

# 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69号



妥協なき精神  
山縣 亮太

陸上人

男子100m

# FILE0010

## 山縣 亮太

修道高

Ryota Yamagata

## 妥協なき精神—王座を奪い返す

プロフィール | 山縣 亮太(やまがた・りょうた)175cm・65kg  
1992年(平成4年)6月10日生まれ / 修道中学校—修道高校

主な成績 | 鈴が峰小学校 4年 広島市大会 100m 優勝後広島JOCに入る  
修道中学校 05年(中1) 12.39 通信5位  
06年(中2) 11.69 通信3位、県選3位  
07年(中3) 11.24 通信3位、県選3位  
全国中学校陸上競技選手権大会(宮城)に100mと400mRに出場  
修道高校 1年~3年 100mでIHに3年連続出場  
広島県高校総体100mでは3年連続優勝  
08年(高1) 10.65 国体(大分)少年男子B100m 優勝  
日本ユース(鳥取)100m 2位  
09年(高2) 10.56 世界ユース(イタリア)100m 4位  
メドレーR(2走・200m)3位  
10年(高3) 10.30 全国高校総体(沖縄)100m 3位  
中国5県(広島)100m・200m 優勝  
(100m 10.30 県高校・中国高校・県新記録)



10月1日、千葉国体少年男子A100m決勝。山縣亮太(修道高)にとっては、インターハイ2連覇を果たした九鬼巧(和歌山北高)から王座を奪い返す雪辱戦であった。両者ともスタートを得意としていることもあり、ピストルが鳴った直後に2人の勝負の優位性が決まってくる。スタートが、大きな意味合いを持っていた。

そんな雌雄が決する緊張の瞬間で優位に立ったのは——山縣だった。山縣はピストルが鳴った直後からトップに立つと、終始他を寄せ付けず、ゴールを駆け抜けた。「スタートで固くならないようスタートで前に出て、徐々にスピードが上がっていったら後半楽につながる、とレース展開をイメージしました」。10秒34という好記録で栄冠を奪った大舞台でのレースは、山縣の思い通りのレースであった。控え目な発言ながら、レース後は笑みを絶やさず、国体での勝利を振り返っていた。

\*

山縣が初めて脚光を浴びたのが、高校1年の広島県総体である。ノーマークの選手であった中で優勝をさらい、「照れくさいですね」と、

所在なげに当時語っていた。それからの山縣は、順風満帆に成果を上げていく。その年の国体少年B100mで優勝、翌年のイタリアで行われた世界ユースでも100m4位、自己記録も順調に伸ばしてきていた。ところがその頃、痛めていた左足の親指を骨折していたことが判明する。高校2年のインターハイ以後は、レースから遠ざかることを余儀なくされてしまった。

山縣には過去、自身の美学があった。「あまり筋肉はつけたくないんですね」。高校1年当時、短距離選手としては華奢で、体力不足を指摘されている時があった。それについて本人に聞いてみたとき、そんな答えが返ってきたのだ。しかし故障を機に、これまで目を向けなかった体幹などの筋力トレーニングに力を入れるようになる。ただひとり、黙々と“筋肉をつける練習”に励んだ。

故障から明けてようやく走れるようになった今年の2月、シーズン明けを前にし、走力が衰えていることを気にかけている様子があった。不安な心情が、ポロリと口について出てくる。それでも、ただ筋力トレーニングの効果が現れることを願っていた。暗闇から、ひとすじの光を見いだすかのように。

そして、山縣は完全復活を果たす。5月、10秒4台、3台と追い風参考記録ながら立て続けに好記録をたたき出した。スプリンターらしいたくましさをも身につけることとなった筋力トレーニングが、如実に成果として表れたのだ。

今年最大の目標としていたインターハイは、レースで体が固くなってしまったことで100m3位と、頂点を逃す結果に終わってしまう。それでもその後の8月21日、広島ビッグアーチで10秒30の高校歴代5位の記録を出す。そして、高まる機運を逃さず、国体で名実ともに高校チャンピオンを手中にしたのだ。「ビッグアーチ

