

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71号



吉川

翔

名前の通りに羽ばたけ

陸上人

走幅跳

FILE0012

吉川 翔

広島井口高校

Sho Yoshikawa

名前の通りに羽ばたけ!

| | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| プロフィール | 吉川 翔(よしかわ・しょう)178cm・63kg 1993年(平成5年)5月16日生まれ/五日市観音中学校-広島井口高校 |
| 主な成績 | 五日市観音小学校3年生の時に「広島ジュニア・オリンピック・クラブ(広島JOC)」で陸上競技の手ほどきを受ける。五日市観音中学校に入学:陸上競技部に入部。「広島JOC」にも通う。 中学時代の走幅跳のパersonalベストは6m07 広島井口高校に入学 走幅跳 高校1年 6m59 高校2年 6m93 全国高校総体出場 高校3年 地区高校総体、県高校総体、中国高校総体において全て優勝 全国高校総体 第3位 7m28cm(パーソナルベスト) その他の種目:100m/11秒01 200m/22秒19 400m/48秒93 |
| 将来の目標 | 大学でも陸上競技を続ける 走幅跳以外の種目(100m、200m、400m、400mHなど)にも挑戦してみたい |
| 目標とする選手 | 木村文子選手(エディオン) |
| 得意科目 | 保健体育 |
| 座右の銘 | 努力に勝る天才はなし |



高校最後のインターハイ。度胸満点のジャンパーは勝負強かった。男子走幅跳、ランキング17位で臨んだ吉川は、周囲もそして自らも驚く銅メダル。「翔」の名前の通り、鮮やかに羽ばたいた。「高校に入学した時、インターハイ出場が目標だった。まさかメダルを取れるなんて…夢のよう」。首に掛けられた勲章を、愛おしそうに、そして誇らしげに見つめた。

*

178cmの細身の高校生は追い込まれて力を発揮した。予選では1回目をファールし、2回目は6m62の低空飛行。周囲が予選落ちを心配するなか、最後の3回目で7m07を跳び、決勝へコマを進めた。「追い込まれた状況になっても、やってくれるんじゃないかと期待してしまう。あの勝負度胸や冷静さは、なかなか教えてできるものじゃない」。指導する井口高の山崎隆司教諭が絶賛する気持ちの強さ。それは12人で争った決勝で、さらに真価を発揮した。1回目は6m69、2回目も6m73にとどまった。4回目以降へ進めるベスト8圏内とは17cm差にまで広がり、あとがなくなった3回目。腹を決め、ピットに立った。「どうせやるなら、びくびくしていても次には進めない」。

1年生から4×400mリレーのメンバーを担い、

この大会もアンカーを務めた走力には自信を持つ。腕をしっかり振り抜き、勢いよく助走路を駆け出した。意識したのは踏み切りまでのラスト2歩。それまでは踏み切りを合わせようと気にしすぎる余り、オーバースライドになっていた。「しっかりと刻めた」。好感触の踏み切りは「板にぴったりと合すぎて不安になった」というほど。跳び上がった瞬間、「いままでで最高の感覚だった」という心地よさで着地すると、自己ベストの7m28に到達。一気に7人を抜き去り、3位に浮上。そのまま逃げ切った。「助走して踏み切った瞬間、空中を飛んでいる感覚がたまらない」。

中学1年の終わりから、走幅跳のとりことなった。ハードルを専門種目にしてはいたが、小学3年から練習する広島JOCの指導者に、転向を勧められた。以来、空中に舞い上がる快感を覚えたロングジャンプ。でも魅力は、もう一つある。「助走前、『行きまーす』って手を上げた時、スタンドの仲間が『はいー』って応えてくれる。あの声が気持ちに余裕を与えてくれる。声が後押ししてくれるみたいで好きなんです」。勝負の瞬間に、ともに苦しみ、汗を流し続けてきた仲間を意識できるのも、魅了されている理由だ。インターハイの一番でも、しっかりその声が耳に届いていた。

