

NEWS



陸協ひろしまニュース
財団法人 広島陸上競技協会

第 63号

古里で挑む 世界への道

久保 瑠里子



陸上人

女子800m

FILE004

久保 瑠里子

デオデオ

Ruriko Kubo

古里で挑む — 世界への道

プロフィール | 久保 瑠里子(くぼ・るりこ)
1989年1月23日生まれ/広島市佐伯区出身/173cm/51kg/湯木南小一砂谷中一井口高/福島大/デオデオ

主な成績 | 2002年・広島県選手権女子800m1位/2003年・織田記念陸上中学女子800m1位、広島県選手権女子400m1位、中国中学校駅伝女子4区1位/2004年・広島県高校総体女子400m、800m1位、埼玉国体少年女子B800m8位/2005年・織田記念陸上女子400m6位、日本選手権女子400m8位、世界ユース選手権(モロッコ)スウェーデンリレー6位、全国高校総体女子400m1位/2006年・日本選手権女子800m2位、日本ジュニア選手権女子400m3位、全国高校総体女子800m1位、世界ジュニア選手権(中国)女子800m準決勝進出/2007年・日本学生対校女子800m2位、日本選手権女子800m2位/2008年・日本選手権女子800m3位、全日本実業団選手権女子800m2位、日本ジュニア選手権女子800m1位



慣れない環境の中で…

全国高校総体(インターハイ)で女子400m、800mの2種目を制覇した大型ランナー久保瑠里子が2008年、古里の実業団チーム、デオデオで競技生活の再スタートを切った。173cmの長身選手は広島の中距離界に大きな刺激を与えた。

*

悩み抜いて下した決断だった。2007年春、希望に燃えて東北の福島大に進んだ。周囲は女子短距離のトップ選手が並ぶ。OB、現役には日本記録保持者や五輪、世界選手権経験者もいる。そんな中で、高校時代とは違う練習環境で違和感を覚えていた。初めて親元を離れての独り暮らしに心細さも募った。日本選手権、学生対抗とも2位の成績を取めたが、心は晴れない。秋になると友人の一人も退学を決意し、心は揺れた。

「アパートとキャンパスが遠く離れ、不便だった。練習、授業、自炊…慣れないことが多すぎて、とても負担になっていた。高校時代までのように、陸上を楽しむ環境じゃなかった。そ

こそこの成績は残せたが、生活パターンの変化がとつても苦しかった。自室でふさぎこんだこともあった」

*

再び恩師のもとへ

そんな時、女子実業団のデオデオから誘いがあった。長距離主体のチームながら、久保の自主性を尊重する方針を伝えた。広島市西区の陸上部寮で生活しながら、普段の練習は母校、井口高で恩師の慶楽良隆教諭の指導を認めるという破格の条件だった。久保の表情に生気がよみがえり、笑顔に戻った。1年回り道したが、今春、社会人として一步を踏み出した。

800mに専念できる環境が整い、再びスピード勘を取り戻した。北京五輪選考会の日本選手権は3位、初の全日本実業団は2位。徐々に一線に加わった。秋の大分国体は壮絶なレースの末に3位。記録はセカンドベストの2分05秒3だった。10月の日本ジュニアでは久しぶりの優勝も味わった。

「慶楽先生に教えてもらえ、楽しい練習が積めた。もう一度陸上の楽しさを味わえている。冬場は駅伝、長距離主体で少しでもチームに貢献できればいい。それが終われば、また800mを中心にトラックに打ち込むつもり。大阪世界選手権で突っ走って優勝したジェブコスゲイ(ケニア)をイメージしてトレーニングしている」

*

厳しく、苦しかったことが
今も心の支えになっている

早熟なランナーだった。湯来町の砂谷中で

陸上を始めた。2年で県選手権女子800mを制した。3年でマークした400mの57秒48は全国1位タイム。石田積教諭が課した厳しい練習の成果である。朝練習から男子生徒と一緒にトレーニングした。

くしくも中学の石田、高校の慶楽両教諭は順天堂大の同窓である。指導のバトンもスムーズに渡り、高校で大きな成長を遂げる。2年でインターハイ400mを制し、3年では800mチャンピオンに。6月の日本選手権(2位)でマークした2分04秒44は高校歴代2位、高校記録まで0秒44に迫った。世界ジュニア選手権の舞台にも立った。