で出した10秒30のタイムがどのくらいの価値があるかなと思っていたんですけど、今回この大舞台の決勝で結果を残せ、タイムも良かったんじゃないかと思います」。

\*

体格がたくましくなったとはいえ、短距離選手としてのスリムさはそのまま残している。さらには性格が控え目で、決して自己主張は強くない。故障を乗り越えながらも毎年のように記録を伸ばして結果を残しているそんな山縣からは、“スマートさ”を感じさせる。

このように陸上選手として成長してきた要因を、山縣本人はこう答えている。「九鬼の存在」、「共に修道で切磋琢磨した茅田昂の存在」、「筋トレの成果」などだ。もちろんこれらの影響は、多大であったろう。しかし、それ以上に山縣が成長してきた最大の要因がある——。

修道高校の練習環境は、独特だ。練習メニューは、毎年その年のキャプテンが考案し、足りない部分を顧問の松澤慶久先生が補足するという、高校としては極めて特殊な環境がある。選手は松澤先生の温かい眼差しを受けながら、やらされる練習ではなく自発的な練習をこなしている。山縣が成長できたのは、そこで



自らを妥協せず練習で追い込むことができる選手であったことではないだろうか。中学からともに練習してきた茅田は、山縣の長所についてこう言っている。「ひとつひとつの集中力が凄いのので、練習でだらけそうになるところでもだらけないんです。集中力は全然自分とは違うな、と思います」。

山縣は来年の進学先でも、修道のような自由な練習環境のあるところを求めている。「将来いろいろ誘惑もあると思うんですけど、それに打ち勝って自分を磨いていき、陸上をやっている以上はいけるところまでいきたいです。ここで終わるのではなく、記録を伸ばし、結果として出せたらと思います」。高い集中力で自らを追い込める選手であるからこそ、山縣はまだまだ強くなれる要素を持っている。そう将来へ期待させられるのに、証明がある。それは、以前華奢であった姿からつけたくなかった筋肉を身につけて、たくましい選手へと変貌した姿。これが、山縣の持つ“妥協なき精神”を何よりも物語っているようにみえるからだ。

スポーツライター 松山 林太郎



山縣亮太が修道中学陸上競技班に入班した時、身長149cm、体重37kgと小さく細かった。走りにはバネがあり軟らかかった。3年の市選で11秒24を出し、県選の予選を11秒27で走り、全中参加記録を出した。しかし、初めての全国大会は予選落ちに終わる。2度目の全国大会は、2月の大阪室内60mであった。予選を8位で通過したが、決勝では足に痛みを感じて棄権した。この頃から冬季練習の成果が出始めてきた。

修道高校に進学し、4月の国体強化記録会では追風参考ながら初の10秒台で走り、県総体では1年生優勝を果たしたが、インターハイでは力を発揮することなく終わった。県の新人戦では11秒台で優勝はしたものの、不安の中で国体を迎えた。しかし予選から自己新を連発し、10秒66で優勝した。2年では、大阪国際グランプリの日本ジュニアチーム

で400mRのアンカーを務め、世界ユースでは100m4位・メドレーリレーで銅メダルを獲得した。奈良インターハイも400mRでチーム新を出したまでは良かったが、3月の終わりに足指を痛めたところが悲鳴を上げ100mは予選落ちになった。その後3ヶ月間完治を待ったが、手術をすることを決めた。剥離骨折した左足親指に腰骨を移植した。苦手だった筋力トレーニングに没頭した。3年では最後のインターハイに向けて仕上げていった。準決勝100mでの走りで決勝も行けると思ったが、2位と同記録の3位に終わった。悔しい思いでむかえた中国五県選手権大会では、これまでの自己記録を0秒26短縮する10秒30で走り抜けた。