*

線の細さが目立つ体格。「昨年までは筋力がなくて踏み切り直前に脚がつぶれていた。先生から教えてもらった通り、しっかり踏み切れる体づくりを徹底した」。部員が多く、練習時間も限られる井口高で、効率よく強化を図るため、冬は徹底してサーキットトレーニングを中心にこなした。下半身だけでなく、上半身もいじめ抜いてきた。ひと冬越え、一回り大きくなった体。6m93だった記録は春に7mを超え、真夏の勝負で自己記録の更新につながった。

*

陸上を始めた小学生時代、広島JOCには、今年の日本選手権男子100mで、高校生ながら8位入賞を果たした北村拓也(皆実高)らがい。県大会で優勝しなければ全国へ行けなかった小学校で、自らはその舞台が遠かった。中学生時代は、仲間が全国大会出場を決め、活躍する中、中国大会への出場すら叶わなかった。それでも「負けてきた選手たちにいつか勝つてやる」と抱いてきた反骨心が、成長の原動力となった。「陸上競技で記録はもちろん大事だと思う。でも、どれだけいい記録を持っていても大会で負ければ、それは負け。勝負するのがスポーツなので勝ち、負け(へのこだわり)は大切にしてきた」。

確かに7m28の記録は、高校全国トップクラスには全然及ばない。だが山崎教諭は「いまは走力だけで跳んでいる部分が大きく、技術的な部分はまだまだ教えられていない。でもそれだけもともと伸びしろがあるということ。今後、専門の指導者の下で、練習を積んでいければ、大きな可能性がある。こんなものではないはず」とその潜在能力に期待を懸ける。



写真提供: 中国新聞社

*

インターハイ直前の壮行式、「賞状を持って帰ってきます」と宣言した。自らを奮い立たすため口にした目標を有言実行。さらに誓った以上のメダルまで手に入れた。3年間の努力で、当初は憧れでしかなかった全国大会をつかみ、ついに全国トップ3まで上りつめた高校生活。「大学生になってインカレに出てみたい。そして最終学年になった時には…」。真夏に大きく飛躍したジャンパーは、新たな夢を思い描き、跳び上がる。(N)

吉川翔が陸上競技を始めたのは、小学校3年生の地域の夏祭り、広島JOCの日山先生に声をかけていただいたことがきっかけである。走ることが好きだった彼はぐんぐん力をつけて、小学校5年生の時に、全国小学生交流大会に100mで出場した。もし、その夏祭りに行っていなかったら、彼と陸上競技の出会いにはなかったかもしれないし、私も彼との出会いがなかったと思う。

五日市観音中学校では、大久保先生(古田中)の指導のもと、走幅跳で頭角を現してきた。細い体を強くしていくために、基礎体力をつけていく練習を中心に努力を続けていたが、ライバル選手に先を越され中学校3年間では、中国大会にも出場することが出来なかった(中学時代の走幅跳の公認ベスト記録6m07)。

吉川は中学時代の悔しい思いを持って、広島井口高校の門をくぐった。彼が入学する直前に前任の慶楽先生(高陽東高)と私の異動があり、初めて吉川と出会った。第一印象はやはり線が細い、それなのにバネのある大きな走りをすると感じたことを、今でも鮮明に覚えている。2年の沖縄インターハイに走幅跳と4×400mRのアンカーで出場した。走幅跳で

は、自己ベストの7m00を跳んだものの予選落ち。4×400mRでは走り終わって脱水症状で医務室に運ばれ、点滴をするという状態であった。2年の冬期練習では、岩手県で行われる北東北インターハイで走幅跳8位入賞と4×400mRでリベンジするという目標で、徹底的に体をいじめ抜いた(サーキットトレーニングと走り込みなど)。3年の春先から7m17という大きく自己ベストを更新して、高校入学後、初の優勝を地区大会で成し遂げ、県総体で優勝。さらには、中国大会も7m22で優勝した。ランキング17位で臨んだインターハイでは、予選の3回目で決勝通過を決め、決勝でも3回目でベスト8を決めた。ぎりぎりのところで絶対に諦めない吉川の強い気持ちは、7m28という大ジャンプで全国3位という結果を残した。