「中学時代の練習が一番厳しく、苦しかった。今の自分はその時の基礎があってこそ。石田先生には感謝している。高校では何度も挫折を経験したが、その都度慶楽先生に引き揚げてもらった。体重管理の大事さを教わり、骨折した後の水泳トレーニングもつきっきりで面倒をみてくれた。今も心の支え」

*

初めて世界を意識する

この夏、北京五輪を観戦した。巨大な「鳥の巣」スタジアムで、目の前のアスリートたちのパフォーマンスに圧倒された。100m、400m、10000m…。新たな感動を胸に刻むと同時に、目標を手に入れた。



「五輪、世界選手権に出たいと心底思った。それも決勝の場に。初めて陸上に『夢』ができた。全中もインターハイも国体も、日本一を決める戦いだった。でも、それ以上のものをつかみたい。初めて五輪を見て実感した。自分に努力できる部分はまだまだたくさんある。あらためて世界の舞台に挑もうと思った」

来季はベルリン世界選手権出場を目指す。参加標準記録Aの2分00秒00到達が必要だ。選考レースは6月、地元広島ビッグアーチでの日本選手権。ここ一番の快走を披露するに違いない。(敬称略) (W)

久保選手との出会いは、彼女が砂谷中の2年生の時でした。彼女の能力の高さは、顧問の石田積先生から、すでに聞いていましたが、腰高でその脚の長さには、驚かされ、うらやましく思ったのを、よく覚えています。石田先生の個性を育てる指導により、中学女子長距離の中では、類い希なスピードを備えた選手に成長し、本校に入学してきました。

井口高校での3年間は、1年生で自身初の国体8位入賞、2年生で400m日本選手権8位・高校総体優勝・世界ユース準決勝進出、3年生では、最終目標の800m高校総体優勝と、世界Jr.準決勝進出、日本選手権でも高校歴代2位の好記録で2位に入り、周囲から見れば、まさに順風満帆でした。しかし、こぞというレースでまさかの失速の繰り返し、レース中の転倒、競技復活に1年とも2年ともいわれた(6ヶ月で復帰)疲労骨折も経験しました。七転八起のごとく、何度転んでも立ち

上がる心の強さを身に付けることのできた高校時代であったと思います。

高校卒業後、大学に進学し、日本選手権こそ2位に入るが、その後低迷を続け、広島に帰り、デオデオに今春入社、実業団選手として再起しました。そして、春先は中学時代程度の記録でしたが、相性のいい五輪選考会の日本選手権800mで3位入賞、2度目の世界Jr日本代表になりました。その後、日本Jr800mで優勝しトラックシーズンを終えました。

1月で20歳になり、ジュニアからシニアとなる久保選手には、まだまだ無限大の身体的可能性と十分な時間があります。地元広島から、まずは800mでの日本記録更新とともに、世界陸上やオリンピックの舞台で活躍できる選手に成長してくれると信じ、応援して行きたいと思います。

井口高校 陸上部顧問 慶楽 良隆

あっはれ、日本一!!



埼玉インターハイ 1600mリレー優勝 広島皆実高校

昨年8月6日佐賀インターハイ男子1600mリレーで、準決勝までトップで通過しながら決勝では6位という結果に終わり、最後のミーティングで「この悔しさを忘れず来年度に向けて頑張っていこう」と部員全員で決意をして、はや1年がたちました。

インターハイ予選の県大会、中国大会までは全体的に順調に流れていき、ブロック大会終了時のランキングでは、昨年同様トップで通過しインターハイを迎えました。個人種目でも何種目か出場しましたが、初日から思うような結果が出ずに、昨年の流れと同じような流れで、いやな雰囲気の中、リレーの予選を迎えました。予選・準決とトップ通過(これも昨年同様)し決勝進出。決勝でも予選・準決と同様に1走(浅井)からトップで2走(建田)に、2走3走(厚見)とトップを譲らずバトンをつ