山あり谷ありの修道6年間であったが、大学・社会人になっても山縣亮太の走りを見守っていききたい。

修道高校 陸上班参与 松澤 慶久

## 快挙「チーム広島」総合第9位! 全日程で複数入賞!! ～千葉国体を終えて～



広島県選手 監督 大林 和彦

第65回国民体育大会が10月1日(金)より5日(火)まで、千葉県スポーツセンター陸上競技場で行われた。広島県選手団選手29名、監督2名、支援コーチ9名、トレーナー2名、ドクター2名の総勢44名で「チーム広島」をスローガンに、一致団結し競技を行った。



チーム広島刺繍入りTシャツをお揃いで購入したリレーメンバー

初日は、インターハイのリベンジをかけて少年男子の3人が大活躍。まずは山本智貴(西条農業高3)が少年男子共通棒高跳で第2位。少年男子A円盤投は厚見幸(安芸高3)が第7位。圧巻は少年男子A100mに出場した山縣亮太(修道高3)。スタートから飛び出し、ぶっちぎりの優勝を飾った。なお、山縣は2年前の大分国体において少年男子B100mでも優勝しており、高校生活で2度国体優勝を勝ち取ったことになる。



左から山本選手、山縣選手、厚見選手

2日目は、鹿屋体育大学の学生コンビが大活躍。まず成年女子棒高跳では仲田愛(鹿屋体育大4)が第2位となり、続いて成年男子ハンマー投で中平圭祐(鹿屋体育大院1)が5位に入賞。中野総監督は2人の名前をかけて「ナカナカデー」と評する結果であった。



左から中平選手、仲田選手

3日目は「た」のつく日。少年男子B110mHで高山峻野(広島工大高1)が予選から県新記録を出すなど勢いに乗り第5位に入賞。成年女子1500mでは田村紀薫(松山大2)が粘りのレースで第8位。直後の成年男子1500mで田子康宏(中国電力)が第7位に入賞した。

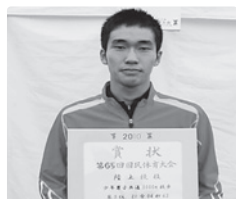


左から高山選手、田村選手、田子選手

4日目には1日に27点も獲得する大活躍。まずは成年女子砲丸投で渡邊茜(九州共立大1)が逆転で第4位に入賞し勢いをつけ、少年男子共通5000mWでは西塔拓己(広島商高3)が優勝。これで日本ジュニア・インターハイ・国体と3冠達成。続いて少年男子A400mで茅田昂(修道高3)が第8位。成年男子400mでは浦野晃弘(早稲田大2)が第5位。成年女子100mHでは今年急成長の木村文子(横浜国大4)が大健闘の2位となり、最後はベテランの池田康雄(Team Big Stone)が成年男子やり投で怪我をしているにもかかわらず7位に入賞した。



▲渡邊選手



▲西塔選手



▲池田選手、木村選手、浦野選手、茅田選手

5日目は長距離デー。2人の選手が昨年の国体のリベンジをかけ大活躍。少年男子B3000mでは箱田幸寛(世羅高1)が第7位。続いて行われた少年女子A3000mで相原千尋(県立広島高3)が粘りのレースで第6位に入賞した。これによって広島県選手団は全ての日程で複数入賞を果たすという快挙を達成。76.5点を獲得し、県別総合合点では第9位に入った。全ての選手がよく健闘してくれた結果である。

▶向かって左から箱田選手、相原選手



# あっぱれ、日本一!!



## 「インターハイ・国体を振り返って」

広島商業高校 西塔 拓己

今回の沖縄インターハイで、優勝というとても栄誉な結果を残すことができたのは、応援してくださった皆様のおかげだと思っています。

決勝の当日は晴れていましたが、とても蒸し暑かったのをまず思い出します。レース前に先生方や同じ広島県の選手から、「頑張ってきてよ!」という激励を頂き、予選よりもリラックスして臨みました。前半から積極的に勝負することは、沖縄に入った時から決めていたことだったので怖さよりも楽しみの気持ちのほうが多くありました。2000m過ぎから辛くなり、後続との差もとても怖かったのですが、結果、自分のレースをして勝てたということは、これからの自信になると思います。