私は指導者として、前任校で大変お世話になった長谷川先生(宮島工高)、尾崎一徳先生(高陽東高)、インターハイ走幅跳で優勝した木村文子選手(現エディオン)を指導された、広島井口高校の松崎親男先生方との出会いに感謝している。そして吉川と出会えたことに感謝しつつ、彼のさらなる飛躍を期待して心より応援したい。

広島井口高校 教諭 山崎 隆司

第45回織田幹雄記念国際陸上競技大会

2011年4月29日/広島ビックアーチ

昨年度の大会は福島選手がこの大会の女子100mで日本新記録を樹立し、大会は全国から注目され大いに盛り上がった。本年度は地元の選手の活躍にスポットを当ててみた。

昨年度インカレ女子100mHで優勝し、地元に戻ってきた木村文子(横浜国立大学→エディオン)の活躍が目をつけた。昨年度は、7月には教員採用試験を受けて、大学卒業後の進路に悩むことが多かったが、納得のいくまで陸上競技をやってみようという決心がつき、エディオンに入社した。同級生の久保瑠里子のいるチームであるが、短距離・跳躍を専門とするのは木村1人である。練習場は、高校時代にも良く通った、広島経済大学の陸上競技場をベースグラウンドとして利用している。エディオンは、昨年度までのデオデオ時代と指導陣がかなり入れ替わって新体制ができた。練習環境も指導陣も新しい中でのスタートである。100mHのエントリーは招待選手扱いでなく一般エントリーであった。寺田明日香(昨年度ナンバーワン)、李蓮京(韓国:2010年アジア大会優勝者)などの実力者が揃った中でどう戦うかが注目されていた。大会の前日は例年になく寒い日であったが、身体の切れや動きは参加選手の中で最も良かった。大会当日も少し肌寒い日であったにもかかわらず、予選でいきなりパーソナルベストを出した。世界選手権B標準13秒15が見えてきた。決勝では他の追従を許さず優勝を勝ち取った。エディオンの指導陣、横浜国大の伊藤先生、広島経済大学の三宅先生、熊野高校の松谷先生、多くの人に支えられ見守られる中、好スタートを切った。

他の種目での地元勢の活躍は、大学生活を始めたばかりの山縣亮太(慶応大学)が男子100mで2位(10秒34)と好発進し、木村とチームメイトの久保は女子800mで3位に入賞した。

(Matsuzaki)



社会人初レースで地元優勝を飾った木村選手

第95回日本陸上選手権大会

2011年6月10日～6月12日/熊谷スポーツ文化公園陸上競技場

一昨年、広島で開催された本大会は、本年度は埼玉県での開催となった。広島県勢の活躍をピックアップしてみよう。男子100mでは山縣亮太(慶応大)が、織田陸上に続いて4位に、北村拓也(皆実高)が8位に入賞した。男子短距離種目で高校生が入賞したのは北村1人である。山縣は200mでも6位入賞を果たした。400mで浦野晃弘(早稲田大)が6位に400mHで為末大が6位入賞した。世界選手権銅メダリストである為末は33才になったが、陸上界にカムバックした。予選を突破し決勝に進んだが健闘むなしく6位に終わった。彼のゴール後の悔しそうな姿が「まだまだやってくれる!」という期待を抱かせてくれた。男子5000mでは実業団選手に混じって鎧坂哲哉(明治大)が3位に入賞し超大学生級の力を見せた。

