

NEWS



陸協ひろしまニュース
財団法人 広島陸上競技協会

第66号



賞状
正岡 慶隆 等 四 正
ビタン・カロキ
二十二分三十三秒(高尾)
あなたは男子第五回全国高等学校
駅伝競走大会を頭書の成績を
又のし

ビタン・カロキ
古豪世羅のエース
高校駅伝で雪辱

陸上人

男子長距離

FILE007

ビタン・カロキ

世羅高

Bedan Karoki

高校駅伝で雪辱 古豪世羅のエース

プロフィール | ビタン・カロキ

1990年8月21日生まれ / ケニア・ニヤフルル出身 / 169cm / 52kg / カゴンド中(ケニア) - 世羅高

主な成績

2007年・中国実業団記録会5000m1位、広島県高校駅伝1区区間賞、全国高校駅伝1区区間賞 / 2008年・福岡国際クロスカントリー・ジュニア10km2位、織田記念国際5000m2位、県高校総体5000m1位、中国高校選手権5000m1位、全国高校駅伝4区区間賞 / 2009年・千葉国際クロスカントリー一般12km1位、福岡国際クロスカントリー・ジュニア8km1位、織田記念国際5000m3位、中国高校選手権5000m1位、日本選手権5000m1位(オープン参加)、全国高校総体5000m2位

絶対本命と目された8月の全国高校総体(インターハイ)男子5000mは予想外の展開となった。古豪・世羅高の外国人エース、ビタン・カロキが終盤かわされて2位に甘んじた。右脚の違和感が独走を阻んだ。「高校チャンピオン」の称号は手にすることができなかった。その悔しさを冬の駅伝で晴らす決意が、大きく膨らんでいる。ケニアからの留学生は、「エキデン」に高校最後のシーズンを懸ける。



逆転を許したレース

奈良・鴻池陸上競技場の上空に稲妻が走り、雷鳴が響いた。不安定な天気競技の進行を阻んだ。昼間と夕方、激しい雷雨が襲い、競技場は2度の中断を余儀なくされた。インターハイ第4日の8月1日、最終種目の男子5000m決勝は約1時間遅れて午後7時15分、ようやくスタートを切った。

ナンバーカード4のカロキはいつものように、すんなり先頭に立った。1度もトップを譲らず、そのままゴールに突き進むはずだった。ところが、レースの展開は思わぬ誤算を生じた。カロキの切れ味がいつになく鈍い。1000mの通過は2分44秒。予定していた2分40秒から4秒遅れた。

右ふくらはぎの痛みがずっと気になって、気になって。2000m付近からそれが不安で仕方なかった。みんなのペースメーカーになってし

まって、随分疲れた。

カロキの背にびたりと張り付いたのは、同じケニアからの留学生、熊本・鎮西高のマイナ・カルクワ。2000mで日本選手が離れると、ケニア勢の戦いに。終始前に立つカロキに対し、カルクワは動じない。ラスト200mで両者が並走した。カロキに余力はなかった。最後の直線勝負でカルクワに逆転を許した。カルクワ13分49秒68、カロキは13分52秒46だった。

実はカルクワと中学時代、同じ陸上クラブだった。負ける気はしなかった。どうしても最後のインターハイで勝ちたかった。昨年もけが(右すねの疲労骨折)でインターハイを走っていなかったし、ぜひ走りたかった。でも、脚が痛くて…。残念です。

レース直後のコメントは失望感にあふれていた。最後のインターハイ出場を熱望し、優勝を固く誓っていただけに落胆は大きかった。

*

順調な滑り出し

今季、トラックでの目標はインターハイ優勝と高校国内国際記録更新だった。順調にステップを踏んでいた。4月の織田記念国際で3位ながら13分32秒79の自己ベスト(高校歴代3位)が出た。6月末の広島での日本選手権はオープン参加ながら1位でゴールし、13分35秒39の好タイム。ジュリアス・ギタヒ(仙台育英高)が1995年にマークした13分22秒58の高校記録突破を強く意識していた。だが、ともにかなわず、視線は秋以降のロードシーズンに向かう。

*

世羅高を優勝させたい

高校駅伝は2008年から外国人留学生の1区出場を禁じた。けた外れのスピードで日本選手を引き離してしまうからだ。2区以降に限定され、多くは準エース区間の3～4区が相場となった。初の適用となった昨年、4区カロキは区間新(22分32秒)の追い上げで、首位に7秒差まで迫った。今回は竹内一輝、北魁道ら有力