10月2日に行われた国体では、前の2人の選手の失格により「優勝」。まだ、実感がわきませんが、冷静に自分の歩ぎに徹した結果だと思います。これからも、今年の結果に満足せず、将来は日本の代表選手になれるよう努力を続けていきたいと思っていますので、応援よろしくお願ひいたします。



## たくさんの人に支えてもらった夏

安芸府中学校 福部 真子

8月21日から23日に鳥取で行われた全日本中学陸上競技大会に、女子4種競技で出場し2807点で優勝することができました。私は、去年の10月末に行われたジュニア五輪終了後、右股関節を剥離骨折し冬期は全く走り込めませんでした。シーズンが始まって試合に出ると、足を痛める繰り返しでした。少しずつ股関節の痛みがなくなっていき満足に走れるようになった7月に、今度は左足の太ももを肉離れしました。目の前が真っ暗で、逃げ出したくて、陸上から離れたたくて、全中すら諦めていました。そんな時、支えてくれたのが家族、先生、友達でした。ここまで追い詰められたことがなかった私にとって、みんなの支えは救いでした。治療費を文句を言わず出してくれた親、私のことを親身になって考えてくれた先生方、一緒に頑張ろうと言ってくれた友達、たくさんのおかげで乗り越えることができました。決して満足と言える記録ではないけれど、今まで優勝してきたなかで1番心に残る優勝でした。

私は、今シーズン本当に辛い思いをしたけれど人の温かさを知り、皆に感謝する気持ちを持つことができたので今では良い経験だったと思います。これからも、たくさんの人に迷惑をかけてたくさんの人に支えてもらおうと思いますが、常に感謝の気持ちを胸に、私自身誰かの支えになりながら陸上を続けて行きたいと思っています。



## 全国大会を終えて

世羅西中学校 3年 城西 廉

僕は、陸上の全国大会の男子3000mで優勝することができました。3年間、目標にしていたのでとてもうれしかったです。3年間の陸上を通して学んだことは、感謝の気持ちです。全国大会での優勝は本当に多くの方の支えがあったことだったと感じています。いつも支えてくださった先生方、悩んでいるとき助けてくれる友だち、学校や地域の方々の方々の声援、そして一番近くでサポートしてくれた両親、改めて多くの人たちに支えてもらっている自分に気づきました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも感謝の気持ちを持ち続け、速いだけの選手ではなく、強い選手になれるように努力していきたいと思っています。



## 第64回中国五県対抗選手権大会

競技委員会 福地 光文

大会前日、練習のために訪れた高校生が競技場内に入るやいなや「わぁーすごい!」と感嘆の声を発するのを耳にした。競技場の規模もさることながら昨年度、日本選手権開催を機に改修されたトラックは国内屈指の高速トラックとして名を馳せ、数々の好記録を誕生させた。昔風に言えば「魔法の絨毯」である。果たしてその高校生は魔法にかかったのだろうか?ともあれ、選手にとって憧れの競技場でもある広島ビッグアーチで本年度の中国選手権が行われた。

本大会はいままでもなく中国地区最高レベルの大会であり、日本選手権の予選も兼ねる。運営側としてはその重責に身の引き締まる思いと、どんな好記録が誕生するのか楽しみでもあった。こうしてはじまった大会は初日、大きな競技場がどよめきに包まれる瞬間が訪れた。どよめきの原因は男子100m決勝、地元広島県の修道高校、山縣がトップでフィニッシュ、タイマーには10秒29が表示されたからだった。その後、正式タイムは10秒30(中国高校新記録)だったが、大変な好記録の誕生である。2着の広島皆実高校の北村も10秒46とこれも特筆すべきタイムだった。(この時点で全国高校ランキング1、2位)さらに、山縣は翌日には200mでも20秒97(追風参考記録)の好タイムをマークして2冠を達成した。