女子はエディオンコンビが元気なレースを見せてくれた。久保瑠里子は800mで2位に入賞しベストに近い記録で走れた。優勝こそは逃したが、ずっと勝てなかった陣内より先にゴールしたことで自信になったようだ。木村文子は織田陸上以降、静岡国際あたりで調子を崩したが、きっちり照準を合わせ見事な優勝を飾った。100mHと走幅跳の2種目にエントリーしており、両種目とも最終日に行われる。平素の練習の中では、ハードル練習とともに走幅跳の練習もしてきた。100mHで世界選手権の標準記録Bを切り優勝すれば世界選手権出場が確定する大会でもある。指導陣は、スケジュールが過密であることを心配していたが、木村は冷静であった。準決勝を走ってみて走幅跳に出るかどうかを自分で決めると言った。準決勝が楽に走れた(13秒25パーソナルベスト)ので走幅跳に出場。2本跳んで記録は5m79。助走スピードが出すぎて踏み切りが合わないように見えた。3本目を跳ぶ前に100mHの決勝が始まる。そんな中でも緊張感を崩さず、他の選手の追い上げを許さない素晴らしいレースをした。向かい風1.3mで記録は13秒32であったが、この優勝で、インターハイ、インカレ、日本選手権の3つのナンバーワンのタイトルを獲ったことになる。

(Matsuzaki)



高校生で100mファイナリストとなった北村選手

8000人の観客とともに「広島ストリート陸上大成功」 in 平和大通り

もう何年前だったろうか。「広島でストリート陸上ができたらいいな」そう為末大選手は話した。昨年春以降、1年間以上の準備期間を経て、多くの関係者の方々の支援を受けながら、今年、5月4日、念願の広島でのストリート陸上が実現した。ストリート陸上も長い準備期間を必要としたが、為末大選手も復活までに多くの日数を要し、まさに前日、静岡での復活レースを見事に走り終えたばかりであった。長い道のりを経ての復活レースを祝うように、広島は青く澄み切っていた。その青空の下、全国男子駅伝のスタート・フィニッシュ地点となる平和公園前の平和大通りは、8千人を超える多くのファンで埋まった。道路に敷き詰められたオールウェザー走路の上には、4台のハードルが置かれ、走路の端には棒高跳のピットが設置された。舞台は整った。走り、跳ぶことを肌で感じて欲しい。そばで見ることにより、スピードを感じ、高さを実感して欲しい。一瞬であれ、同じ空間にすることで子ども達や人々に、夢と未来への笑顔を与えたい。そう思っていたに違いない。地元小学生とともに走り、跳び、話す姿や嬉しそうなお表情は、まるで子どもの頃のようにもあつた。そして、大好きな陸上競技を始めた頃のとどけなさとやさしさがその目にはあつた。身体は躍動し、心は静かに躍っていた。

広島ストリート陸上は、多くの人々に夢と感動を与え、子ども達に頑張っていくことの尊さを語りかけたに違いない。再び、彼が広島でのストリートを駆け抜ける姿を期待したいものだ。

a-meme 代表 河野 裕二



駆けつけてくれた
朝原選手!!



平和大通りに舞う
寂原選手!!



小学生と勝負!!
8千人を超える観客



為末選手の
華麗なるハードリング

第19回アジア陸上選手権 兵庫神戸大会観戦記

広島井口高校 松崎 親男

4年前に大阪長居陸上競技場で開かれた、世界選手権以来の国際大会が、兵庫県で開催された。猛暑に見舞われ、国際便の飛行機に乗るときのような厳重な荷物チェックを受けて入場。アジア各国から代表選手が集まっているだけに、ハイレベルな戦いが繰り広げられた。日本選手の活躍と、世界トップで闘える種目に注目してみた。(7月10日の種目しか実際に観戦していないのでその範囲内でのコメントになる。)

男子やり投の村上幸史(スズキ浜松AC)83m27、110mハードルの劉翔(中国)13秒22の強さは圧巻であった。世界のトップレベルで争える実力を備えた選手で、そのパフォーマンスは見応えがあつた。ともに他の選手を寄せつけない貫禄の勝利で、会場は興奮でどよめいていた。女子200mで優勝した福島千里は、短距離アジア女王の座に就いた。100mハードルで出場した木村文子(エディオン)は、予選ではリズムに乗らず13秒48、プラスで拾われて決勝に進出。しかし決勝までの間に走り修正し本来のリズムを取り戻し、参加日本選手トップ13秒26のセカンドベスト記録で4位入賞。久保瑠里子(エディオン)は、800mで果敢に先頭争いに加わる積極的なレースをして、これも参加日本選手トップの4位でゴール。記録はパーソナルベストに近い2分03秒34で、織田陸上、日本選手権で前を走らせてもらえなかった岸川朱里にも勝ち、満面の笑顔を見せてくれた。男女4×100mR、男女4×400mRはすべて日本が制し、大会のフィナーレを飾り大いに盛り上げてくれた。国別に獲得したメダルは日本が32個で最多(金11、銀10、銅11)。アジアナンバーワンの座と、8月の世界陸上への切符をかけた4日間の大会は、韓国大邱での熱戦の期待とともに幕を閉じた。