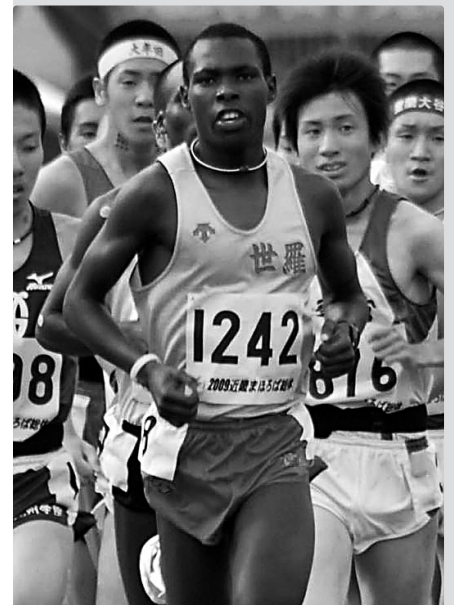
3年ランナーとともに、都大路で3年ぶりの全国制覇に向けて調整に入った。

1年生で(花の)1区に勝ったが、禁止になったのは仕方ない。他の区間で頑張るしかない。僕が走って、エキデンで(昨年4位の)世羅を優勝させたい。

世羅高は2002年からケニア人留学生を受け入れ始めた。高校駅伝での好成績をにらんでの措置でもある。3人目の男子ランナーであるカロキが最も好記録を残した。

ケニアで中学生の記録会があり、そこで留学を持ちかけられた。それまで日本のことは知らなかったのがびっくりした。でも、僕の住むニヤフルル地方からはたくさんのランナーが育って活躍していた。だから、僕も日本への留学に不安は感じなかった。

初めて日本にきたのは2007年2月。雪が降るのを初めて見て、その寒さや冷たさに驚いた。もう(世羅の生活に)慣れたけど、最初はホームシックになったり、食べ物に戸惑ったりした。今でも魚は苦手。日本語もしっかり勉強したし、大丈夫。



卒業後も日本で、世界を目指す

エチオピアとともに世界の長距離界に君臨するケニア。昨年の北京五輪男子マラソンを制したサムエル・ワンジルも日本の高校、実業団でもまれた。同じニヤフルル地方出身とあって、カロキの目標も「第2のワンジル」になることだ。

日本にきたのも、ワンジルにあこがれていたから。彼はケニア人ランナーのヒーローだ。僕も同じキクユ族のワンジルを目指して頑張る。まずはエキデンの日本一。

「日本は恵まれている」と力説するカロキは、実家の農業を手伝い、小中学校までの5kmを走って通学したという。高校卒業後も日本に残り、実業団でスピードを磨くつもりだ。世羅で育ったケニア人ランナーは世界を見据えている。

(敬称略)

(W)

初対面でのカロキの印象は、これまでの留学生と違い、骨格が太く力強い走りをする選手であると思った。事前に、彼の性格や走りの特徴を聞いてはいたが、駅伝への適性に多少の不安を感じたのも事実である。現地のコーチの話では、性格は「温厚で人懐っこい、中距離タイプで長距離は走れない」とのことであった。実際にトレーニングをして感じたことは、ショートインターバルなどスピード系の練習などは好むが、クロスカントリーでの上り坂が走れないこと、インターバルでは後半になるとペースが鈍ることがある程度解ってきた。特に彼はインターバルの設定タイムを気にして少しでも速く走ろうとするのだが、リカバリーは極端に遅く、インターバルトレーニングによって求める全身持久力の効果が薄まってしまう傾向にあった。トレーニングの目的を理解できていないことが長距離を走れない原因のひとつであると考え、まずは一つひとつのトレーニングの目的を理解させることに指導の重点を置いた。

基本的には日本人選手(こう表現するのが正しいかどうかとは思いますが)もカロキも、トレーニングも生活も指導は全く同じである。カロキを特別扱いはしない。クロスカントリーコースは世羅高校歴代の選手が走ってきた走れる山道(世羅高校の財産)、ロード走に替わる土や芝で片道10kmある川土手など、長距離走のトレーニング環境に恵まれた世羅の地域性も大きなメリットであるが、なによりカロキの人間性が彼の競技力の向上に大きく影響している。早朝5時から1時間の自主練習は大会でも合宿中でも変わらず継続している。また、高い学習意欲・マナーの良さ・協調性・謙虚さなど日本人選手が見習う点が多い。残念ながらインターハイには縁がなく、高校チャンピオンになっていない。残された大会は暮れの全国高校駅伝だけとなった。彼の目標である高校チャンピオンをチーム一丸で目指したいと思う。