そんな期待通りの好記録の誕生を目の当たりにしながら、競技はほぼ順調に進んでいった。いろいろな場面で臨機応変に対処した競技役員と補助員。一体となりスムーズな競技運営に尽力した。今後の課題としては、参加人数や施設の点で投てき種目はタイムテーブルの見直しが必要であると思われる。

## 平成22年度広島県高校長距離合同合宿を終えて

猛暑厳しい平成22年の夏、県内高校の長距離上位ランキング選手が一同に会し、長距離選手の競技力向上を目指すことを目的とし、また、都道府県駅伝出場選手選考の参考とするため、道後山クロカンパークにおいて、8月15日(日)から18日(木)までの3泊4日におよぶ、広島陸上競技協会主催による合宿を行った。

日程、規模、指導者、選手選考および参加協力など、不安な事案も多々抱えながらのスタートだったが、中野繁(基町高校)強化委員長、指導者(男女各2名)、スタッフの熱意と各校の協力体制により、男子19校124名、女子16校72名の参加者をはじめ、また14名の引率指導者により、とても活気のある合宿を行うことができた。男女とも、6時から朝練習、11時から午練習、17時から午後練習と3部練習という形で実施した。

練習内容は、距離走、ペース走、ビルドアップ走、インターバル走、タイムトライアル走など、夏の間にはっきり距離を踏むということで、質・量ともに充実した練習を積み重ねていくことができた。そして何より、昨年度全国高校駅伝優勝校の世羅高校とともに練習ができる喜びを一人ひとりが感じ、とても良い経験になった。

また、練習前後のミーティング、各校指導者の講話や各校代表選手による感想や意見の発表を聞くことにより、意識の向上に繋がったことが大きな財産になったはずである。今後、広島県の高校生が駅伝をはじめとするさまざまな場面で、活躍することを期待したい。

男子長距離指導者 樋口 裕志(広島皆実高校)



## 年代別レポート

### 小体連

私は、20年近く尾道市の小学生の陸上競技の指導に携わってきた。その中で感じることは、尾道市には、ジュニアアスリートを育成するための基盤が、ハード面でもソフト面でも整っているということである。まずハード面だが、びんご運動公園の存在である。1993年の開園以来、陸上競技場を始め、園内のさまざまな施設を、小学生の各クラブチームが有効に活用し、成果をあげている。

一方、ソフト面では市内各小学校区の地区子ども会でチームを作り、10月の「尾道市子ども会育成連絡協議会(市子連)大運動会」を目標に練習を重ね、リレーをはじめさまざまな競技に出場する。とりわけ1～6年生各学年一人ずつ計16名でバトンをつなぎ、競い合う「地区対抗リレー」は大会の華である。また、同形式のリレー競走が市内各地区の区民運動会でも実施され、市内から各地区子ども会のリレーチームが招待され、しのごを削る。このような「招待リレー」が年間5～6回開催される。また、3月には「市子連駅伝大会」が開催され、1～6年生の児童が20区間に分かれてタスキをつなぐ。これも運動会同様、各地区子ども会がチームを結成し、練習を重ねて大会に臨む。

これらの大会には、1年生から出場できるので、必然的に低学年の段階から「走る」ことへの意欲付けに大いに貢献している。さらに、尾道市陸協も、夏休みには市内の小学生を対象に「陸上教室」を開催し、講師を招聘してのジュニアアスリートの育成に長年取り組んでいる。

吉和アスリートクラブ 前田 秀尚

### 中体連

今年度の全中は鳥取県で行われ、出場選手は男子が26名、女子が11名。例年に比べ女子は少なかったが、男子は100mに5人、3000mに9人、ハードル、棒高跳、走幅跳に各2人、200m、1500m、砲丸投、四種競技に各1人と多種目に渡り多くの選手が参加した。猛暑の中での大会となった。

男子3000mで城西(世羅西)と女子四種競技で福

部(安芸府中)が優勝し、男子四種競技で花藤(戸山)が3位、男子1500mで城西(世羅西)が4位、女子1500mで下花(坂)が8位に入賞した。男子3000mで決勝に進んだ田中(三原第五)は健闘したが10位と惜しくも入賞を逃した。また、男子100mでは儀久(亀山)は100分の1秒足りず決勝進出を逃した。