なげアンカー(浦野)にアンカーがゴールした時は2位と10m近い差で優勝することができました。

結果を見れば1度もトップを譲らず完全優勝でしたが、勝つだろうと言われながら勝つことの難しさを実感しました。

ここに至るまでに様々な方々のご協力・ご支援に対し部員共々深く感謝申し上げます。また来年に向けて頑張っていきたいと思っておりますので、よりいっそうのご支援・ご協力をお願い致します。ありがとうございました。

広島皆実高校 陸上部顧問 尾崎 一徳



写真:中国新聞提供

大分国体 少年男子B100m優勝 山縣 亮太(修道高校)

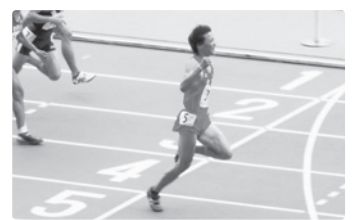
先日、大分で開かれた国体の陸上競技の部(少年男子B100m)で、優勝させて頂きました。これも一人では何もできない自分を支えてくれた人達がいての優勝だと思います。本当に感謝しています。

僕は国体出場が決まり、広島県に迷惑をかけたくないという思いで、当日まで色々考えながら過ごしてきたつもりだったんですが、実は、レースの始まるその瞬間まで正直調子は良くありませんでした。というのも、国体の少し前にあった新人戦では、結果を残したいとばかり考えていて、ベストから程遠いタイムで、自分の走りがわからなくなっていました。でも先生達、先輩達からもらったアドバイスの一つ一つと、今までこの日のためにと日々練習を重ねてきたという自信が、そんな自分を変えてくれました。

まさか、ここまで成長できるとは夢にも思っていなかったです。僕にとって初めてで最高の国体となりました。

レースでも、不安と緊張の中にも走ることの「楽しさ」を感じることができたと思います。それは多くの人達のおかげで得ることのできた一番の大切な感覚だと思います。この感覚を忘れることなく、これからも頑張っていこうと思います。

修道高校 山縣 亮太



ジュニアオリンピック C100mH優勝 福部 真子(安芸・府中中学校)

10月24日(金)~26日(日)に横浜の日産スタジアムで第39回ジュニアオリンピック陸上競技大会が開催されました。本校からは、大田純平(A走高跳)と福部真子(C100mH)の2人が出場しました。25日の早朝より横浜へ移動し、会場入りしました。日産スタジアムの規模の大きさに驚くとともに、ここで力を試せるチャンスをいただけたことへ感謝の気持ちで一杯になりました。選手たちは、同じ学校から2人が参加ということでの心強さも感じていました。

福部は、予選から自己ベストの14秒95をだし、今まで努力し、練習で培ったものが確かなものであると確信できました。予選トップ通過で、準決勝へ。準決勝でも14秒95の自己ベストタイ。準決勝でもトップ通過で決勝へ。決勝へむけてのアップでのフォームチェックでは、再度、腕の振りなどの確認をし、決勝へ臨みました。

音楽が鳴り響き、会場のスクリーンの大画面にアップでスタート前の

福部が映し出される中、スタートをきりました。結果は、14秒88の自己ベスト。風は、0.0mの公認記録です。大会記録の14秒84にあと100分の4秒という好タイムでの優勝でした。今回の結果は、本人の努力だけでなく、多くの方のご指導、ご支援あってのものです。夏に全中へ連れて行っていただいたことも大きく影響しています。皆様への感謝の気持ちをもちながら、まだまだ甘い自分を引き締め、素直な心で練習を積み上げていけるよう支援していきたいと思っております。これからも、御指導よろしくをお願いします。

府中中学校 陸上部顧問 藤原 文代



「キッズアスリート・プロジェクト夢のキャラバン隊」 in 尾道・広島 開催報告

日	時	平成20年11月21日(金) 10:30~13:30
場	所	広島県尾道市向東小学校(児童数:474人)
共	催	尾道市・尾道市教育委員会
運	協	(財)広島陸上競技協会
営	力	尾道市陸上競技協会
特	協	株式会社アシックス
別	賛	

参加選手

- 為末 大 (A.P.F.)
- 塚原 直貴 (富士通)
- 澤野 大地 (ニシ・スポーツ)
- 池田 康雄 (Team Big Stone)
- 室伏 由佳 (ミズノ)

がやってきた~!

