

NEWS



陸協ひろしまニュース
財団法人 広島陸上競技協会

第64号

駅伝で自信、視線は世界へ

岡本直己



陸上人

男子長距離

FILE005

岡本 直己

中国電力

Naoki Okamoto

駅伝で自信、視線は世界へ

プロフィール | 岡本直己(おかもと・なおき)
1984年5月26日生まれ/鳥取県東伯郡琴浦町出身/176cm/56kg/鳥取県東伯中
一由良育英高一明治大学/中国電力

主な成績 | 1999年・鳥取県中学校総体3000m1位、全日本中学選手権3000m出場/2000年・富
山国体少年男子B3000m9位/2001年中国高校新人大会5000m1位、熊本インター
ハイ5000m出場、中国高校駅伝1区1位/2002年・ひろしま男子駅伝1区6位、中国高
校駅伝4区1位、全国高校駅伝1区12位/2004年上尾ハーフマソン4位/2005年・
箱根駅伝1区16位、関東インカレ10000m6位/2006年・箱根駅伝1区6位、全日本大
学駅伝4区8位/2007年・箱根駅伝2区9位、織田記念陸上5000m4位、中国実業団駅
伝2区1位/2008年・ひろしま男子駅伝3区2位、日本選手権10000m14位、全日本実業
団選手権5000m4位、千葉国際駅伝3区2位/2009年・全日本実業団駅伝5区4位、ひ
ろしま男子駅伝7区1位



日本男子マラソン界の雄、中国電力にあっ
て若手の台頭は急務だ。世界選手権、オリ
ンピックと最高峰の経験のあるランナーを擁し
ながら、若い世代の伸び悩みがウイークポイン
トだった。名乗りを挙げたのが岡本直己である。
明大から入社2年目のホープ。2009年の幕
開けとなる第14回全国都道府県対抗男子駅
伝(ひろしま男子駅伝)の最終7区(13.5km)で
区間賞を得た。一気に知名度は高まり、若
手ホープとして注目を集めた。

*

通算8度目の男子駅伝出場だった。中学
時代から古里鳥取代表として6度出場、前回
は広島3区で区間2位。今回はたすきの重
みが違った。社会人2年目ながら出場7人のう
ち最年長、しかも地元アンカーである。大きな
期待と重い責任を背負った。

「8位入賞」を課されたチームにとって、17位
での中継は不本意な順位だった。自分の成
績を考える余裕はなかった。ひたすら前を追っ

た。順位アップの意識しかなかった。

区間賞なんて思ってもいなかった。むしろ
前回の方が狙っていた。今回は北京五輪代
表の松宮(隆行・コニカミノルタ)さんがいたし、
上野(裕一郎・エスピー食品)さんもいた。区
間賞なんて取れるとは思っていなかった。ひた
すら、見える範囲の選手を抜こうと思っていた。
隣に京都の選手(山本亮・佐川急便)がいて
競り合ったのもプラスしたのかもしれない。

報道陣に取り囲まれて区間賞獲得を知っ
た。秋田の松宮に1秒競り勝っていた。五
輪選手より先着していたのだ。入賞を逸した
落胆の中で、実感の湧かぬ区間1位だった。
しかし、つかんだ自信は大きい。飛躍の足掛
かりを得た思いだった。

予感があった。昨年11月、初めて日の丸
を付けた千葉国際駅伝の3区(10km)で区間
2位。28分45秒の記録には納得していない
が、中盤までエチオピア選手と互角に渡り
合った。何より「日本代表」のユニホームが誇
りしかなかった。

*

日の丸は大きな目標だった。千葉の前の
全日本実業団選手権5000mで日本人トップ
(4位)が評価されたようだ。後で知った。千
葉では後半引き離されて満足はしていない
が、日本代表としての責任は果たせた。

日本代表選手は、陸上を始めた中学時代
からのあこがれだった。東伯中、由良育英
高では鳥取県内ではトップクラスの自負があっ
た。しかし、全国大会の入賞経験はなかった。
メーンの布勢陸上競技場には、バルセロナ
五輪男子マラソン銀の森下広一(八頭高、
旭化成)の大きなパネル写真が飾ってある。
「こんな先輩が鳥取にいたんだ」と見上げてい
た。「いつか僕も…」の思いも重なった。

先輩のいた明大へ進んだ。高校時と同
様、故障に悩んだ。傑出した記録は残せな
かった。だからこそ、中国電力からの誘いは
うれしかった。

中学、高校、大学と決して強いチームで
やってはいなかった。高校駅伝や箱根駅伝
でも走ったが、胸の張れる成績じゃあなかつ
た。だからこそ、強い(中国電力)チームでも
まれたかった。故障が続いたこともあって不
安だったが、気持ちをくくった。ここでやるし
かない、と。