昨年の箱田に続き、広島県としては男子3000mで2年連続優勝。女子四種競技では福部が2年連続入賞と良い成績を残したが、3000mと1500mの2種目優勝はコンディション調整が大変難しいようだった。

一昨年から始めた有望選手の全中合宿。この2年間に参加した8選手は全て全中に出場した。今年は男女14名が参加し、強化部の先生の指導のもと自分の狙う種目で大会スケジュールに合わせた起床からW-UPなど出場する選手と同じ生活を送った。このことが来年、再来年、出場した時に活かされるだろう。県体協や県陸協のお陰でこういう取り組みをさせて頂いていることを大変感謝している。

中広中学校 田川 司

### 高体連

本年度のインターハイ(全国高校総体)は南国「沖繩」で開催された。大会参加にあたっては地理的にも移動はすべて飛行機に限定され、宿泊とセットになっていた。そのため、競技日程に限らず、多くの学校が最大では8泊9日という大遠征となった。この大遠征に備え、加えて現地特有の気候に対応できるよう各校は万全の態勢で沖縄へ入った。ところが、予想外の天候がしばらく続いた。蒸し暑さ、スコールに見舞われ肌寒ささえ感じることもあった。そんな中で大会が始まった。

広島県選手団は95名、現地移動対策としてバスを貸し切り、レンタカーも手配していた。引率者は選手がスムーズに動けるよう協力し、競技場内にはテントやクーラーケースまで準備し選手のコンディションに配慮した。結果は優勝1人を含む入賞者は5人であった。この結果への評価はさまざまであろうが、学校の枠を越えて一致団結し、選手、引率者がそれぞれの立場で知恵を出し、持てる力を出し切り戦ったと思っている。帰路、久しぶりの広島に向け飛び立った飛行機は戦士たちを夢の中へと誘い、静まりかえった機内は空の「ゆりかご」へと化していた。こうして、沖縄インターハイへの挑戦は静かに幕を下ろした。きっと、次の東北インターハイの夢を見ていたのだろう。

広島工大高校 福地 光文

### 学生連盟

10月9日に、学連主催の「学連競技会」を広島経済大学グラウンドで開催した。

準備等でなにかと手間取ることがあったが、広島陸

協の手助けを借りるなどをして無事に終わることができた。6月に県実業団、学生選手権で大会運営で学んだ経験も大いに活かされたと思う。

大会終了とともに、主な県学連の仕事は終わったが、これからはスポレクなどの大会運営に参加して、広島県の陸上界に少しでも貢献できたらと思っている。

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

第58回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会(9月24日～26日/新潟県)が東北電力ビッグスワンスタジアムで行われ、久保瑠里子選手(デオデオ)が女子800mで見事2連覇を果たした。また男子1500mで田子康宏選手(中国電力)が2位にくだりこむなど、延べ7名が入賞した。

第65回国民体育大会(10月1日～5日/千葉県)では、成年男子1500mで田子康宏選手(中国電力)が7位、やり投で池田康雄(尾道市役所/TEAM BIG STONE)が7位と、実業団から出場した2選手ともに入賞することができた。

10月16日に中国・南寧市で開催される「2010世界ハーフマラソン」の日本代表に、圓井彰彦選手(マツダ)が選出された。圓井選手は、日本陸連主催の男子マラソン合宿(米コロラド州ボルダー)を経て、世界の舞台に挑む。この世界ハーフをきっかけに、マラソンでの日本代表入りを期待したい。

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

9月17日から東京国立競技場で行われた第31回全日本マスターズ陸上競技選手権大会には広島マスターズから55人もの選手が参加し、日頃の練習の成果を存分に発揮し好成績を上げることができた。

特に男子60m走(河田慎司)、及び年代別400mリレー(河田、海崎、小川、田辺)では大会新で優勝、他の各競技でも輝かしい記録が生まれ、広島マスターズへの高い評価を頂いた。