【第1部:デモンストレーションライブ】:全校対象

塚原選手が50mダッシュ、為末選手が50mハードルを披露。オリンピック選手のスタートダッシュやハードリングに歓声があがった。室伏選手が回転はしなかったが、円盤を、池田選手はやり投げ、最後に澤野選手が棒高跳の跳躍をみせてくれた。

【第2部:「夢の陸上キャラバン隊」レッスン】:4~6年生対象

4年生が短距離を5年生が投てきを6年生が棒高跳に分かれて指導を受けた。①短距離:塚原選手、為末選手の2人に、スタートダッシュや走りを見せながら一緒にドリルなどを指導してもらった。②投てき:ドッチボールやボーテックを利用し、的当てなどを指導してもらった。③棒高跳:澤野選手がボールをサポートし、小学生はボールを握ってぶら下がり、棒幅跳の感覚を味わった。

【第3部:ガチンコ対決】:4~6年生

①棒高跳:澤野選手とのガチンコ対決ではなく、児童2人による棒高跳挑戦となった。澤野選手の絶妙なボールコントロールが本人のクリアランスの成功のかぎとなった。②投てき:室伏選手と女子児童2名によるソフトボールを使った円盤投対決。児童2人投げた距離の合計と澤野選手の距離で勝負、また、池田選手はボーテックを使用して同じく男子児童2人の距離の合計での勝負となった。③最後に、塚原選手と常に県下の小学生大会では入賞するという小学校チームの対決。3秒のハンディをもとめず、塚原選手の勝利に終わった。

【食育部門】:保護者・地域対象

長坂聡子(日本陸連 指導者育成委員会委員 管理栄養士 健康運動指導士)講師による1時間ほどの講義を開催。小学校自体も食育に力を入れており、保護者・地域の方がた合わせて約50人の参加により有意義なサブプログラムとなった。



為末選手に指導してもらった児童たち

【クリニック】

尾道会場:150名参加

同日、夕方18:00~びんご運動公園に尾道市内の小・中・高の陸上競技部員を対象にクリニックを行った。塚原選手と室伏選手は広島を離れたが、入江幸人選手(A.P.F.)が新たに加わって尾道の子供たちに陸上の基本や動きを教えてくれた。全員によるウォーミングアップの後、為末選手と入江選手が短距離を、澤野選手は棒高跳を、池田選手が投てきを担当した。スタッフとして解説などを担当していただいた日本陸連強化委員会の尾縣副委員長が、往年のインターハイハードルチャンピオンとしてテクニックを尾道のジュニアハードラーに伝授した。

広島会場:350名参加

翌日(11月22日・土)には、朝早くから選手・スタッフに広島市まで移動してもらい、コカ・コーラウエスト広島スタジアムで毎月1回行われている「サタデー陸上」(広島市陸協主催)で小・中・高校生対象にクリニックを開催した。この日はアテネオリンピック男子200m代表の松田亮選手(現広島経済大学職員)もかけつけてくれ、為末選手と一緒に短距離の指導をしてもらった。さらに日本陸連指導普及委員会の岡野委員長にも来ていただき、ケンステップを使用して小学生に基本運動の指導を行ってもらった。澤野選手には棒高跳を、池田選手にはやり投げの指導をしてもらった。最後にデモンストレーションを計画していたが、クリニックの方があまりにも熱心で時間も足りなくなったので残念ながら、クリニックのみで終了した。

企画公報委員長 浜崎 正信



澤野選手とおいしい給食

児童からの作文

「アスリートがやってきた」 向東小 4年 神田 力

今日陸上のアスリートが向東小学校にきてくれました。為末選手のハードルを見て、「あんなに高いハードルをオリンピックでは普通に跳んでいて、為末選手はそんなに背が高くないのにすごい速さで走っていて、かっこいいな」と思いました。

和田先生は円盤投げで、室伏選手に挑戦しました。先生は、すごく遠くに飛ばしたと思ったのに、室伏選手の記録をはるかに超える距離を飛ばしました。ぼくは、「女の子なのに、どうしてあそこまで飛ばせるんだろう」と思いました。

