

NEWS

JAAF
HIROSHIMA

陸協ひろしまニュース
財団法人 広島陸上競技協会

第68号

インカレ女王へ
木村

進化再加速
文子



陸上人

女子走幅跳・100mH

FILE009

木村 文子

横浜国立大

Ayako Kimura

進化し続ける インターハイ チャンピオン

プロフィール | 木村 文子(きむら・あやこ)

1988年(昭和63年)6月11日生まれ/可部中一・祇園北高校・横浜国立大学

主な成績 | 可部南小学校時代 4年の夏ごろ陸上競技教室に入る。
80mH全国小学生陸上競技交流大会出場
可部中学校時代 3年の時全国中学校陸上競技選手権(北海道)走幅跳 10位
祇園北高校に入学 1年~3年 100mHと走幅跳でインターハイに出場。
広島県高校総体100mHでは3年連続優勝。
1年 国体少年女子B走幅跳で4位入賞。
3年 7月 日本ジュニア選手権走幅跳 6位、
8月 全国高校総体(大阪)走幅跳 優勝、100mH 8位
横浜国立大学に教育人間科学部入学
3年 全日本インカレ 100mH 2位
4年 関東インカレ 100mH 優勝、走幅跳 2位
6月 日本選手権 100mH 4位、走幅跳 9位
自己記録 100mH 13秒55 走幅跳 6m17

記録の伸びる充実感と、さらなる可能性への手応えが、大きな瞳の輝きに表れていた。アジア競技大会(中国=広州)の代表選考会を兼ね、香川県立丸亀競技場で行われた日本選手権(6月4-6日)。3年連続出場した女子100mHは4位入賞。初出場の走幅跳は、わずか2cm差でベスト8入りを逃したものの9位と躍進した。祇園北高3年で、走幅跳のインターハイ女王となってから4年。大学ラストイヤーに急激な進化を遂げている。



「すごく大きな自信になった。でも3位になれたかも…もったいなかった。決勝進出が目標で、準決勝にすべてを集中していたからほっとしてしまっただけの部分もあって…。1台目を越えた瞬間、隣の2人との差を感じてしまった」

優勝した寺田明日香(北海道ハイテクAC)と2位 城下麗奈(横浜市陸協)に挟まれた100mHの決勝。レースを終えると、満足感と悔しさが交錯した。芽生えた自信と、まだ上に行けるという手応えが、思いを揺れさせた。

広島開催だった昨年の日本選手権。100mHの予選で13秒76の自己新をマークした。地元の声援に応える記録は残したが、準決勝で敗退。「来年は決勝で勝負できるように」と誓った。あから1年。四国初開催となった舞台で、着実な成長の跡を刻んだ。

166cmの引き締まった体には抜群のバネが詰まっている。素質を物語るエピソードの一つが可部中時代にある。高さ76.2cm、ハードル間8.0mのジュニアハードルが、すでに窮屈で、跳びにくくて仕方がなかった。高校進学後、高さ84.0cm、ハードル間8.5mの一般ハードルへ変わった時、すごく走りやすかった。

1年生で広島県高校総体優勝。2年生の県高校総体では2.0mの追い風に乗って、14秒18の県高校新記録で連覇した。まずはハードラーとして開花した類いまれな才能は、翌年、今度はジャンパーとしての飛躍をみせる。「全国制覇のチャンスがある」と踏んぞ走幅跳を集中練習。結果、インターハイに調子の波をピタリと合わせ、5m93で日本一に輝いた。

「ハードルも走幅跳も大好き。単純に走るだけでなく、そこには両方ともいろんな技術が必要になるから。それにハードルは転ぶかもしれないし、走幅跳はファールや大ジャンプの可能性があって、最後まで何が起こるか分からない。見ている人にもわくわく感が与えられる」

魅力を伝える両種目は、ともに記録が伸び盛り。広島の日本選手権で14秒台の壁を一気に突破した100mHは、昨年、13秒74まで記録を更新。さらなる進化をみせたのが今年の日本選手権だった。

号砲に抜群の反応をみせた準決勝。スピードに乗ったリズムカルなハードリングは、自己新記録の13秒55をマークした。決勝レースはタイムスケジュールの不運で、走幅跳と同時進行。1回目の跳躍を終えて、レースに急ぐという厳しい状況のなかでの4位は大きな成長だった。