10月末には中国マスターズ駅伝、そして11月21日には都道府県対抗全日本マスターズ駅伝が山口きらら博記念公園で行われる。大会に備えて、広島市、竹原市、東広島市での練習会では多くの会員が参加した。このように広島県選手団は日々鍛錬を重ね今後も活躍が期待されている。

また、現在活躍されている20～30才代の競技者が生涯を通して陸上競技に楽しみ、活躍できる「生涯スポーツ」の環境づくりにも一層努力していきたい。特に女性会員の参加を期待している。

広島マスターズ陸上 広報 福留 征二

## アスリートのためのケアトレーニング④

### 栄養で効果的な回復を —整形外科疾患—

スポーツ障害から効率よく復帰するためには、治療だけでなく、障害部位に応じた栄養の摂取が重要なポイントになります。

肉離れのような筋損傷の場合には、筋肉組織の主要成分であるバリン、ロイシン、イソロイシンというアミノ酸の摂取が効果的です。筋肉を再構築するだけでなく、運動後の筋疲労や運動中の筋肉消費を低減するのに有効であることが『独立行政法人一国立健康・栄養研究所』のホームページで示唆されています。これらは構造式上、分岐鎖アミノ酸(Branched Chain Amino Acid : BCAA)と呼ばれています。吸収するには、ビタミンB6が使われますので、一緒に摂るとより効果的です。

関節や靭帯損傷のような場合には、グルコサミンが必要になります。我々の体は206個の骨から構成されており、関節や腱、靭帯などの結合組織でつながっています。グルコサミンに含まれ

る「プロテオグリカン」という物質が、これら結合組織の主要構成成分になります。動物の皮膚や軟骨、甲殻類の殻などに多く含まれており、こちらも『国立健康・栄養研究所』のホームページで有効性が示唆されています。

疲労骨折などの骨損傷の場合には、骨の構成成分であるカルシウムやカルシウムの吸収に使われるビタミンDが必要になります。カルシウムを摂る際は、ブラザーミネラルと呼ばれるマグネシウムも必要ですが、両者とも骨代謝のみならず、筋収縮にも関与しますので、日頃から不足しないよう注意しましょう。摂取量のバランスはCa : Mg = 2 : 1が理想的です。

科学委員会副委員長 川堀 耕史



## 第19回日本陸連全国小学生指導者中央研修会

「中央研修会」も、今回で広島開催4年目を迎えた。各方面の協力もあって、土日を含む日程が確保できたこと、今年度から全国小学生陸上競技交流大会および全国小学生クロスカントリー研修会の指導者に本研修会の受講が義務づけられたこともあり、前回は大幅に上回る50名の参加者を得て行うことができた。

理論研修・実技研修に、受講者は精力的に取り組んだ。35度を超える酷暑のもとではあったが、アシスタントの小学生や広島陸協のスタッフとともに積極的に身体を動かす受講者の姿が印象に残った。万一のことを考えて救護にも配慮した。幸い体調を崩す参加者や子どももなく、

予定通り日程を消化することができた。

この研修会で学んだことを各地域に持ち帰り、「プレ・ゴールデンエイジ」といわれる子どもたちの指導に生かし、将来を見据えた小学生の指導に十分に生かしてほしい。

来年度は、8月6日が土曜日にあたることもあって、日程の調整に工夫が必要である。全国から集まる参加者に、「広島らしい」もてなしができるよう、早めに会場の確保を進めたい。

指導・普及委員会 金尾 誠可



## 第26回全国小学生陸上競技交流大会を振り返って

第26回全国小学生陸上競技交流大会が8月28日(土)、国立競技場で行われた。例年度通り広島県を代表して22名が出場した。そのうち、女子走幅跳で新川比菜(高須子ども会)が2位、6年男子100mで山下雄大(竹尋アスリート)と6年女子100mで悦木波音(くれJAC)が7位、5年男子100mで山崎開斗(八本松クラブ)が8位入賞を果たした。