それから、澤野選手の棒高跳びは5mもの高さを跳び、すごびっくりしました。ぼくは、「おりるとき、こわいだろうなあ」と思いました。そして、ハードルを早く走するためのレッスンをしました。為末選手が「前にとぶこと」「うでをふること」を教えてくださいました。ハードル走が速くなりました。と思いました。

キッズアスリートに参加して、ぼくは将来、陸上の選手になるか陸上にかかわる仕事してみたいと思いました。

「キッズアスリートに感謝」 向東小 6年 本村 みづき

私が残っていることは、キッズアスリートです。全国の学校の中から、向東小が選ばれ、陸上のすごい選手が来て聞いた時、最初は驚きました。前日の午後から、たくさんスタッフの方々が準備をされ、すごく大きなイベントなんだと思いました。当日、学校へ行くこと、いつも遊んでいるグラウンドが競技場みたいになっていました。いろいろな器具が置かれていてびっくりしました。

いよいよ運動場に並んで準備運動をして、キッズアスリートが開幕しました。5人の選手が来てくれました。まずデモンストレーションです。私がすごすごと思ったことは、為末選手のハードルです。準備をされている時に、大きすぎるハードルが運ばれて来ました。でもそれをトツと飛びこえている為末選手を見て、たくさん練習してできるんだろうなと思いました。そして給食を食べ、全校合唱をしました。私はソロをやったので、きん張りました。今までで一番の思い出です。

「キッズアスリート」 向東小 5年 川原 俊一

為末選手ほか4名の選手が来てくれました。選手のあいさつした後、池田選手の紹介の時に金光学園に進学したあと、中央大学に入学したと聞いてびっくりしました。頭がいいのに運動もできて、文武両道だと思いました。塚原選手と為末選手はものすごく足が速く、車に勝ちそうなスピードだった。その次に室伏選手が円盤投げを見せてくれました。「あんなに重いものをよくあんなにとぶすなあ。」と思いました。「本当に女の選手が投げたのか。」と目を疑い、本当にびっくりしました。その驚きが残っている中で、今度は池田選手がやり投げを見せてくれました。それがまた、よく飛んで、すごすごびっくりしました。次に一番驚いた澤野選手で、5mもあるバーを跳ぶところを見せてくれました。他の選手がやった競技ももちろんですが、ぼくは、澤野選手が5mを飛んだ瞬間が一番驚きました。

キッズアスリートが終わり、澤野選手と給食を食べて、夢のような時間でした。澤野選手と食べる給食はいつもの給食よりおいしく感じました。

「為末選手に学んだこと」 中広中 3年 上田 朋子

速く走るためには、軸が大切だということは聞いた事がありましたが、どうしたら軸を作る事ができるのかは知りませんでした。それを為末選手が熱心に指導して下さい、軸を作るための動きづくりを教わりました。しかし、どれも簡単そうで難しく、動きづくりの苦手な私は、上手にできませんでしたが「できる事をやるよりできない事をやるほうが速くなる」という為末選手の言葉を聞いて、私はできない事こそ、粘り強く挑戦しよう心に決めました。

為末選手に教えてもらえる。これは奇跡のようなものだと思います。でも、今日やっただけで速くなるわけではなく、続けなければ、教えてもらったも何も変わらないのです。せっかく、このようなチャンスをもたらされたのだから実行しようと思います。そして、このような奇跡に感謝しながら走り続けたいです。

Time Another Report

年代別レポート

小体連

第24回全国小学生陸上競技交流大会が8月29日(金)～30日(土)に東京・国立競技場で開催された。広島県代表(大田団長、石川監督、選手22名)は、夏休み中に2回の練習会を行うなど、各自十分な練習を重ねて参加した。結果は、男子走高跳、新家直弥(東広島陸上)1m46、6位入賞。女子ソフトボール投、吉田遥(福山戸手クラブ)61m78(県新記録)4位入賞。その他、5種目で準決勝進出、10種目で自己記録更新と大きな成果を上げることができた。

全国大会に出場した選手など、陸上競技に取り組んでいる多くの小学生が、11月9日の県民大会に出場し、さらに記録を伸ばしている。小学校で陸上競技に取り組んだ多くの子ども達は、卒業後、広島県を代表する選手として活躍することだろう。