広島県立世羅高等学校 陸上競技部監督 岩本 真弥

第93回日本陸上競技選手権大会を終えて

報道係

女子200m決勝で福島千里が、日本新記録の23秒00を出した。素晴らしいことだ。100mでも期待したが残念なことに、短距離の両エースとも決勝を棄権した。この高速トラックで何も走れないようでは、世界に通用しない。しかし、ハンマー投げの室伏は違う。サークルの中にたくさんカメラを入れ、音がしても気にしないで競技している。これが世界だ。サークルの中に、カメラを入れて撮影する事は、今世界では、常識になっている。このような移り変わりについて、私は、これからの陸上競技は、こう変わると報道係として見た。以前、ゴールの所に、決勝・計時の審判台があった。着順がスタンドから見えないから今はない。駅伝では、伴走車につきもの。しかし車で、選手が見えないことと安全とスムーズな競技運営のために、ひろしま男子駅伝から、伴走車を廃止した。これからの報道は、カメラだけをインフィールドに入れ、外からカメラをコントロールする時代がやがて来るだろう。競技運営に問題がないし、スタンドからも、選手がよく見えるからである。 前 義久



ウォーミングアップ場係

ウォーミングアップ場では、直接競技者と接するため、失礼の無いよう緊張の連続だった。そこで、競技者が、100%以上の実力を発揮してもらうために安全管理に気を配り、体をほぐすだけでなく、リラックスしながら心もほぐして頂くために、あいさつや笑顔での対応を心がけた。そんな中、私たちの心を温めてくれることがあった。「ウォー」と突然大きな声がグラウンド場に響きわたり、驚いて声の方を見ると「いや、久しぶり」と言って抱き合う2人。その姿を見て2人3人と集まり、話に花が咲く。選手だけではなく、監督やコーチも「よっ、元気でしたか」と言って数人がどどんと集まり、話が盛り上がっていた。その時のみなさんの笑顔は忘れられない。ライバルではあるが、レースでは見られない、ここでは別の目の輝きが見られた。ただし、いったんウォーミングアップに入ると、みんなアスリートの目になっていき、違う目の輝きを見ることができた。 藤本 法生



表彰係

「おめでとうございます」「ありがとうございました」と元気でさわやかな補助員の声で、入賞者やプレゼンターの方々が笑顔になる。表彰係の補助員の役割は、表彰での選手やプレゼンターへの誘導とメダル授与の補助だ。

1日目は、動きも声も緊張でぎこちなかった補助員だったが、2日目からは余裕が出てきた。動きもスムーズになり、相手に気を配りながら上手にできるようになった。そんな補助員に感心したのは、入賞者やプレゼンターへの声掛けだった。入賞者には、「おめでとうございます」と笑顔で話し掛け、プレゼンターには、「お願いします」「ありがとうございました」の声を欠かすことはなかった。補助員達のおかげで、周りの人たちもみんな笑顔で、気持ちよく表彰を進めることができた。日本陸連表彰担当の戸松氏からも「補助員が大変よくできた」との評価をいただいた。 河田 慎司



スターター

日本選手権の大舞台でスターターを担当し、少しドキドキしたが、信号機を手にした瞬間、平常心になったので少し不思議な感じがした。女子3000mSCでは、出発5分前になって、テレビ時間に合わせるために、スタートが2分遅れるとの通知あり。突然の連絡に戸惑ったが、他の競技役員との連携がうまく取れていたのも、時間通り選手をスタートさせる事ができた。観客もスターターが台上に上がるとシーンと静まり、良い緊張感を醸し出していた。選手、審判、観客が一体となって大会を創りだすことの重要性を、この大会で改めて感じた。

熊本 辰巳



世界選手権inベルリン 歓喜の復活!

「格好悪くてもいいじゃないか、できることをやっつけていこう!」佐藤敦之(中国電力)

このたび、8月22日に開催されたベルリン世界陸上男子マラソンに出場し、2時間12分05秒のタイムで6位入賞を果たすことができました。レース中盤、14位まで順位を落とし、気持ちが減入りそうになりましたが、「諦めなければ、後半何かが起こる。」と信じて走りました。その結果、30kを過ぎたレース終盤、次々と前を走っている選手をかわし、目標であった入賞を果たすことができました。改めて諦めないことの大切さを学びました。北京オリンピック最下位から1年、あの屈辱から諦めないで本当によかったと思います。