*

中国電力には大学や高校の先輩がいた。
不安はすぐに消し飛んだ。入社後、最初の
公式戦となった織田記念陸上5000mで、い
きなり自己ベストの13分58秒21が出た。14
分の壁を突破し、徐々に実業団の生活にも
慣れていった。何より、すぐそばに五輪、世
界選手権組がいる。油谷繁や尾方剛の練
習に目を見開き、佐藤敦之の生活態度に学
ぶものは大きかった。

五輪に出た先輩は、3人3様の取り組み
をしていた。直接教えを受けることはない
で、目で盗んでいた。「こうすれば、世界に
通用するのか」と。日々、大きな刺激を受け
ている。競技人生で初めて、強いチームに
いると実感している。



写真:ひろしま男子駅伝7区で競り合う岡本(右)と京都・山本

実業団トップチームは、内部での争いも激し
い。同期の藤森憲秀にはまだ勝ち越せていな
い。1期下の伊達秀晃には練習でしばしば引
き離される。彼らへのライバル意識は同時に、
成長への糧ともなっているのだ。

入社3年目となる今季、マラソンへのステッ
プを求めている。来年にはデビューしたい考え
だ。その前に、もっとスピードを磨かねばなら
ない。当面はベルリン世界選手権10000mの
標準記録A(27分47秒00)の突破だ。28分
15秒52の自己ベストから大幅な躍進が必要
である。幸い、選考会の日本選手権は6月、地
元広島での開催である。「まずトラックの世界
切符をつかんで、やがてマラソンへ」と青写真
を描く。中電マラソン陣の後継者として羽ばた
く日は遠くないはずだ。(敬称略) (W)

岡本直己選手に強い印象を持ったのは、2003年第8回ひろしま男子駅伝の1区で快走したのを見た時でした。この選手はマラソンまでいけるし、将来どうしても必要な選手であると。

2003年といえば世界陸上パリ大会の開催年。1月の時点で、尾方剛選手が代表に内定していました。その後、東京、びわ湖で油谷繁選手、佐藤敦之選手が代表となり、五十嵐範暁選手が補欠になりました。日本代表枠5人のうち3人を占めるということは、いってみれば異常事態です。勝負の世界にいる者は、いい時はいつまでも続かないという、普遍的な現実を身に染みて知っているものです。この時は、3人の代表を送り出すことができた晴れがましい気持ちとともに、5年後を考えたときの強い危機感も感じていました。

岡本選手は、その年の春、明治大学に進学しました。まだ、新し

い生活に慣れるか慣れないかという頃、西弘美監督に連絡し明治大学のグラウンドを訪ねました。そこで、卒業後は当社に来てほしいという話をしました。大学での競技生活は期待されながらも、故障の繰り返しで本来持っている力を出し切ることはできませんでした。それでも、来て欲しいという気持ちに揺らぎはありませんでした。そして、岡本選手も、最初に声をかけてくれたからということで、迷いなく選んでくれたということを知りました。

選手との出会いは縁と運です。6年前のひろしま男子駅伝があったから、新しいチームを引っ張っていくエース、そして日本代表へと育てていくつある岡本直己が今ここにいるのだと思います。

日本電力陸上競技部 監督 坂口 泰

私のアスリート人生
～今、伝えたい～

Nobuharu Asahara 朝原宣治が府中町へキタ～

安芸府中学生涯学習センター(くすのきプラザ)で2月28日(土)第31回府中セミナーが開催され、北京オリンピック銅メダリストの朝原宣治さんが「私のアスリート人生～今、伝えたい～」と題しての講演会があった。

講演会の前に、府中町の中学生陸上部員約40名を対象とした交流会があった。約20分間という時間設定の中で、陸上部員からの質問や、朝原さんから中学生へのメッセージ、そして記念写真撮影と充実した時間となった。中でも、突然スーツの胸ポケットから銅メダルが出てきて「せっかくなから、触ってみていいよ」と選手たちに声をかけられみんな驚いた。あまりのサプライズに選手たちも大喜び!! 一生忘れることのできない感激の20分間だった。

講演会は、府中町内を中心に1000人が集い、会場は満席だった。朝原さんは、世界大会で何度も決勝戦で肉薄した成績を残し、後進の選手たちに自信をもたらし、北京五輪で最も輝いた日本陸上短距離界のヒーローともいえる。36歳で挑んだ4度目の五輪で見事銅メダルを獲得。「己と戦い挫折を乗り越えた20年間の足跡」を語った。