全体では、16種目中10種目で自己ベスト記録更新という成果をあげる

ことができた。広島県選手団として、2位入賞は最高タイの快挙である。また、予選、準決勝、決勝と3回走る100mで3人の入賞があったことは、今までにないことである。

今回、トレーナーが帯同し、コンディショニングづくりをしたことが、よい結果につながったといえるだろう。今後も、小学生選手の活躍に期待したい。

広島県選手団監督 石川 和明

## 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
  - 広島駅弁当株式会社
  - 株式会社広島銀行
  - 中国電力株式会社
  - 広島ガス株式会社
  - 株式会社福屋
  - 株式会社イズミ
  - 中外テクノス株式会社
  - 広島電鉄株式会社
  - 株式会社いとや
  - 奥アンソーカー株式会社
  - 学校法人石田学園
  - 株式会社中電工
  - 株式会社もみじ銀行
  - 広島総合警備保障株式会社
  - 株式会社アシックス
- (順不同)

### 編集後記 JAAF HIROSHIMA

## 広陸協 BLOG

今年の春、(財)日本陸連の監修で「楽しいキッズの陸上競技」という本が出た。日本陸連中央研修会でもテキストとして使われた。指導者にとって大変分かりやすく参考になった。

読んでドキッとした。それは第2章の「子どもをのばす良い指導者と理解ある親」のページである。子どもをのばす良い指導者とは？「1、ほめる 2、励ます 3、強い愛情」とあった。逆に「ダメな指導者とは？「1、けなす言葉 2、体罰 3、罵倒や侮辱」であった。

長年、小学生を指導してきたが、自分は「良い指導者」だったのだろうか。多くの子ども達や保護者は何も言わずについてきてくれた。それに甘えていたのではないかと反省しきりである。今からでも「良い指導者」になるよう心がけようと思う。(Kaw)

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

しんかわ ひな  
新川 比菜(尾道市立高須小学校6年)  
生年月日:平成11年1月27日(11才) / 所属:高須子ども会リレー部  
身長156cm・体重45kg  
ベスト記録/走幅跳 4m64 全国小学生陸上競技交流大会



「お姉ちゃんのように東京へ行きたい(姉は全国大会走幅跳4位)」「全国大会に行きたい」と1年生から陸上をしている甘えん坊の頑張り屋、脚力は強く、少し不器用な女の子だ。

5年生春の三次記録会では走幅跳で4m越えをしていたが、まずは走力をつけようと100mや80mHに取り組んだ。全国県予選は100m3位と頑張った。

6年生となり目標の全国大会への夢が広がった。しかし、県予選までの練習は来る日も来る日も、納得のいく練習が出来ないまま悶々とした日が続いた。県予選は一か八かの大勝負だった。私の心配をよそに1本目から落ちていた納得のいくジャンプをし、跳ぶごとに記録を伸ばし最後には自己最高記録4m63(大会新記録)のジャンプで出場権を獲得できた。満面の笑みで喜んでいる彼女の姿を見て、やっと胸を撫で下ろした。

全国大会では「5m跳ぶ」目標で挑んだ。残念ながらその目標までには至らなかったが、最高のパフォーマンスで自己記録も1cm伸ばし、4m64での全国2位と素晴らしい結果で締めくくる事ができたことに、彼女の底力を見た。そしてここまで至った関係者の皆様へ感謝している。

全国大会出場の夢を果たし、姉を追い抜き2位となる驚くべき偉業を成し遂げたが、ここに至るまでにどれほど悩み涙を流した事が、過酷な猛暑の中、気力、体力も限界に来ていたかもしれない。本当に良く頑張ったと心から思う。県選手団長の太田先生から「広島県個人女子での2位は10何年かぶりの歴代3人目ですよ。」と聞いた時は胸が熱くなった。

中学生になっても陸上をし「5mを目指す!」と元気で練習に励んでいる。心に秘めた強い精神力を持っている比菜あなたならきっとできる!!もっとでっかいジャンプを目指せ。



高須子ども会リレー部監督 橋本 貴美子