北京オリンピックの後、多くの方々に叱咤激励を受けました。落ち込んでいる私に、「佐藤が頑張らなかつたら、日本の男子マラソンは、終わってしまうでえ。世界で戦えるのはお前なんよ。もっと自信をもって走りなさいよ。」正直、そんなことを言われても気力がわいてこないのに、他人事のように人は簡単に言うものかと思った時期もありましたが、北京の惨敗によって日本男子マラソンが弱いと言われ始めた張本人なのだから、責任はあると思いました。自分のできること、それは走ってリベンジするしかありませんでした。福島の実家に帰るときに、ある方からお言葉をいただきました。

「生き恥をさらしても賊軍の汚名を晴らす」——負けて生きることは恥かもしれない。格好の悪いことであるが、生き抜いて屈辱を晴らす。そのお話を聞いて、自分の魂が蘇った気がしました。

「生き恥をさらしてでも日本男子マラソンの汚名を晴らす」——格好悪くてもいいじゃないか、できることをやっつけていこうと思いました。そう思ってから変わってきた気がします。ベルリンでようやくスタートラインに戻ってきました。

「オリンピックの借りはオリンピックで返す」——ここからが勝負と思って精進していきたいと思います。ありがとうございました。



第25回全国小学生陸上競技交流大会を振り返って

指導・普及委員会 委員長 大田 恒二

男女の4×100mリレーが同時に決勝進出したのは本県初の快挙である。男子の東広島陸上クラブは堂々の第3位。10年ぶりの男子リレー銅メダル獲得であった。広島ジュニアオリンピッククラブは、女子として本県初のリレーチーム決勝進出と53秒台突入(県記録更新)。競技会の男女最終種目でもあり、選手・指導者・保護者等がスタンド1ヶ所に集まり、まさに一体となって大声援を送り、おおいに盛り上がった。

個人では、女子800mハードルの湯浅選手(熊野陸上クラブ)が第8位。従来の県記録を大幅に更新して見事に決勝進出を果たした。この全国大会には表彰プレゼンターとして、オリンピックや世界選手権出場者が来場する。今年も、村上選手や末續選手等あこがれのトップアスリートたちから、決勝進出者には表彰状やメダルを授与された。本当によい記念になったと思う。石川和明団長(海田南小教)のもと、例年「チーム広島」を合い言葉によいまとまりを持って全国大会に臨んでいる。納得のいく結果を得られたかどうかは人それぞれであるが、今年も22名の選手ひとりひとりがベストを尽くすことに本気になってくれたことが何よりである。今後の活躍を期待したい。

全日本中学校陸上選手権大会長距離報告

三原市立第五中学校 引地 真一

開催会場の大分スポーツ公園九州石油ドームは、日中でもトラックのほぼ半分が日陰となり、風の影響もほとんどない素晴らしい競技場であった。広島県選手団の中・長距離選手は男子9名、女子3名が出場した。特に男子の3000m標準記録突破者9名は、千葉県10名に次いで2番目であった。その男子3000mにおいては3名が決勝に進出し、箱田幸寛君(向ヶ丘中)が8'37"01のタイムで日本一の座に輝いた。1000m通過が遅いとみやる、自らレースを引っぱりそのまま押し切った見事なレースであった。4年前より選抜強化合宿を実施させていただき、確実に選手達の意識は向上している。昨年度の合宿で全体のレベルを引き上げたのが、今回優勝した箱田君であった。一方、女子の800mでは日本中学記録、1500mでは大会記録が塗り替えられ、スピード化がめざましく感じられた。それに対応していくために動き作りなど短距離の指導者との連携も今後一層必要であると考えられる。これからも、広島陸協を始めとする中学校陸上競技選手育成のためのご支援に感謝しつつ、長距離指導者一丸となって、将来を見据えた上で全国で戦える選手の育成・支援をしていきたい。

全日本中学校陸上選手権大会短距離報告

広島市立砂谷高校 石田 積

今年の全中に砂谷中学校は女子4×100mリレーの県代表として2年連続出場した。通信陸上で出した50秒03から、さらに記録を更新し、49秒台の県新記録と準決勝進出を目標に参加した。結果は予選が50秒08、なんとか準決勝に進めたが、50秒の壁を切ることは、準決勝でもできなかった。4年前の岐阜全中、五日市中学校以来の予選通過であったが、全国レベルは確実に上がっている。今年の全中において、広島県の中学記録で8位入賞できない種目は、男子砲丸投と女子では200mとこの4×100mリレーである。特にリレーはここ数年でレベルが上がり、県記録に近いタイムを出さないと予選を通過できないほどである。個人種目では今年も、4種競技第3位の福部さん(安芸府中中)、110mH第4位の高山くん(中広中)が上位入賞した。来年の鳥取全中に向けて今年の全中出場で満足することなく、特に女子は短距離種目やリレーでの入賞もできるように、冬季練習を頑張してほしい。



高校インターハイには魔物が住んでいる? それとも天使が微笑んでくれる?