DVD上映で今までの軌跡を振り返った後、約1時間20分の講演であった。会場には、県強化選手や府中中、緑ヶ丘中、五日市中、熊野中、皆実高などの陸上部員も駆けつけ聞き入っていた。最後に、代表で府中中1年の福部真子さん(ジュニアオリンピックC100mH優勝)が「朝原さんの話を聞いて、学んだことをこれからの競技生活に生かしていきたい。全国でリレーと個人種目で活躍できる選手になりたい」と語り、朝原さんに花束を贈呈した。



朝原 宣治 (あさはらのぶはる)

1972年6月21日生まれ、兵庫県出身。179cm、75kg。小部中(兵庫)―夢野台高(兵庫)―同志社大―大阪ガス。
自己ベスト:100m:10秒02(2001.7 オスロ)日本歴代2位/走幅跳:8m13(1993.12 マニラ)日本歴代4位

高校時代から陸上を始める。男子100mを世界レベルに引き上げたパイオニアであり、短距離界の大功労者。1993年に自身初の日本新となった10秒19をマーク。日本選手初の10秒20突破を果たした。94～95年の国際大会出場は走幅跳が中心だったが、96年には10秒14と2度目の日本新を出し、アトランタ五輪では日本人として28年ぶりに五輪準決勝に進出。97年には10秒08と、これも日本選手で初めて10秒10を突破。

日本記録は翌1998年に伊東浩司が10秒00と更新するが、朝原は五輪・世界陸上では4回準決勝進出と活躍し続けた。4×100mリレーでは100m以上の強さを見せ、シドニー五輪6位、アテネ五輪4位入賞に大きく貢献した。北京オリンピックでは、4×100mリレー決勝では最終走者として登場、3着に入り、日本男子トラック種目で初の銅メダル獲得に貢献した。

現在も母校の同志社大大学院に在籍(現在は休学中)として、2008年4月からは同大学に新設されたスポーツ健康科学部のアドバイザーに就任し、陸上のみならずスポーツ全体の貢献に関わっていく意思を表明。

都道府県対抗駅伝を振り返って

第27回全国都道府県対抗女子駅伝競争大会

都道府県女子駅伝を終えて

強化委員長になってから京都まで応援に行っていたが、監督として初めて参加してみて、改めてスタッフの大切さを感じた。駅伝は調整練習・刺激練習は競技場でできるが、実際は走るコースを熟知することの大切さ、自分の力を信じて『たすき』をつなぐ連帯感といったチームとしての動きがスムーズでないと選手の力を十分引き出せないと感じた。

レース自体は、本当に全力を出し切って予想最高順位でゴールできたことがうれしかった。1区のすばらしい飛び出し、2区の実業団選手がいる中での粘り、3区中学生の来年へつながる走り、4・5区高1コンビの成長が期待できる走り、6・7区デオデオの若手の経験につながる走り、8区中学生の快走、アンカーママサン選手のまだまだやれるぞという走り、テレビ中継しか見られなかったけれど感動する走りでした。

来年は新しい監督で臨んでいきますが、バックアップをできる限りしていきたいと考えています。さらなる飛躍を期待したいです。

都道府県女子駅伝 広島チーム監督 中野 繁

都道府県対抗女子駅伝の感想

今回、全国都道府県対抗男子駅伝を走ってみて、全国大会の独特の雰囲気を感じることができ、学ぶものがたくさんありました。



初めて全国の大会という大きな大会に出場するということが、不安な事や分からない事ばかりだったのですが、実業団のみなさんや先輩方、先生、コーチのみなさんが、いろいろな言葉をかけてくださったりしたので、気持ちも落ち着き、楽しんで走ることができました。ありがとうございました。1つの目標に向かって、チーム全員が1つになり全力で戦っていく楽しさ、すばらしさを改めて感じました。実際に5区を走らせて頂いて、今の自分に足りない部分、課題を見つけることができ、まだまだ力が足りないことを実感しました。

今回肌で感じた事、学んだ事、見つけた事、実感した事をしっかりとこれからにつなげていき、選手としても1人の人間としても成長し、強くなっていきたいと思えます。このような貴重な体験をさせて頂きありがとうございました。そして、この駅伝にかかわって下さったみなさん、応援して下さいましたみなさん本当にありがとうございました。

如水館高校 長田 優菜

都道府県対抗女子駅伝の感想

私は、今回の都道府県対抗男子駅伝で広島県代表として出場し、緊張して思うような走りや記録ではなかったのですが、とても悔しいです。最初はペースが速く最後まで走りきれぬか分からなかったけど、結果としてそこまで速いタイムではなかったのもっと力を付けないといけないと思いました。