「大学2年まではスピードだけで跳んでいたけど、技術を身に付けないと記録には限界があると分かってすべてをリセットした。いまは体の軸を意識して、体の中心から動かす走り方に変えたのが好記録につながっている」

手応えをつかんだ変化。具体的には背中や腰骨、腹筋、股関節など体幹部分の強化が実を結んだ。11月に右足首、12月に左足首をねんざして、2月中旬まで全く走ることができなかった状況もプラスに作用。筋力トレーニングに専念したことで、これまで弱かった股関節が柔軟性のアップとともに強化され、ダイナミックな動きの切れに直結した。

伸び悩んでいた走幅跳は、5月4日の日体大競技会の走幅跳で6m14をマーク。初めて6mジャンパーの仲間入りを果たすと、続く22日の関東学生対校選手権では、勢いそのままに6m17まで記録を伸ばした。

ひと冬を越えた急成長。その源には、昨秋、恩師たちから掛けられた言葉もある。

「去年、新潟国体の100mHで5位になった時、広島先生たちから『来年は走幅跳も頼むよ』って言われた。それが両種目とも頑張ろうって、大きな励みになっている」

信頼する故郷の師たちへの思いは、自身の将来にも影響を与えている。

「ここまで成長できたのは、いろんな先生が支え、教えてくれたおかげ。その恩返しをしたかったし、自分がそうやって選手を育ててみたかった」



教員を目指して国立大へ進学。昨年は小学校で、今年は中学校で教育実習を終えた。指導にあたった小学6年生が陸上競技の魅力を知り、今年陸上部に入部したと聞いた時、一足早く教える魅力を実感した。ただ教員への思いを強くする一方で、もう少し日本のトップとの勝負を続けたいとも思う。それだけの可能性を日本選手権で自分に感じた。

あこがれの存在に、100m、200mで日本新を連発する、同じ年のスプリンター福島千里(北海道ハイテクAC)の名を挙げる。

「自分の力を信じて努力し、結果を残している姿に共感を覚える」

大学生生活最後のシーズン。学生日本一を決める9月の日本学生対校選手権(インカレ)へ、「2つのタイトルを狙う」と宣言。春につかんだ自信を秋の頂点へとつなげるため、厳しい夏に挑む。(N)

木村文子の競技能力の高さは小学校時代から群を抜いていた。陸上競技を始めたきっかけが実に面白い。小学校のとき、バレーボールがしたくて可部南小学校の練習会を見学に行ったところ、たまたまバレーの練習が休みで、グラウンドでおこなわれていたのが陸上競技の練習会だった。そこで出会ったのが灰原先生(現広島市立高南小 教頭)だ。彼の指導のもと、ぐんぐん頭角をあらわした。もしその日にバレーの練習会があったら、木村と陸上競技の出会いはなかったかもしれない。

中学校になっても陸上競技を続けていたが、可部中学には陸上競技専門の指導者がいなかった。生徒だけの練習に限界を感じ外部コーチの招聘を思いついたようだ。その時に選んだコーチが、祇園北高校の卒業生上中君であった。灰原先生、上中君の指導を経て、祇園北高校の門をくぐった。

私は彼女の専門種目、走幅跳と100mハードルの経験も専門知識もなく、当初は何も教えられないといういらだちと罪悪感を持ちながらクラブの指導をしていた。インターハイには3回出場し、国体には1年と3年の2回出場した。1年のインターハイは、大会の雰囲気にのまれ、まったく力を発揮することなく散った。2年のインターハイでは、100mHではランキ

ング1位、走幅跳も中国大会優勝、本選会に臨んだが、プレッシャーに押しつぶされてか、結果は悲惨であった。千葉インターハイは木村にとって、とても悔しい大会だったろうが、私自身にとっても、責任を感じ、辛い大会であった。その年には国体にも選ばれず、つらい冬季練習を迎えることとなった。

しかし高校生活最後の冬季練習では明るく元気に、しっかりと自分に欠けていることを補うトレーニングをこなし(走り込み・補強など)春にはその効果がすぐに現れた。7月上旬の日本ジュニア選手権まで、100mHと走幅跳の両種目に意欲的に取り組んでいたが、それ以降は、走幅跳中心の練習に切り替えた。助走スピードが増し、本人の提案で助走を17歩から19歩に変えた。膝や腰がつぶれないようにウェイトトレーニングも取り入れた。全てが功を奏して大阪インターハイでは走幅跳で優勝、100mHでも8位入賞を果たすことができた。そんなすごい戦いを側で見学できた私は幸せ者である。