井口高校 松崎 親男

今年の全国高校総体は奈良市の鴻池陸上競技場で開催され、いつも通り熱い戦いが繰り広げられた。パーソナルベストが出た選手は、満足できる大会だったと言えるだろう。各々が県総体・中国総体を経て厳しいトレーニングを積み、勝負への強い思い入れを持って参加しているだけに、思うような成績が残せなかった選手にとっては大いに悔いの残る大会となったであろう。広島県選手の大会成績を見ると、今年は全体的に魔物に襲われた観が強い。その中で、男子400mで茅田(修道)4位、110mHで篠原(西条農)8位、5000mWで大本(西条農)5位、廣藤(西条農)7位、はほぼベストな状態で競技ができ、天使の微笑みを受けた選手と言えるであろう。外国人選手の健闘は特筆できる。5000mでビタン・カロキ(世羅)が2位、チャールズ・ディランゴ(世羅)が3位、女子1500mでスーザン・ワイリム(世羅)が優勝し、賞録のあるレースを見せてくれた。

日本陸連「全国小学生陸上競技指導者中央研修会」

指導・普及委員会 委員 金尾 誠可

日本陸連が主催する「第18回全国小学生陸上競技指導者中央研修会」(以下中央研修会)が、今年も広島で行われた。小学生陸上競技の組織及び指導の基本の確立のために行われている中央研修会が、埼玉会場と地方持ち回りで行われるようになって7年目、広島会場は、昨年度の開催以来3年目を数えている。今回は会場の都合もあって、8月2日(日)から4日(火)の平日を中心とする日程となり、参加者やスタッフの確保が心配されたが、広島県外から26名、広島県内から6名、合計32名の参加を得て行うことができた。参加者は理論研修と実技研修を通して小学生の陸上競技指導に必要な知識と理論を身につけていった。来年度より全国小学生交流大会及び全国小学生クロスカントリー研修大会の指導者については、公認スポーツ指導者あるいは中央研修会の修了者であることが義務づけられることもあり、より一層の受講拡大が求められる。県内参加者を増やすため、各郡市陸協を通じて積極的に受講呼びかけを行っていきたい。

年代別レポート

小体連

10月25日の広島県小学生総合体育大会(陸上競技の部)は、今年で21回目を迎える。小体連(広島県小学生体育連盟)主催で、40~50チーム、600人以上の児童が参加する大きな大会だが、近年や出場チーム数が減少傾向にあるように感じる。

陸上競技の大会に児童を引率する場合、出張等の扱いにならないケースが増えている。ある学校では、出張等の扱いにならない大会には児童の参加を見送ろうという意見が出ていることも聞いている。

しかし、毎年、広島県小学生総合体育大会(陸上競技の部)に初めてエントリーする学校関係者の方、チーム関係者の方、保護者の方から何件か問い合わせがある。陸上競技に興味を持った子どものために努力して下さることに感謝したい。主催者側としては小学生の陸上競技のすそ野の広がりのために、より多くの児童が参加しやすい環境作り而努力していきたいと思う。

小体連 石川 和明

中体連

今年度の全中は九州の大分県で行われ、出場選手は男子が20名、女子が13名。例年に比べ女子が例年に比べ少なかった。

その中で男子3000mは9名の選手が出場し、3名が決勝へ進出した。箱田君(向丘)は終始先頭を走り、見事優勝した。東君(三原第五)も予選で自己新記録を出し、決勝では惜しくも入賞を逃したが10位と健闘した。また、加藤君(高屋)はレース中2度も接触で転倒しながら最後まで諦めない姿には感動した。記録も9'00"21と全国大会標準記録以上のタイムだった。

2年生ながら女子四種競技で3位に入賞した福部さん(安芸府中)も立派だった。各種目で自己記録を更新し、最終種目の200mで逆転した勝負強さは今後も大きな大会で発揮されることを期待している。

男子110mHは高山君(中広)が県中学新記録を出し、見事4位に入賞した。3位と4位が0.02秒差、4位と5位が0.02秒差と混戦の状態だった。1年生からジュニアオリンピックに参加させてもらいな