今回、すごい選手などの走りを見られたので一つでも多くを自分のものにし、来年も同じ舞台に立ち、活躍できるよう頑張ります



八本松中学校 江口 美咲

第14回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会

ひろしま男子駅伝を終えて

平成21年1月18日の男子駅伝で広島県は12位に終わりました。昨年度の結果から今年こそ絶対に入賞を目標とし、それぞれの特徴を生かし布陣を配しました。特に3区は実業団からルーキー伊達を起用し、5区には昨年1区で失敗したものの年末の全国高校駅伝で安定した走りをした中原を起用しました。しかし、5区終了時点での入賞ラインまで1分12秒差が重くのしかかりました。

中学校も全国中学校駅伝、高校も全国高校駅伝、実業団もニューイヤー駅伝があり、それぞれにメインレース後ということもあるがどの県にとってもおなじ条件です。レース後の自己管理能力が中・高生にとって不可欠な条件であるし、急な選手変更に対応できる強化が急務です。また、実業団の2人も調子が今一步の状況から、岡本のように大会では100%に近い力を発揮できるような精神力の強化も必要となります。中・高生のレベルアップをさらにはかりながら、大学生などの選考もこれから視野にいれて次回の大会こそ納得のいく悔いの残らないレースをしたい。

ひろしま男子駅伝 広島チーム監督 村上 邦弘

ひろしま男子駅伝の感想

今回のひろしま男子駅伝には、熱い想いがありました。前回大会で、自己管理ができていなかったせいで、体調を崩してしまい、流れを一気に変えてしまい、チームにとっても迷惑をかけてしまいました。今年は、その悔しさをバネに体調管理には特に気をつけていきました。個人的な目標は、まあまあできたのですが、やっぱりチームとして勝ちたかったです。来年は高校最後の年なので、代表になれるようにしっかり走り込んで、第1回大会ぶりの優勝を目指し、地元広島に、新たな歴史の1ページを刻みたいです。



世羅高校 北 魁道

感謝

僕は都道府県対抗男子駅伝を走って、すごくありがたい気持ちになりました。それは、たくさんの方から応援していただいたからです。自分の全く知らない方からたくさんの応援をいただきました。おかげで、走っている時の力となり、背中を押されているような感覚になりました。僕は、応援してくださっている方のためにも、期待に応える結果を残そうと走りました。



しかし、期待に応えることはできず、応援してくださった方に、申し訳ないと思えました。だから、もっと力をつけて、たくさんの方の期待に応えるような走りをしていきます。そして、感謝の気持ちを忘れずに今後の陸上競技をし、たくさんの方を喜ばせてあげたいと思います。

向ヶ丘中学校 箱田 幸寛

写真:中国新聞提供

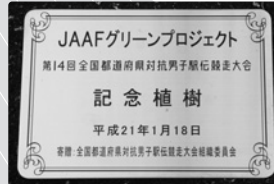
グリーンプロジェクト in 平和大通り

ひろしま男子駅伝が開催された1月18日(日)、日本陸連と広島陸協はひろしま男子駅伝のコース沿いの中区中島町の緑地帯、ふるさと広場会場にケヤキ1本を植えた。陸連が取り組んでいる地球温暖化防止活動の一環で、織田記念国際陸上競技大会に続き、広島では2度目の植樹をした。

ケヤキは高さ6m、幹周25センチ。日本陸連の鈴木義元副会長は「陸上競技界では国際的に地球温暖化防止活動が広がっている」と挨拶。広島陸協の亀井郁夫会長、中国新聞社の川本一之社長とともに植樹をした。次年度も引き続き、織田記念国際陸上競技大会や日本陸上競技選手権大会でもグリーンプロジェクトとして植樹を実施していく予定である。



植樹したケヤキ



植樹をする日本陸連の鈴木義元副会長、広島陸協の亀井郁夫会長、中国新聞社の川本一之社長



左から

日本陸連/山本事務局長、中国新聞社/川本社長、日本陸連/鈴木副会長、広島陸協/亀井会長、日本陸連/澤木専務理事、中国新聞/岡谷取締役(営業事業本部長)、広島陸協/三宅副会長

グリーンプロジェクト

使い捨て

小旗から

小学生
手作り

幟旗へチェンジ

駅伝のコース沿線の小学校16校が参加して、32本の幟旗を手作りました。これは、大会を盛り上げる応援用の小旗に変わる物として取り組んだ。各学校では趣旨に賛同し、取り組みのねらいを示し、子ども達のアイデアを生かしてすばらしい作品ができた。その中で本川小学校の取り組みの様子は次のようだった。

ねらいを「男子駅伝に対する興味、関心を高め、一生懸命物事に向かったり、限界に挑戦したりする人を応援する気持ちをもつ。」「自分たちで考えたデザインの旗を心をこめて丁寧に作り上げることで、クラスの士気を高め、達成感を味わう。」とし、取り組みを始めた。12月初旬に応援旗の話をも5年生児童に持ちかけ、「今回の応援旗は、環境に配慮した新しい取り組みであること。沿道に近い学校だからこそ声がかかったこと。」などを説明し、取り組むことを決定した。