上安小学校 河田 慎司

中体連

毎年1月に行われる男女都道府県駅伝は中学・高校・一般と各年代の県代表でチームを作り、全国的にも関心の高い大会である。監督・コーチの方々のご苦勞も並々ならぬものがある。中学校を代表して男女とも3名の選手が選ばれるが、選考基準について選手・監督から色々と物議が出された。今回女子は初めての試みとして11月29日に広島経済大学で記録をもとに候補選手を選ぶ選考レースを行った。当日は天気が良かったが、風があり、好条件とはいえなかったが菅(三原第五)・江口(八本松)・岡(熊野)の上位3名が9分52秒～53秒で走り選ばれた。記録も今シーズンベストで緊張感のある良いレースだった。今回は選手・監督とも選考基準がはっきりし、納得のいく選考だったと思う。選ばれた選手は中学校の代表として頑張ってもらいたい。

中広中学校 田川 司

高体連

トラックシーズン後期は、ジュニアの活躍が目立った。埼玉インターハイが、広島皆実高校の4×400mの優勝で締めくくられたの

はまだ記憶に新しいが、その後大分国体ではジュニア(高校)選手が奮闘した。少年男子A400mで浦野晃弘(皆実)が2位、10000mで中原大(世羅)が8位、少年男子共通走高跳で日浦誠治(西条農業)が5位、少年女子A5000mで田村紀薫(井口)が4位、少年女子共通やり投で宮崎愛佳(西条農業)が4位。同じく走幅跳で井上文華が5位と好成績を残した。少年Bでは、山縣亮太(修道高校)が予選・準決勝・決勝すべてのレースで圧倒的な強さを見せ、見事な優勝を飾った。

高校駅伝においては、男子は世羅高校の独走レースであったが、女子は上位が最後まで接戦を演じ、鈴峯高校が栄冠を勝ち取った。中学校駅伝の覇者、伴中コンビがふんばり15年ぶりの古豪復活である。本年度の中国大会では、女子が記念大会でもう1チームが参加できるということでそれを目指して、広島県勢の井口と世羅がし烈な争いを演じた。1区から4区まで井口が先行したが、5区で世羅がかわしそのままゴールした。その結果世羅は男女あわせてアベックで全国高校駅伝出場となった。京都都大路での広島県勢の健闘を心より祈る。

井口高校 松崎 親男

学生連盟

10月17日～19日の3日間、コカ・コーラウエスト広島スタジアムにて第31回中国四国学生陸上競技選手権大会が開催された。男子4種目、女子5種目の計9種目で大会新記録が誕生した。そのうち女子400mHの田阪亜樹(福山平成)とやり投の大野加純(愛媛女子短)が、中国四国学生新記録を樹立した。本大会で注目したいのは、9種目のうち5種目の大会新記録が広島県の学生によって打ち立てられたという点である。今年もまた昨年と同様に広島県が開催地だったこともあり、学生は大会運営と並行して選手としても出場した者も多かった。大変なことだったのではないと思うが、そのような条件下でのこの成績を残せたことは、選手の競技力の高さを感じる。

本大会は多くの学生にとって今年度最後のトラックレースになった。来年度に向けて、選手ひとり一人の更なる飛躍を期待している。

中国四国学生陸上競技連盟広島支部 幹事長 古川 綾乃(修道大学)

実業団連盟

全日本実業団対抗陸上競技選手権大会 9月26日～28日かけて、第56回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会が、山形県

のNDソフトスタジアム山形で行われました。広島勢は、優勝こそなかったものの男子1500mで田子康弘選手(中国電力)が3分46秒32で2位(日本人1位)、また男子5000mでは岡本直己選手(中国電力)が自己新記録となる13分47秒54で4位(日本人1位)と活躍しました。

その他、男子1500mで8位の宮本智浩選手(中電工)が3分50秒99、男子10000m3位のジョセフ・ギタウ選手(JFEスチール)が27分58秒09と、共に自己新記録で入賞した。**駅伝シーズン開幕**