がら、2年間準決勝止まりで悔しい思いをしていた。今回は決勝進出をしたいという目標を実現し、3位にあと少しという悔しさが次のバネになればと思う。

3名の選手ともこの大会までに幾度か全国規模の大会を経験している。このことは何事にも代え難い財産ではないかと思う。中学校からの要望で県陸協では、昨年度から有望な選手を全国大会へ派遣していたが、福部さんはその中の1名。また、なぎさ中の選手はリレーで出場し、県外へ転校した生徒も今回全国大会へ100mで出場した。できれば今後もこの取り組みを継続していただきたい。

中広中学校 田川 司

高体連

今年は秋にシルバーウィークと呼ばれる長期連休があった。高校の陸上指導者はこの連休を少しは享受されただろうか。数年前から高校の夏休みが短くなり、現在30日が平均的な長さとなっている。インターハイに出る選手を抱えている学校の指導者は、お盆にわずかばかり休むだけで、お盆が明けると中国選手権・県高校選手権・地区新人・クロカン駅伝・県新人と大会が続き丸1ヶ月全く休みのない日々を送ることになる。毎年毎年、各学校の先生方はこのハードスケジュールを選手のために忍の一字で頑張り通しておられるようだ。やっと訪れたシルバーウィークも、駅伝の試走に…という声も聞こえてくる。どうかお体をご自愛ください。

井口高校 松崎 親男

学生連盟

広島県学連主催の今年2度目の競技会として、9月12日に広島スタジアムで学連競技会を開催した。今回の競技会は、10月16日から愛媛で行われる中国四国学生陸上競技選手権大会に向けて調整の意味もあった。残念ながら競技会当日は悪天候に見舞われ、各選手は思うように記録が出せない面も見られた。しかし、大会前のこの時期に悪天候の中競技できた事で、選手自身は、競技面での見直しが出来て、とても良い経験になったと思う。また、広島市陸協の協力もあり、学生競技役員も臨機応変に対応しながら精一杯仕事をこなし、審判経験としても非常に貴重な競技会になった。中国四国学生陸上競技選手権大会は長距離以外はシーズンを締めくくるとなると思う。今回の競技会の経験を生かして、大会では広島県の大学から一人でも多くの入賞者を出

し、各選手それぞれがベストを尽くせる充実した大会になればと思っている。

中国四国学生陸上競技連盟広島支部 幹事長
広島修道大学 上杉 達也

実業団連盟

夏の合宿シーズンも終わり、いよいよ合宿の成果を試す秋の外トラックレース・ロードレースが始まった。

中でも、秋の最も大きなトラックイベントの第57回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会が9月25日~27日にかけて岡山県の桃太郎スタジアムで行われ、広島県勢では女子800mで久保瑠里子選手(デオデオ)が日本歴代3位となる2分2秒99の好記録で優勝した。

また、男子3,000mSCでは佐々木徹也選手(中電工)が8分47秒94で5位、井平智之選手(JFEスチール)がオープンジュニア部門で、男子1,500m2位、男子5,000m3位と両種目で入賞し、今後が楽しみな結果であった。

その他、9月27日に島根県で第52回松江玉造ハーフマラソン大会が行われ、森政辰巳選手(中国電力)が1時間6分46秒で優勝し、続く2位には昨年優勝者の神谷俊介選手(中電工)が入り、広島県勢でワンツーフイニッシュを飾った。

広島県実業団陸上競技連盟 事務局
中電工 藤本 大輔

マスターズ連盟

秋の訪れと共にトラックシーズンも佳境に入った。マスターズ陸上でも「全日本マスターズ陸上選手権大会」が9月19日~21日名古屋瑞穂陸上競技場で開催された。広島県からも(86歳~35歳までの)男女54名の会員が参加し、それぞれの年代(5歳毎)に分かれて優勝、或いは自己記録を目指して「走り、跳び、投げ」にチャレンジした。中でも岩本邦史さんが70歳代の3種目(800m、1500m、2000m障害)に優勝した。これは広島マスターズ陸上にとって初の快挙だった。今回の全国大会を見て最も参加者が多いのが70歳代で、正に「生涯スポーツの中心年代」での金メダルと言えるだろう。

マスターズ陸上も、10月の宮崎での「ねんりんピック」でトラックシーズンも終わり、ロードレース&駅伝シーズンとなります。11月15日(日)には「中国マスターズ駅伝」がコスモスの美しい備北丘陵公園(庄原)で開催される。広島県チームの活躍にご声援をお願いしたい。