各自がデザインを考え、全員の作品を展示し、投票で基本となるものを決めた。一人一人が少しずつ分担を決めて彩色した。白い布を汚さないように慎重に筆を運ぶ姿は真剣そのものだった。仕上がったときはみんなで作り上げる喜びを感じることができた。

大会当日は、2本の応援旗が沿道に掲げられた。それぞれの旗のもとで児童や保護者が走る選手を応援した。「応援旗があったので、自分たちも駅伝に参加している気分になった。」と語る児童もいた。この取り組みを通して、広島の大きなイベントを身近に感じ、駅伝という競技に興味を持つことができた。



児童の声

「みんなで力を合わせてひとつのものを作ったことが楽しかった。完成したときは、達成感があった。」「みんなで力を合わせて作ったらすごいのができたと思った。走る人が少しでも元気が出ればいいなと思った。」「沿道に立てられたとき、応援に行き、選手を近くでみて迫力を感じた。駅伝に関心をもち、広島市小学生駅伝大会に参加することにした。選手みたいに1秒でもいいタイムが出るようにがんばって練習したい。」

年代別レポート

小体連

キッズ駅伝は、昨年の第22回中国女子駅伝のサブイベントとして始まった。第2回の今年は県内各地から28団体、45チームの参加で開催された。キッズ駅伝は、1チーム3人、1区間約1000mで、コカ・コーラウエスト広島スタジアムをスタート、中継、ゴールとする周回コースで行われた。当日は天候にも恵まれ、絶好のコンディションの中で行われた。

子ども達は、日頃の練習の成果を発揮して力走り、優勝タイムは9分28秒とすばらしい記録だった。レースはラスト10mで順位が入れ替わったり、同タイムでゴールしたりするなど大変盛り上がった。子ども達の歯を食いしばって走る姿に感動し、将来のアスリートに頼もしさを感じた。

子ども達は、自己記録に挑戦し、走る喜びを感じると共に、チーム内の友情を深めたり、他のチームと仲良くなったりと楽しむことが出来た。参加した選手に聞いてみると「入賞もできだし、自己新記録も出せて、最高の気分!」「いろんなチームの人と話をし、友達になりました。」子ども達には、多くの思い出と自信を胸に秘めて終えることができた。
庚午小学校 藤本 法生

中体連

12月25日～27日の2泊3日で県中体連新人強化事業として山口セミナーパークで1・2年生長距離合宿、また、1月4日～6日と2月20日～22日の2回に分け奈良産業大学の吉田先生を招き、短距離の指導をしていただいた。

どちらの合宿も、指導者の先生方に技術面のみならず生活面においても選手に指導していただき大変感謝している。体力・技術を試合において発揮できるかどうか、練習に意欲的に取り組むことができるかどうかは選手の精神面(自分をコントロールできるかどうか)に左右される。

普段の生活の中でコントロールさせることで、選手にはたくまさが育つのではないだろうか。指導者としては最後は選手に託す気持ちだと思うが、合宿をきっかけに生活面や練習の取り組み方が変わる選手が伸びる可能性のある選手ではないかと思う。

中広中学校 田川 司

高体連

2008年度後半を振り返ってみよう。県高校駅伝では、男子世羅高校は圧倒的な強さで県予選を勝ち抜き全国へコマを進めた。女子は接戦の末、鈴峯女子高校が栄冠をつかみ古豪復活を果たした。女子は記念大会ということで、中国大会で世羅高校がその一枠を勝ち取り男女アベック出場を果たした。

男子世羅高校は一昨年度の全国優勝という栄光の再現が期待されたが、惜しくも4位に終わった。女子の鈴峯女子高校・世羅高校は、この経験を踏み台にして、広島県全体のレベルアップに貢献して欲しい。

全国都道府県駅伝において、男子の部は高校生が出来不出来が大きく関わってくる。出だしは良かったが途中で失速し総合順位12位となった。女子の部では個々の実力を考慮すると総合15位はそう悪い成績ではなかった。高校生の爆発力があつたらもっとおもしろいレース展開となったことであろう。

2月に行われた中国女子駅伝では、一般の部で鈴峯女子高校が3位、広島井口高校が8位、如水館高校が12位という成績で、来年度の試運転を始めたようだ。単独チームで出場できなかった高校女子長距離ランナーの多くは、都市の部で力試しをした。来年度は男女長距離界でたくさんの楽しいニュースが生まれることを期待したい。