教えたことより学んだことの方が多い3年間だった。素敵な出会いに感謝しつつ横浜で今でも進化し続ける木村を心より応援したい。

元祇園北高校 教諭 松崎 親男

第44回織田幹雄記念国際陸上競技大会を終えて

「福島選手100m日本新記録」から思うこと

競技委員長 河野 裕二

昨年の6月、我々は日本陸上競技界における最大の大会をしっかりと運営した。あれから約1年。今年の織田記念陸上での最大の課題は、いかにその成果を踏まえた競技運営が行えるか、その一点につきたと考える。

さて、競技運営と好記録は、直接・間接に結びつくものと、競技を運営する立場の我々は心している。さらに、競技進行が順調に流れることこそ、好記録を産む最低限の条件づくりであることも我々は知っている。競技者は、競技時間に合わせて心身の状態を調整する。したがって、競技時間の遅延は競技者にとって好ましくない状況をつくることになる。自分自身が競技者であったり、監督・コーチであったりした時のことを振り返ると、それが何を意味するかも知っている。競技者にとっては、事前に示すタイムテーブル通りに競技が進むことが前提なのである。それが、今回も我々が確認し、競技スタート時刻「00秒スタート大原則」であるし、進行計画表通りに競技運営を行おうとする原点である。

さて、今回の織田記念陸上において、競技運営の進行はどうであったのだろうか。果たして、選手にとっての最低限の条件を作り得ていたのだろうか。トラック競技は、フィールド競技は、今、私の手元に当日の進行計画表に実際の運営状況が記載されたものがある。福島選手が女子100mにおいて、日本新記録をつかった時の競技開始時刻は、予定された時刻にほぼぴったりである。もちろん、日本新記録を誕生させたのは、福島選手自身の力である。しかし、あのスタート時刻が数分間遅延していたら、果たして同じコンディションで走れたどうかは不明である。それは、天候という自然条件においても選手個人の精神的・身体的な条件においても同様である。だからこそ、「00秒スタート大原則」が競技役員全体で意識される必要があるのだと思う。今回の大会においても、反省点や課題があるが、その思いを皆で通わせながら今後も競技会の運営に携わらねばと思う。

福島選手には、このビッグアーチという競技場で、この織田記念陸上という我々が大切にしている競技会で、100mをまさに風のように素晴らしい日本新記録で走り抜けてくれて、本当におめでとう、そしてありがとうございます、心から感謝したい。そして、もう一方で、その状況を作り出した、競技運営に携わっていた全ての競技役員同士が、良かったですねとお互いを労いたいと思う。本当に皆さんお疲れ様でした。



選手に感謝の握手会

庶務係 灰原 利彦

参加者の笑顔

第41回織田記念大会から「選手とのふれあい企画」として選手の握手会や、選手のサインや協賛企業・広島陸上競技協会からのプレゼントを始めて早くも4年目になる。どのようにすれば会場に来ていただいている観衆の方や将来のアスリートを目指す子ども達に、希望と喜びが与えることができるだろうかと試行錯誤でやってきた。

特に、選手との握手会は選手の時間的な制限やコンディション調整や連絡先などいろいろな問題があり実際実現することができるか心配だったが、日本陸連のご協力によって実現することができた。

今年度も100mで11秒21の日本記録を出した福島千里選手をはじめ、日本記録保持者の横田真人、澤野大地選手をはじめ多くの選手の方々にご協力をいただき大反響で終えることができた。握手会をしていく中で、一番嬉しく感じることは、観衆があこがれの選手に直接会えることができ、たくさんのうれしそうなお顔を見ることができたことだ。また、中には感激のあまり涙を流す姿を見ることがあった。疲れているにもかかわらず、快く握手会を引き受けてくださった選手の皆さんに感謝の気持ちでいっぱいである。

これからも、また多くの方々に競技場に足を運んでいただけるよう、より一層充実した企画にしていきたい。



故 小掛照二君の逝去に寄せて

不断、頑健で恵まれた体躯と精力的な活動を続ける同君に接してきた私にとって、突然の逝去は、いまなお信じ難い思い一入です。思い出に残るいくつかのことを語り、同君を偲びたいと思います。