マスターズ連盟副理事長 前田 征四郎

アスリートのためのケアトレーニング①

新型インフルエンザにどう対処するか

秋はスポーツにとって最適な季節ですが、今年の5月にメキシコで新たに発生した新型インフルエンザがこの秋口になって再燃してきているようですので気をつけねばなりません。ご存知のようにこの新型インフルエンザはもとも豚のインフルエンザでした。ウイルスの変異によって人にも感染するようになってしまいました。新たなインフルエンザに対しては人類はまだ抗体を持っていないので広く蔓延することが心配されているのです。毒性はあまり強いほうではないようですが、大会前などに罹ってしまうと、コンディションが悪くなってしまう。また人によっては重症化することもありますので出来るだけ予防したいものです。

予防法はありふれたことですが、まずはうがいと手洗いです。どちらもこまめにやりましょう。また試合前などは人ごみに入るのは出来るだけ避けるほうが安全ですが、出るときにはマスクをするといいでしょう。通常のマスクはウイルスそのものの通過を防ぐことは出来ませんが、インフルエンザは罹っているひとの咳やくしゃみなどの飛沫によって感染しますので、それを防ぐことが出来ます。ちなみに飛沫は2mくらいは拡散するといわれています。合宿などで他の人とタオルを共用することなども避けたほうがよいでしょう。また、

いわゆる抵抗力(免疫能)が低下すると感染しやすくなるといわれていますので、しっかりと栄養や睡眠などをとりましょう。試験勉強などで不規則な生活をしているときやハードトレーニングのあとは免疫能が落ちやすいといわれていますので特に気をつけましょう。

このような注意をしても学校生活などで感染してしまうことはあるでしょう。インフルエンザに罹ったかなど判断する症状としては発熱、せき、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、関節の痛み、体のだるさ、下痢・おう吐などです。そのときは出来るだけ早く医療機関を受診し抗ウイルス薬を使うことが大切です。一度電話をして受診時間や受診方法を確認してから受診してください。また他の人にインフルエンザをうつさない事も大事ですので、マスクをすること、咳エチケット(咳をするときはティッシュなどで口や鼻を覆い、他人から顔をそむける。ティッシュはすぐふた付きのゴミ箱に捨て、充分に手洗いをすること)を守ること、できれば家族とは別の部屋で寝ること、治るまで外出しないことなどが大切です。ちなみに熱が下がって2日後まで感染させることがあるといわれています。いずれにしても余り恐れることはありませんが、また侮ることもいけません。

科学委員会委員長 佐々木 秀夫



中学生の強化選手について

2008年8月新潟全中に当時中1で全中に参加できなかった選手5名を連れていき、合宿を行ったり試合観戦及び練習を行ったりする中で、選手達の意識や、全国で戦う気持ちが高まった。その成果の1つとして、ジュニアオリンピック大会(横浜)Cクラス100mH(女子中1)での優勝がある。

2009年はひきつづいて全中、中国大会への参加、入賞を目標とし、全中1名、中国大会2名(ジュニアオリンピック大会3名)が出場できた。また、今年は7月31日(金)～8月3日(日)まで、ハードル・四種の選手を中心に東京での合宿を行った。指導者には新潟から瓶子先生、千葉から民内先生2名にお願いした。

合宿では2人の先生に丁寧に教えていただいた。練習は午前、午後、そして夜ホテルの部屋でビデオを観てフィードバックをした。内容がハードであったが、最終日には動きがすばらしくよくなっていた。直後の中国大会では、疲労から、目立った成果はなかったが、前田君(戸山中)は四種競技の走高跳で1m84の自己新を跳んだ(8月29日 1m91を跳ぶ)。また、全中(大分大会)では、福部さん(安芸府中中)が四種競技において、3位入賞した。この大会では、府中中の藤谷先生、前府中中の藤原先生を中心に、新潟の瓶子先生、県強化スタッフが、サポートをし、今回の結果に結びついた。

今回の取り組みは、2010年全中(鳥取大会)を1つの目標として行なわれたものである。中1、2年で全中の大会に参加及び観戦して、全国へ目を向けさせ、意識を高め、県外の指導者の指導を選手とともに指導者も学び、指導方法のレベルをあげ、取り組みが成果となってあらわれたものであると考える。8月の合宿でお世話になった2人の指導者には、来年の2月の県ジュニア合宿でも、指導をしていただく予定である。

今後このような取り組みを通して、全国で戦える、より多くの選



手を育成していきたい。このようなチャンスを作ってくれた、県体協、広島陸協に感謝するとともに、今後もこのような取り組みを継続していただくことにより、ますます強い広島の陸上を作り上げていきたい。