10月26日に岡山県笠岡市で行われた広島県実業団対抗駅伝競走大会において、6区間中、4区間で区間賞を取った中国電力Aチームが大会新記録で優勝した。

また、11月16日に世羅町で行われた中国実業団対抗駅伝競走大会では、序盤先行したマツダを5区で逆転した中国電力が4時間6分46秒で制し、12連覇を達成。若手主体で臨んだ駅伝で順調な結果を残した中国電力は、来年元旦に行われる全日本実業団対抗駅伝競走大会制覇に向け大きな期待が膨らむ。

その他、29年ぶりの2位に入り選手層の厚みを増したマツダ、エースのジョセフ・ギタウ選手が活躍したJFEスチール、エース竹安昌彦選手を温存した4位の中電工が、広島県勢として全日本実業団対抗駅伝競走大会への出場権を得た。

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

2008滋賀スポレクに参加して

初日には雲一つない秋空の下で、琵琶湖畔で盛大に総合開会式があった。

2日目から競技開始。広島県選手団は、24名の枠であったが最終的には19名が参加した。その中で、前田征四郎(M65)が2種目(800m・3000m)制覇、山本恭子(W60)が1500mで優勝、その他3位までの入賞者が6名あった。

入賞は果たさなかったものの、自己新を出した方もおり、選手一同それぞれ自分の目標に向かって全力でプレーし満足感にあふれていた。

広島県選手団会長の挨拶に、「競技に勝つことも大事だが、スポレクの目的の一つに選手団の親睦を図り相互に交流を深めることも大事である」とコメントがあった。それぞれ職種は異なるが同じ陸上競技を愛するものが一つになり、宿舎で懇親を深めることができた。

マスターズ(スポレク担当) 見藤 晃昇

アスリートのための食トレーニング

練習前の食事のポイント

空腹状態で運動をすると、エネルギー不足のため、空腹感、疲労感を覚えたり、集中力が落ちるなど運動能力を低下させてしまう恐れがあります。また、脂肪がエネルギー源として利用されにくくなったり、筋肉などの体たんぱく質を分解してエネルギー源として利用してしまう危険性が高くなります。エネルギー補給のために、糖質(炭水化物)を中心とした補食を練習時間に合わせて摂取するようにしましょう!!

(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)

食べるタイミングを考えましょう

6時	起	朝、練習がある場合(練習後に朝食を摂取する場合) 練習開始30分～1時間前に 補食(素早く吸収される糖質)を!	
7時	朝	100%果汁ジュース、スポーツ飲料、エネルギーゼリー、バナナなど	
9時	朝		
12時	授業	朝食・昼食 主食+主菜+副菜 +果物・乳製品をそろえ、 補食での摂取分を考慮しましょう	
16時	昼	昼食から練習まで時間が空く場合 練習開始約2時間前に 補食(ゆっくりと吸収される糖質)を!	
18時	練	おにぎり、パン、もち、うどんなど	

練習開始約1時間前
の場合には、素早く
吸収される糖質を摂
取しましょう。

許さん! 盗撮!!



陸上競技大会等において、最近では「盗撮」が問題になっていると聞いていた。画像を無断でインターネット上に公開され、そのショックで競技生活を断念した選手もいるそうである。激しい怒りを覚えるが、この問題は小学生を中心とする低年齢層の大会等でも現実起こっていることがわかった。

今年10月に行われた大会や記録会で3週連続して発生し、撮影した者も確保して警察にも引き渡した。撮影されたビデオや写真を確認したが、愛好者として競技会の様子をただ撮影しただけと言われたらそう言えなくもない。しかし、自分が知らないうちに他人に撮影されたとなると気持ちのよいものではないし、事後その画像をどのように扱うのかと考えると心穏やかではられない。私たちが大会関係者として強く抗議し叱責

したことは言うまでもない。

ただ対応して感じたことは、そういった人々にモラルなどを訴えても行動を改めることは難しいのではないかということである。それ故に自衛手段を講じる必要性を強く感じている。

11月の県民体育大会では、スタンドに「関係者以外撮影禁止」という趣旨の掲示を行った。ある県では、撮影希望者は大会当日に名前や連絡先等を登録し許可を受けたうえでリボンをつけて撮影するそうである。

これまで家族・チームメート・指導者等が、思い出づくりや指導資料として撮影を行ってきたが、今後は「盗撮」という目的を持って競技場を訪れる者もいるという現実をふまえ、それに対応できるよう大会運営にあたる必要がある。