1. 新制上下高校生として、昭和23年広島県高校総体で走高跳と三段跳、また、昭和25年全国高校総体の三段跳でそれぞれ優秀な記録で優勝を果たした記事から、直感的に郷土の誇りでもあり、世界を代表する織田幹雄氏の後継者が誕生したなあと感じました。織田先輩は、昭和3年アムステルダム(オランダ)オリンピック大会で、史上初の三段跳(15m21)で優勝し、アムステルダムの大空に日章旗が翩翩(へんぱん)と翻(ひるがえ)り栄誉が輝いたと伝えられています。当時、私は子供ながら三段跳に大きな好奇心をもっていたのです。三つ跳びと呼んで、庭先や田圃や広場で、さかんに真似て遊びにしたものです。小掛君も子供の頃、同じ遊びを経験されたのではないかと思います。
2. 広島では、織田幹雄先輩の栄誉を記念して、織田幹雄記念国際陸上競技大会を開催して、今年で第44回大会を盛大裡に終えました。この大会には、小掛君には毎回ご来会頂き、その都度選手に激励と役員にも苦勞を労ってもらっています。小掛君の古里ならではの思いです。この古里意識に小掛君の人間味、人間性を強く感じました。
3. 小掛君の最盛期に実現した、16m48という世界記録は早くも過去のものになったが、現在の進歩への大きな刺激となった功績は、忘れられるものではない。流石、小掛君といたい。
4. 今年から天皇杯を賜った都道府県対抗男子駅伝も第15回大会を終えました。年毎に興味、関心が高まり、自然発生的と言っていいかも知れませんが、広島を除く46都道府県のふるさと応援団の、組織的、独特な編成も男子駅伝ならではの思いです。小掛君は、日本陸連を代表する立場から毎回出席され、地元関係者の大会運営に、自信と勇気を与えて頂いたことも忘れてはならない特色といえます。思い出は尽きませんが、小掛君が残された古里広島は勿論のこと、日本陸連の功績を忘れないことを誓って、心からご冥福をお祈り申し上げます。

平成22年6月15日 名誉会長 川村 毅

故 青木半治氏の思い出

何年前でしょうか。青木会長の健康状態が芳しくないという情報は耳にしていたが、まさかご逝去されるということは、全く考えていなかった。今にして、お見舞いにも行けなかったことを大変申し訳なく、慙愧(ざんき)の念で一杯です。

青木会長には、わが広島陸協にとって、これまでいろいろなご指導、ご配慮頂いたことを思い出してみると、まず一つは、広島陸協の財団法人化を挙げねばなりません。これは日本陸連加盟47都道府県で法人化第1号になったことです。このことは、地元広島の政・財界の温かいご理解、信頼、協力が根底にあったからです。このときの青木会長の大変な喜びと激励を忘れることはできません。

二つ目は、全国都道府県対抗男子駅伝の広島決定と定着化を挙げねばなりません。日本陸連として、男子駅伝は開催要望の地域が多く、判断・決定に苦慮していただいた。わが国3大駅伝とまで評価され、第62回まで継続していた中国駅伝競走大会を犠牲にして誘致することを条件にした。このことについては主催者であった中国新聞社の理解と決断が大きく左右し、NHK、中国放送などが積極的な協力の姿勢を示して頂いたことが、青木会長を決断させ広島決定になったといえます。

三つ目は、織田幹雄記念国際陸上競技大会。今年で第44回を終えることができました。この大会は、古里広島出身の織田幹雄氏が昭和3年アムステルダム・オリンピック大会の三段跳で優勝し、初の日章旗の掲揚となった栄誉をたたえる記念の大会です。これも青木半治会長をはじめとする協力が継続につながっているといえます。

四つ目は、青木会長ご来広の都度、決まって広島の小魚を中心とした固有の料理で夕食を共にしたことです。(うまい広島 安芸)料理は自分にピッタリだと言って喜んで頂いたことは懐かしく思い出されます。

この他にも、第12回広島アジア大会など、ご協力、ご指導頂いたことなど、数えれば切りがないほどです。

以上のことなどを通して、青木会長の判断力、決断力、実行力、リーダーシップなど固有の人間力に感心すると同時に、人間としてのご縁を頂き、これが私にとっても大きな宝、財産となったことに心から感謝申し上げ、ご冥福をお祈り申し上げます。