井口高校 松崎 親男

学生連盟

2009年度の広島県学生陸上競技連盟幹事長を務めさせて頂くこととなりました上杉達也です。

前年度は前幹事長の下、中四国個人等の大会運営に携わり多くの事を学びました。学連の役割は、出場される選手の方々が安心して競技へと臨めるような競技運営をすることだと思っています。

また、学連が行う競技会に昨年度より多くの方々に参加して頂くことを目標にしたいと思います。今年は広島で日本選手権もあり、非常に重要な仕事も多く忙しくなると思います。

至らない点も多々あると思いますが、昨年度で学んだ経験を生かし責任を持って精一杯頑張っていこうと思っています。

一年間、どうぞよろしくお願いたします。

中国四国学生陸上競技連盟広島支部 幹事長 上杉 達也



実業団連盟

お正月の風物詩として定着してきたニューイヤー駅伝が元日に群馬県前橋市にて行われた。優勝候補の一角、中国電力は主力選手の調子が上がらないことから7位となったが、主要区間で若手選手の活躍が見られた。

1区で6位と好スタートを切ったマツダは、中盤で順位を下げたものの、18年ぶりに20位以内に入る19位と健闘した。また、駅伝直前にノロウイルスによって2度のメンバー変更を行ったJFEスチールも変わって出場した選手が力走り、選手層の厚さを見せ23位となった。エース竹安選手を欠く中電は1区22位と健闘したが、その後順位を下げ33位でゴールとなった。

また、2月1日に香川丸亀国際ハーフマラソンが行われた。コースが全体的にフラットで好タイムが出やすいことで知られるこの大会へ、広島県のみならず全国から有力な実業団・大学生が多数参加し健脚を競った。

レースは序盤から大会記録保持者の山梨学院大学メクボ・ジョブ・モグス選手と日本大学のギタウ・ダニエル選手が飛び出し、後続の大集団が3位争いをした。競技場内までもつれた3位争いを中国電力の佐藤敦之選手が1時間2分24秒で制した。

その他、2月15日に宮崎県延岡市で行われた延岡西日本マラソンで、JFEスチールの森脇佑紀選手が初マラソンながら終盤まで優勝争いをし、2時間16分37秒の5位と健闘した。

広島県実業団連盟事務局(中電工) 藤本 大輔

マスターズ連盟

今年度総会(2月15日)も終わり新年度がスタートした。

当連盟の最大のイベント「第27回広島マスターズ陸上選手権大会」が今年も6月7日(日)「びんご運動公園」で開催される。男子30歳以上24種目、女子25歳以上19種目に各クラス(5歳刻みの区分)に幅広い年齢の皆さんが自己記録を目指してトライする大会だ。また、4月26日(日)には「都道府県対抗全日本マスターズ駅伝大会」が鳥取布施陸上競技場で開催される。近年広島マスターズも精彩を欠いて残念な結果が続いているが今年度は頑張りたい。

高校、大学、実業団の次にマスターズ陸上があり、是非仲間と共に陸上競技を続け輝いて頂き「陸上王国 広島」を継続したいと思う。HPも立ち上げた。広島県陸協にリンクしているのでご覧いただきたい。

問合せ先 事務局 0823-24-2822
マスターズ事務局長 岩本

アスリートのための食トレーニング

運動後の栄養補給で回復力アップ

～トップアスリートをめざすために～

運動終了後、早いタイミングでエネルギーを補給すると、回復力が早くなるといわれています。次の日に疲れを残さないためにも、なるべく早い時間に食事または補食ができるよう、トレーニングと食事のスケジュールを調整しましょう。



運動終了後から早め(およそ30分～1時間以内)に食事ができる場合

「5つの料理」をとり揃えたバランスのとれた食事をしましょう!!

5つの料理を揃えることで、運動で失った栄養素をバランスよくとることができ、からだづくり、コンディショニングを整えるといった目的にあった食事ができます。

「5つの料理」とは

- ①主食(ごはん、パン、麺など)
- ②主菜(肉・魚・卵・大豆などがメインのおかず)
- ③副菜(野菜、いも、汁物などサバのおかず)
- ④果物
- ⑤乳製品



運動終了後から食事までに時間があく(約1時間以上)場合

運動終了後、早めに補食をとりいれましょう!!