撮影場所の制限を設けたり許可制・登録制を導入したりするなど、競技者を守るためにも広島陸協や各郡市陸協の知恵を結集して具体的な対応策を講じる必要がありそうである。

(財)広島陸上競技協会 指導・普及委員長
大田 恒二

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
- 広島総合警備保障株式会社
- 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

(順不同)

編集後記 広陸協BLOG

北京オリンピック男子マラソンで粘りの走りを見せ、13位と力走した中国電力(株)陸上競技部の尾方剛選手。

広島県熊野町出身の彼は今年で35歳となるが、その走りや陸上に対する情熱は衰えを感じさせない。熊野高校時代に10000mで29分12秒の広島県高校記録を樹立し、熊野高校を初の都大路へ導く原動力となる。また、山梨学院大学時代には2年生の時に箱根駅伝10区を走り、区間賞の快走で優勝のゴールテープを切る。

順風満帆な陸上人生だったが、この後、足の故障から走ることが出来ず、ストレスによる全身脱毛症になり地獄の日々を経験する。社会人になり、再び走り始めたものの地元の高校生に負けるなどの本来の走りを取り戻すのは容易ではなかった。しかし、尾方選手は諦めることなく走り続けた。その結果、オリンピック日本代表という栄光を掴んだ。地獄の苦しみを乗り越え、輝き続ける彼は広島県の宝である。(D)

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

新家 直弥 (東広島市立西条小学校6年)

生年月日:平成8年5月8日(12歳) / 所属:東広島陸上クラブ / 身長170cm・体重52kg
ベスト記録/走高跳 1m48(東広島市高学年記録会 1位 大会新)
80mH 12秒42(広島県小学生総合体育大会 2位)
4×100mR 52秒99(広島県小学生総合体育大会 2位)



彼と出会ったのはちょうど1年前の12月。西条小学校の校内持久走大会で走っている姿を見て「背が高く、全身のパネを使って走っている。面白そうだなあ」と目に止まり、親しい先生に声をかけてもらい、東広島陸上クラブに入団。彼の陸上競技への道が始まった。入団当初は、おとなしい面があり(この時期、男子5年生が彼一人だったこともあり)、なかなかいい走りができなく、とまどったところがあったが、持ち前の素直さで徐々にではあるがチームに馴染んできた。4月の新学期から男子のキャプテンになり、クラブに対する取り組み方や気持ちにも変化が見られ、少しずつだがアスリートとして成長し始めた。

そして、その体格とばねを生かして走高跳に挑戦。爆発したのは8月にあった全国小学校陸上競技交流大会だ。6月の県予選を1m37で優勝し、8月の全国大会まで跳躍専門の鷹田孝広先生、河田佳子先生にご指導を受けながら全国大会入賞をめざして取り組んできた。結果1m46と自己ベストを更新。見事6位入賞を果たした。全国大会という大きな大会でのベストパフォーマンス、また気持ち的にも「競技を楽しんだ」と話しており、プレッシャーにも強く、成長を見た大会であった。

その後、10月の東広島市高学年記録会でも走高跳で1m48と自己ベストを更新し、大会新。また、この頃からハードルにも挑戦し始め、80mHで12

秒46と好タイムを出し、この大会の男子MVPに輝いた。そして1週間後の広島県小学生総合体育大会(陸上競技の部)でも活躍し、80mHで12秒42と自己ベストを更新した。走るたびにどんどん記録を更新していく姿には頼もしさを感じる。また男子リレーチームの4走を走り、3番手でバトンを受け取るとぐんぐんと加速しゴール手前で抜き、胸の差で2位に。5年生2名が入っていないながらもチームを牽引、52秒99のチームベストを出した。この大会、男子総合優勝の原動力となった。



今後は地元の西条中学校に進学し、「陸上競技を続けたい」と言っている。これからの活躍、将来が大変楽しみである。持ち前の素直さをしっかりアピールして、家族、仲間、指導者、陸上関係者など周囲の人たちに支えてもらっていることを自覚して、感謝の気持ちを忘れず、いろいろな種目にチャレンジして、陸上競技を楽しんでほしいと思う。頑張れ! 新家君!

東広島陸上クラブ 代表 花守 慎太郎