平成22年6月15日 名誉会長 川村 毅

庄原市レベルアップスポーツ教室 陸上競技教室 指導者講習会 兼JAAFアスリート発掘・育成プロジェクトU-12(小学生)クリニック

- 日 時 / 6月12日(土)9:30~15:00
- 場 所 / 庄原市上野総合公園陸上競技場
- 主 催 / (財)日本陸上競技連盟・(財)広島陸上競技協会・庄原市教育委員会
- 参 加 者 / 小学生71名、中学生18名、指導者・保護者6名 計95名

- 講 師 / 東川安雄(日本陸連普及育成委員会副委員長)、長澤仁志(日本陸連普及育成委員会委員U-12普及部委員)、小島茂之(日本陸連事務局)、上野祐紀子(日本陸連普及育成委員会委員U-15育成部委員)、舟橋昭太(日本陸連普及育成委員会委員U-15育成部副部長)
- スタッフ / 庄原市陸上競技協会会員、広島大学陸上競技部部員

梅雨入り前の真夏を思わせる好天のもと、午前9時30分の開講式に続いて、小中学生は長澤委員による基本の運動、指導者・保護者は東川副委員長による指導理論研修を行った。長澤委員は、「まねっこジョギング」や「いけいおに」など、遊びの要素を取り入れた動きづくりの講習を行った。普段あまり行わない活動に、子どもたちからは楽しそうな歓声が上がっていた。東川副委員長の指導理論研修は、小学生期の身体的・心理的・社会的特徴から、多種多様なトレーニングを積んでおくことが大切であるとの内容であった。指導者としてふまえておくべき大事な理論で、参加者も大いに納得していた。午後は、参加者が2組に分かれて、小島委員による短距離走と、上野委員による走幅跳の講習を交代で行った。短距離走は、ラダーを使った動きづくりやドリル、走幅跳は、ケンステップとミニハードルを使った動きづくりと跳躍練習が中心となった。午後2時30分より閉講式を行い、受講者を代表して森田健太郎君(西城小5年)と中田桃花さん(高小4年)に修了証が渡された。「速く走るコツがわかってよかったです。」(森田君)「速く走れるようにこれからも練習をがんばります。」(中田さん)

最後に、長澤委員が「今回をきっかけに陸上が好きになってほしい。いろいろなおとなが関わってくれている。みんなに期待しているということを忘れないでほしい。」と講評を行い、参加者全員で記念撮影を行って閉会した。



年代別レポート

小体連

日本陸連主催のU-12クリニックが、6月12日(土)庄原市上野運動公園陸上競技場で行われ、県北の小学生を中心に100名近くの参加があり、和やかな雰囲気の中で会が進んだ。(別項参照)

講師である日本陸連長澤委員の資料に「遊びの中に意図的にトレーニングの要素を含ませる」という言葉があった。長澤委員からは、「いけいおに」や「ねことねずみ」など、子どもたちが楽しんで体を動かすことができる活動を具体的に紹介していただき、子どもたちが笑顔で活動する姿が心に残った。

小学生の指導に携わる者として、とかく競技会の結果や記録に一喜一憂する姿勢はないだろうか。小学生期の特徴として、「幅広く運動経験を積むためにも、さまざまなスポーツ種目を経験しておくことが重要である」との問題提起も、広島陸協東川専務理事からあった。

「日本陸連小学生指導者中央研修会」が今年度も広島で行われる。小学生の指導にあたる者として、将来を見通した指導のあり方を今一度考え直すためにも、より多くの参加を呼びかけたい。

元陸上クラブ 金尾 誠可

中体連

今年の全中は鳥取県のコカ・コーラウエストパーク陸上競技場で行われる。6月5日(土)～6日(日)広島ビッグアーチで第3回県中学生記録会は四種競技が全国大会指定大会となっており、府中町立府中中学校3年の福部真子さんは自己の持つ県記録を更新し2797点の県中学新記録、広島市立戸山中学校の花藤裕希君は2664点の記録を残し、2名の選手が全中の出場資格を得ることができた。

中学生の場合、全国大会出場資格は公認記録で標準記録を突破しなければならない。天候に左右されやすいが、広島陸協のご理解とご協力のお陰で今年度も通信陸上を広島ビッグアーチで行うことができるようになった。昨年度はリレーを除いて男子14名、女子8名が全国大会に出場したが、昨年以上の選手が出場できる事を望んでいる。