補食に適した食品



おにぎり、サンドイッチ、肉まん、バナナ、牛乳、チーズ、ヨーグルトドリンク、100%果汁ジュース、エネルギーゼリーなど



ジュース、ケーキ、アイスなど。ビタミン、ミネラルがほとんどないので、補食としては適さない。

- ◆補食は間食ではなく、食事の一部として考えましょう。
- ◆その後の食事が満腹で食べられないことのないよう、食べる量(1～2品程度)を調整しましょう。
- ◆その後の食事は、補食でとった分を控え、「5つの料理」をとり揃えたバランスのとれた食事をしましょう。

(財)広島原爆障害対策協議会 健康管理・増進センター
管理栄養士 福島 徳子
(広島陸協 科学委員会 幹事)

平成21・22年度（財）広島陸上競技協会 役員

名誉会長	川村 毅
会長	亀井 郁夫
副会長	佐々木秀昌、山木 靖雄、三宅 勝次
監事	川増 南岳、中本 厚生、野坂 文雄
専務理事	東川 安雄
常務理事	秋山 定之、河田 慎司、河野 裕二、佐々木英夫、竹林 良典、樽谷 和子、中野 繁、 浜崎 正信、光橋 扶
理事	内田 正、村上 信広、福中 正、青山 隆文、赤村 勝利、小早川寛司、砂田 恭明、 西濱 隆志、岡田 昌明、中島 邦明、大江 成生
派遣理事	藤本 大輔、上杉 達也、大林 和彦、田川 司、石川 和明、郷力 礼三
専門委員長	総務委員会 委員長 樽谷 和子 企画広報委員会 委員長 藤原 文代 強化委員会 委員長 中野 繁 競技委員会 委員長 河野 裕二 審判委員会 委員長 竹林 良典 施設用器具委員会 委員長 元吉 揮晃 指導・普及委員会 委員長 大田 恒二 科学委員会 委員長 佐々木英夫 情報処理委員会 委員長 秋山 定之 特別委員会 委員長 浜崎 正信

事務局	事務局長 森島 茂 事務局員 樽谷 和子
-----	-------------------------

各団体への派遣役員	*日本陸連 理事：三宅 勝次 評議員：中野 繁、浜崎 正信、東川 安雄 検定員：元吉 揮晃 技術役員：元吉 揮晃、西本 悦雄 女性委員会委員：竹林 幸江
	*中国陸協 会長：川村 毅 理事長：三宅 勝次 理事：浜崎 正信
	*県体協 理事：東川 安雄 評議員：浜崎 正信



第93回



日本陸上 競技選手権大会

兼第12回世界陸上競技選手権大会 代表選手選考競技会

2009年6月25日-28日 会場：広島広域公園陸上競技場（広島ビッグアーチ）

第23回中国女子駅伝競走大会を終えて

2月8日、第23回中国女子駅伝競走大会は、一般32、郡市16の計48チームで12時にスタートした。

一般では光市クラブ、大牟田高、神戸学院大、中四国学連選抜が初出場、郡市では竹原市陸協が15年ぶりの参加となった。

女性審判員の黄色のウィンドブレイカーが揺れる爽やかな天候の中、鮮やかなユニフォームをまとったさまざまな年代の女性ランナーが、熱い戦いを繰り広げた。

一般の部は、立命館大学やデオデオを押さえ、北九州市立高校Aチームが優勝、郡市の部は東広島市陸協が連覇を果たした。広島県勢ではデオデオが1区で区間賞、鈴峯女子高校が2区で2位につけ3位、井口高校も8位入賞など快走をみせ、沿道を沸かせた。1チーム繰上げがあったものの、全チーム事故なくゴールした。回を追うごとに気持ちを引き締め、今年の課題を今後に生かし、さらに素晴らしい大会に繋げていきたいと大会スタッフ全員が心に誓って終えた。

審判長 濱口 千枝

第14回ひろしま男子駅伝を終えて

男子駅伝は、年々各県のレベルがあがり、そして高速化している。例えば、スタート地点が平和公園に変更された第5回大会は12分あったトップから最終チームまでのタイム差は、昨年度7分を切った。総距離48キロの大会記録2時間19分06秒は、100mを平均17秒4でカバーしている。まして、たすき渡し前のラストスパートのスピードは想像を絶する。今まで積み上げてきた大会運営のノウハウをきちんとこなすこと。さらに、高速化によりこれまでは考えられなかった事態が発生することもあるとの危機感をもって第14回大会に臨むことを直前の主任者会議でも確認した。

さて、大会は予想通りの高速レースであった。2連覇した長野チームは、2時間18分43秒の大会新記録で優勝した。区間新記録も第2区・5区の2つが誕生した。そして、競技運営においては、2つの中継所で計4名の選手達の2秒から6秒までの出遅れが映像と声で全国に届けられた。各中継所においては、選手に事前の映像を見せる、1キロ・300m前の通過順位を声で届ける、並ばせるなど万全の体制を組み、現実実践されていた。果たして何が機能しなかったのか。