強化委員会 委員 森川 美城

速報! 第64回新潟国体 広島県選手団結果一覧

	氏名	所属	種目	結果・決勝		
成年男子	入江 幸人	APF・TC	110mH	14"00	3位	自己新
	佐々木徹也	中電工	3000mSC	8'42"47	7位	
少年男子A	茅田 昂	修道高2	400m	47"78	4位	準決自己新 県高校新
	北 魁道	世羅高3	10000m	29'02"34	7位	
少年男子B	北村 拓也	皆実高1	100m	10"75	1位	
少年男子共通	大本 宗範	西条農高3	5000mW	21'30"18	6位	自己新
成年女子	久保瑠璃子	デオデオ	800m	2'02"80	2位	決勝県新
	木村 文子	横浜国大1	100mH	13"85	5位	
	佐藤 芳美	福岡大4	走幅跳	6m05	3位	
	山口 智子	チームBS	円盤投	45m42	7位	
少年女子A	森田真由美	安芸高3	ハンマー投	45m92	7位	県高校新
広島県団体				得点49	総合15位	

編集後記 JAAF HIROSHIMA 広陸協 BLOG

「陸上の普及のために何か面白いことを広島でしたいね」。今夏、ある席で引退したばかりの元五輪選手と、そんな話をしながら盛り上がった。人は夢を語る時、目が輝きイキイキとする。組織も同様だろう。組織が夢を持ち、夢に向かって邁進する時、大きなパワーが生まれる。広島で開催した日本陸上選手権大会は、その好例かもしれない。

広島陸協はユニークな試みやアイデアにチャレンジする精神を備えた柔軟な組織である。これからも大いに夢を持ち続ける組織であって欲しい。それが広島のそして日本の陸上界を熱くする。(S)

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

東広島陸上クラブ 男子4×100mリレーチーム

51秒08(第25回日清カップ 全国小学生陸上競技交流会 3位)

- 1走 富山 弘貴(高美が丘小 5年生)
- 2走 田嶋 郁也(寺西小 6年生)
- 3走 土久岡 薫(東西条小 6年生)
- 4走 角本 勇樹(東西条小 6年生)
- 矢野 理起(西条小 6年生)



8月29日、横浜・日産スタジアムの電光掲示板に東広島陸上クラブの名が3位に表示された時、井上浩コーチと思わず抱き合い、歓喜を上げた。「本当によく走ってくれた。感動をありがとう」と。

5月16日、東広島市予選から53秒35と走り、市予選を通過。7月5日の県予選では52秒75と優勝。少しずつだがタイムを上げ、このまま順調に行けば、もしかすると8月の全国大会で決勝に残れるかもしれない、期待と不安を持ちながら8月の全国大会まで練習をした。しかしリレーという競技は陸上競技でも特殊な種目でバトンパスやスタートのタイミング・走力など技術的な要素が多く、小学生チームを指導するにあたって体力面・技術面でとても考慮した。

1走の富山君は5年生ながらもチームで1番のスタートダッシュ力を持ち、周囲が6年生でも動じない性格・負けず嫌いの性格も1走向きと考えた。来年も期待できる選手である。

2走の田嶋君は加速力・バネがあり、ここぞというときに力を発揮してくれるタイプ。大舞台に強いと今回改めて感じた。成長株なので中学でも活躍を期待している。

3走の土久岡君は、去年から3走を走っており、安定感抜群。大崩しない走り、4走の角本君にいい位置でバトンを運んでくれる。身体能力が高く、将来が楽しみな

選手である。

4走の角本君はチームの大黒柱。中間走から後半までの走りは鋭く、私の1番信頼する選手である。チームでは男子のキャプテンをしてみんなを引っ張ってくれる。今回の広島県チームもよくまとめてくれた。



矢野君はリレーには走れなかったがオープン100mで自己ベストを出し、リレーチームに勢いを付けてくれた。彼がベストで走らなかったらこの3位入賞はなかったかも知れない。

5人で走り、勝ち取った全国大会3位入賞は彼らにとっても私にとっても大きな自信になり、良い経験・体験となった。これも広島県チームの選手・指導者の先生方をはじめ、たくさんの方に支えて頂いた結果だと思う。本当に感謝している。

今後このチームで1990年に作った50秒62の県記録更新に向けて、県民大会・県小学総合大会(陸上競技の部)での活躍を期待したいと思う。

東広島陸上クラブ代表 花守 慎太郎