長距離男子は全国都道府県駅伝の強化も兼ねて6月に世羅高校と合同合宿を行った。この合宿はメンバー

の入れ替えも考慮に入れ回数を重ねて行く予定である。昨年度は箱田君(向丘中学校)が全中で優勝したが、それに続く選手が出てくるとともに全体のレベルアップになるのではないかと期待している。

昨年、一昨年と新規採用の教員が増えてきた。新たな指導者を育成していく上で期待感を持っている。各都市のご協力、ご支援のもと若い指導者を発掘、育成し、選手育成や選手強化に県全体として取り組んでいきたい。

中中学校 田川 司

高体連

今年もまたインターハイへの熱い闘いが繰り上げられている。開催地が沖縄県とくれば更に熱く燃えるであろう。広島県勢を眺めて、インターハイの上位で戦えそうな選手・チームをピックアップしてみよう。男子においては、100mで、故障が癒えて復帰した山縣(修道高)北村(皆実高)、400mで茅田(修道高)、5000mで世羅高校チーム、4×100mRの修道高チーム、棒高跳で山本(西条農高)、円盤投で厚見(安芸高)などが好調を維持できれば上位入賞の期待が持てる。女子においては、短距離種目・4×100mRで杵瀬を中心とする沼田高チームの活躍が期待できる。2年前の埼玉国体では熊谷陸上競技場で暑さ対策が重要視されていたが、実際は例年の猛暑に襲われることなく大会は閉幕した。沖縄の夏はどうだろうか。青い海と美しいサンゴ礁に彩られたリゾートアイランドも陸上競技をするとなると過酷な場となるかもしれない。体力・気力ともに充実させて臨んで、思いっきり暴れてきてほしい。

井口高校 松崎 親男

学生連盟

今年度、中国四国学生陸上競技連盟広島支部の幹事長を務める事になった。私は高校から陸上を始め、今まで選手としてしか陸上競技に関わってこなかったが、学連に携わることで大会運営等を違う視点から見る事ができ、とても勉強になっている。

例えば、6月5日に行われた実業団との合同競技会では、今まで知る事がなかった試合運営の裏側を知る事が出来た。記録を狙う選手のために陸協の方々だけではなく、多くの人たちが緑の下の力持ちとなり、大変な仕事をしている事を知った。私もその運営に携われたことで、貴重な経験をする事ができて、自分も少し成長できたかと思う。

今後の学連の仕事に、9月に行われる学連競技会がある。合同競技会で学んだことを生かして次につなげたいと思う。そして広島の学生たちで広島の陸上競技



を盛り上げていきたいと思っている。

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 松岡 治人

実業団連盟

中国実業団陸上競技選手権大会が5月8日、15日、16日の3日間、三次市で開催された。男子5000m・10000mともに、ジョセフ・ギタウ選手(JFEスチール)が優勝し、2年連続で2種目を制覇した。最優秀選手賞に選ばれたのは、中国電力のルーキー・石川卓哉選手(中国電力)で、男子5000m・10000mともに2位と、積極的な走りが評価された。頼もしいルーキーの登壇に、広島県実業団の選手たちも大いに刺激を受けた。

広島県実業団陸上競技選手権大会が学生との合同競技会として、6月5日に庄原市で開催された。庄原市での開催は今回で4回目となり、実業団81名、学生240名が参加した。最も出場者の多かった、男子5000mでは、サムエル・ガンガ選手(マツダ)が、中国実業団陸上・5000mの覇者、ジョセフ・ギタウ選手(JFEスチール)に競り勝って優勝した。学生との合同開



催しも、次回で10回目の節目を迎える。節目の大会ふさわしい大会となるよう、今シーズンの各チームの強化に貢献したい。

2010年度より2年間、マツダが事務局を担当させていただきます。よろしく願いいたします。

広島県実業団陸上競技連盟 事務局
マツダ 政 泰治

マスターズ連盟

2010年度「広島マスターズ陸上競技選手権大会」がみよし運動公園で開催された。

マスターズの競技はハードルの高さや投擲等の重さが年齢区分に従って異なり、競技場関係者の皆さんには大変神経を使っていた。紙面をお借りしてお礼申し上げます。

7月には出雲・浜山競技場で中国選手権、9月には東京国立競技場での全日本選手権大会、そして11月には山口きららでの「全日本マスターズ駅伝」と楽しみな大会が続く。特に国立競技場(9月17～19日)での全日本大会開催には「東京オリンピック」を知る世代のランナーにとって胸が躍る。