我々は常に謙虚な気持ちで振り返り、工夫を重ねながら次の大会を目指さなければならない。レースの高速化と運営のIT化は、我々に留まることを許さないのである。

競技委員長 河野 裕二

青少年の夢を応援します！

青少年健全育成 協力企業

- 株式会社サタケ
- 中国電力株式会社
- 広島電鉄株式会社
- 学校法人石田学園
- 旭化成株式会社
- 広島ガス株式会社
- 株式会社いとや
- 株式会社中電工
- 広島駅弁株式会社
- 株式会社福屋
- オタフクソース株式会社
- 株式会社ともみじ銀行
- 積水ハウス株式会社
- 株式会社イズミ
- 奥アンツーカー株式会社
- 株式会社もみじ銀行
- 株式会社広島銀行
- 中外テクノス株式会社
- 財団法人国際科学振興財団
- 広島総合警備保障株式会社

(順不同)

編集後記 広陸協BLOG

今年のひろしま男子駅伝は、ひとつの新しい取り組みがあった。それは、環境にも配慮し応援用の小旗を廃止したことである。さらに、沿道の小学生による応援旗の作成である。沿道の応援を少しでも盛り上げることができたとのねらいで取り組んだ。応援旗の作成を受け入れていただいた小学校ではすばらしい取り組みが行われた。応援旗を作ることを通して、仲間づくりが行われ、連帯感を育むことができた。みんなでひとつのものを作り上げる楽しさや、達成感を味わうことができた。また、ひろしま男子駅伝を身近に感じ、駅伝や陸上競技に関心を持ち、駅伝大会や陸上競技に向き合おうとする児童がいた。

今回の取り組みが小学生アスリートの拡大にもつながっていったことは、大変嬉しいことである。これからもより多くの学校を巻き込んで展開していきたい。(K)

New Hope キラリ Young Athlete 未来のナンバーワン!!

平田 孝兵 (福山市立西小学校6年)
生年月日:平成8年4月13日(12歳) / 所属:竹尋アスリートクラブ / 身長165cm・体重50kg
ベスト記録 / 100m 12秒80(第33回広島県民体育大会 1位)
800m 2分16秒60(第3回広島市記録会 1位 県小新)

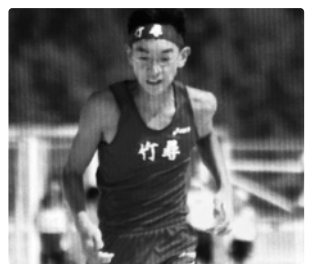


平田孝兵君がクラブに入ってきたのは2007年の秋、5年生の時でした。

長距離が得意だという話でしたが、短距離も強く、これは100mで全国大会に行けると直感しました。冬期練習ではマラソンや駅伝に参加して持久力をサーキットや補強などで体力をつけ、2月中旬から短距離の練習に入りました。レース経験が少ないので竹ヶ端や笠岡の競技場、JFEのグラウンドで全天候トラックでの練習を週1回取り入れ、レース経験を積むため、初めて、三次の記録会にも参加しました。最初の試合の織田記念では100mの優勝を狙っていましたが、想定タイムより0.3秒悪く3位でした。これでは駄目だと思い、これも初めての試みとして、坂道ダッシュを週1〜2度取り入れました。

これは大変効果がありました。後の800mでの県新記録に繋がったと思います。6月の広島県予選会では13秒08で優勝、8月の全国大会は組み合わせと天候に恵まれず(平田君の走るときだけ雨が強く降り)12秒98のベストが出ましたが、100分の7秒差で準決勝進出を逃しました。しかし、たくさんの思い出と友達、良い経験ができたと思います。シーズン最後の県民大会では12秒8のベストで飾り冬期練習に入りました。前から一度走って見たかった800m、小学生最後のチャンスは12月6日の広島市の記録会だけです。準備期間が3週間しかありません。6日前に因島駅伝で最短区間の0.6キロで区間新を出し、

記録会に望ましました。実はチームには長距離が得意な山口竜也君(6年)がいます。10月26日の小学生総体で10年以上破られていない800mの県記録の更新を狙っていたのですが、39℃以上高熱のため、0.4秒及ばず、今回記録会にリベンジに賭けていました。練習では平田君は山口君に一度も勝ってませんが密かに狙っていました。ピストルが鳴っていつも通り山口君が飛ばし、平田君は作戦通りピッタリ着きました。400mのラップは指示通り68秒を少し切って入りました。いつもならこの辺りから遅れる平田君ですが今日は離れません。ラスト250m、予想に反して平田君が猛烈なスパート、少し風邪気味だった山口君はつけませんでした。20m以上差を付けてゴール! 2分16秒60、今までの記録を4秒以上更新しました。2位の山口君は今回も県記録に100分の4秒及びませんでした。中学生でも陸上を続けるそうですが天性のスピードと持久力そして集中力、無限の可能性を秘めた、素晴らしい逸材です。



竹尋アスリートクラブ 代表 代表 石岡 豊明