広島県からも多くの仲間が参加を予定しており、昨年度に続いて大活躍が期待される。「広島マスターズの旗」のもとに集い、声援を送りたい。県内のアスリートの皆さん陸協の皆さんも「生涯スポーツを目指している」マスターズへ応援をお願いします。

広島マスターズ陸上 広報 前田征四郎

アスリートのためのケアトレーニング③

—アイシングの有効性について—

選手の皆さんにとって、アイシングはスポーツ外傷や障害に対して最も頻繁に行う処置行為のひとつではないでしょうか？ではなぜアイシングは有効なのでしょう？

まずアイシングの効果として以下の事項が確認されています。

- ①患部の温度を低下させて局所の炎症反応を抑制する(血腫形成、浮腫の軽減)。
- ②局所の新陳代謝を低下、抑制することにより、障害を受けた組織の二次的組織障害(低酸素状態)を抑制する。
- ③低温下での神経系の機能低下に伴い疼痛を緩和する。
- ④筋緊張の緩和(筋紡錘の動きの低下)によるリラクゼーション獲得

これらの特性を有するアイシングは、外傷急性期におけるRICE処置として皆さん良くご存知と思います。さらに急性外傷以外においてはその後のリハビリに、また一般には運動前後のコンディショニングにも利用されます。

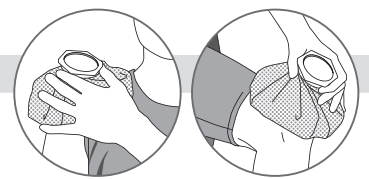
運動後のアイシングは広く行われていると思いますが、運動前

のウォーミングアップ時にも有用であることはあまり知られていないのではないのでしょうか？

たとえば怪我の後遺症で痛みがある時に、アイシングのリラクゼーション効果や鎮痛効果を利用して関節や筋肉の痛みを感じることなく、筋肉の緊張を緩和しながら関節可動域を広げることが可能です。その結果スムーズに運動に移行できるのですが、アイシング直後は強度の高い運動は危険です。徐々に体温を上昇させるように十分にアップに時間をかけましょう。また長時間に及ぶアイシングは凍傷を引き起こし、血管壁透過性が高まることでかえって腫れが増大しますので注意が必要です。一般に暖かい季節でも20～30分が限度でしょう。

一方で、冬場など外気温が低い場合には、局所の急性炎症の所見(発赤、腫脹、熱感)がなければ、一般的には運動前は温熱処置が効果的と思われます。アイシングの意味をよく理解して、パフォーマンスの向上や怪我の予防に上手に利用してください。

科学委員会 日域 淳一郎



日本で唯一!
女性事務局長誕生!!



この度、広島陸上競技協会に樽谷和子事務局長が就任された。全国的に見ても、女性の事務局長は過去にもほとんど例がない。広島では中国女子駅伝を女性審判中心に実施するなど、女性審判員の人数も他県に比べて多い。そんな中での嬉しい就任である。

樽谷事務局長は、総務委員長、庶務主任、会計担当としてだけでなく、長年にわたり、陸協を支えてこられた。優しさ、しとやかさを秘めつつも、責任感ゆえの厳しさ、公正さを前面に出し、広島陸協の要として活躍されてきた。今後も、このスタイルは変わることはないと思う。広島陸協の顔としてご活躍されることを祈念している。(F)



第19回全国小学生指導者中央研修会

- 主 旨 / 標記研修会を実施することにより、小学生陸上競技指導者の育成と指導者の組織を確立し、小学生陸上競技の普及発展を目指す。
- 期 日 / 平成22年8月7日(土)～9日(月) 2泊3日
- 会 場 / 広島ダイヤモンドホテル、広島県スポーツ会館、コカ・コーラウエスト広島スタジアム
- 集 合 場 所 / 平成22年8月7日(土)午後1時30分 広島県スポーツ会館
- 参 加 資 格 / 都道府県陸上競技協会が推薦する小学生を指導する指導者であり、各都道府県陸上競技協会より4名以内の推薦とする。
その他、開催地陸上競技協会の推薦する指導者および日本陸上競技連盟の推薦する指導者若干名とする。
- 定 員 / 50名
- 研 修 内 容 / 理論研究および実技研修
- 受 講 料 / 21,800円(参加費:3,000円、宿泊食費:17,000円、テキスト代:1,800円)

広島県内の
問い合わせ先 〒734-0012 広島市南区元宇品町25-1-702
金尾 誠可(かなお せいか)
Tel&Fax:082-255-7507 携帯:090-8602-8286
E-mail miitaa@do3.enjoy.ne.jp または taamii702@yahoo.co.jp

勤 務 先 広島市立宇品小学校 Tel:082-251-8304 Fax:082-252-2324

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
- 広島ガス株式会社
- 広島電鉄株式会社
- 株式会社中電工
- 広島駅弁当株式会社
- 株式会社福屋
- 株式会社いとや
- 株式会社もみじ銀行
- 株式会社広島銀行
- 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
- 中国電力株式会社
- 中外テクノス株式会社
- 学校法人石田学園
- 株式会社アシックス (順不同)

編集後記 JAAF
HIROSHIMA

広陸協
BLOG

先日、4ヶ月ぶりに10kmのロードレース大会に参加してきた。私の肉体はピークより4kgあまりダイエットしたが、決してスリムとはいえない。練習も日々のウォーキングだけで、特別な練習もせず挑んだ。結果は、1時間03分42秒で参加233人中189位と散々であった。

日頃、選手に対して「毎日の積み重ねが大切」であるとか、「しっかりと土台を築け」とか偉そうなことをいっているが、いざ自分のことになると、甘えてしまう。まもなく、春のトラックシーズンも終わり、走り込みの鍛練期になってくる。

選手に対して胸を張ってアドバイスができる自分であるためにも、自分に厳しく、日頃のウォーキングについても、目標を明確に設定して取り組む必要性を感じたロードレース大会であった。(YM)

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

えつき はのん
悦木 波音(呉市両城小学校6年)
生年月日:平成10年4月29日生(12歳) / 所属:くれジュニア陸上クラブ(教室)、略:くれJAC
身長154cm・体重42kg
ベスト記録 / 100m 13秒70(県小新) 昨年度県小学生大会5年生の部
走幅跳 4m37 昨年度記録会三種競技の部



彼女は小学3年生の時に、くれジュニア陸上教室に入ってきた。開講式の後、スポーツテストをしたところ、3年生ながら高学年に勝るとも劣らない高いレベルの素質をもっており、これは近い将来に期待もてる楽しみな選手だなあ...と思っていた。

当教室は設立10年目を迎え、当初から指導方針として「文武両道」を掲げ、指導心得としては「心・技・体」を低学年から高学年に至るまで、丁寧に教え論じて将来のスポーツマンとして、心の豊かさを求めるようにしている。

彼女の素直さと集中力は非常に高くススッと伸びてきた。4年生で待望の競技会、呉市選手権に出場し4年生の部100m(1位)、4×100mRは1位の原動力となった。5年生で織田記念大会に出場し100m(10位)14秒59、全国小学生交流大会県予選会では100m(2位)14秒08、10月の県小学生体育大会5年生の部では100m(1位)13秒70(県新)で待望の優勝ができた。

また、4×100mR(2位)55秒44で責任は十分に果たせた。この冬の練習を終え、6年生期待の春一番の競技会織田記念大会は100m(1位)13秒77で目標タイムに及ばずくやし涙...。4×100mR(1位)57秒68、5月の呉市体育大会100m(1位)13



秒69であった。

本人は「練習してきたのに、昨年より記録が伸びない。悔しい」という。この持ち前の負けず嫌いと思えば、きっと結果はついてくると思う。保護者は「小さい頃から、走ることが大好きで、周りの子がゲームや野球をして遊んでいるのに友達を誘ってリレーをする程でした。これからも好きな陸上を続け、福島選手のように人に感動を与えるような選手になってもらいたい。」と言う。

小学生最後の夏、第1目標は全国小学生交流大会の出場権を得ること、第2目標は100mで県新を出すこと。くれジュニア陸上クラブ(教室)のみんな(指導者6名、生徒70名)が応援している。

くれジュニア陸上競技クラブ(教室) 事務局 内河 利見