写真協力：灰原利彦

ありがとう 北東北総体2011

2011年8月2日～7日 / 岩手県北上総合運動公園陸上競技場

広島工業大学高校 福地 光文

インターハイ(全国高校総体)が岩手県北上市で開催された。北上市は東北地方のほぼ中心(内陸)に位置しているが、東北といえば先の震災が真っ先に思い浮かぶ。この地は地理的な関係で大きな人的な被害は出なかったようだが、会場となる競技場は一部改修が必要となった。また、市内のいくつかは避難所に指定されたことから、一時は開催が危ぶまれていた。しかし、各方面の努力により開催が決定したという経緯がある。参加する我々は誰もが厳粛な想いと感謝の気持ちでこの地へ降り立った。

大会は5日間で終わった。前半は夏とは思えないほどの涼しいインターハイだったが、後半から気温も上がっていった。これに呼応するかのように日を追うごとに入賞者が増え、終盤はヒートアップの状態だった。結果、昨年を大きく上回る8種目9名が入賞した。うち男子5000mは世羅のディランゴが、女子100mHでは広島皆実の福部真子が優勝を飾った。福部は、まだ1年生だが、予選から13秒台の県高校新をマークすると、準決勝で記録を伸ばし、決勝では更にそれを更新した。決勝のレースでは、危なげないハードリングで6台目あたりから抜け出すと、その時点で勝負が決まったかのような圧巻のレースぶりだった。この日は最終日だったが、この日だけで入賞数は4と、しっかり盛り上げて大会を終えた印象が強い。来年のインターハイへ向けて視界は広がった。



写真提供：中国新聞社 県高校新をマークし高1で優勝した福部選手

年代別レポート

小体連

全国小学生陸上競技指導者中央研修会(中央研修会)も今回で20回目、広島開催も5年目を迎えた。今回は8月7日(日)～9日(火)に行われた。日程の都合で参加者が少ないのではと心配されたが、北は岩手から、南は沖縄まで、全国から昨年度を上回る64名(広島県内からは4名)の参加を得て盛大に開催された。

昨年ほどの猛暑ではなかったものの、参加者は理論研修やワークショップ、実技研修などに精力的に取り組んだ。広島陸協からも、開講式での山木副会長のあいさつその他、スタッフの協力を得てスムーズに運営に当たることができた。

昨年度から、全国小学生陸上競技交流大会と全国小学生クロスカントリー研修会の指導者に中央研修会の受講が義務づけられ、今後も参加者が増えることが予想される。中央研修会の広島開催が定着し、今後も広島らしいもてなしができるよう、次回以降に向けて早めの準備に取りかかりたい。

指導・普及委員会 金尾誠可

中体連

今年度より県中体連陸上競技専門委員長を務めることになりました広島市立矢野中学校の濱村祥水です。よろしくお願ひします。

今年の全中は奈良市で行われた。それに向けて第3回県中学生記録会にて角田祥基君(五月が丘中)が四種競技で代表決定第1号となった。7月の通信陸上、県中学校選手権では男子11名、女子5名が全中出場を決めた。今年の奈良全中には個人では男子12名・14種目、女子5名・6種目、男子リレーは高屋中、女子リレーは安佐中が出場した。

県中学校選手権大会では3年女子100mにおいて平賀香子さん(高屋中)が12秒31の県中学新記録を出した。また、2位になった中本香穂さん(佐伯中)も12秒46の大会新記録だった。3年男子100mでは、河野

修朔君(龜山中)が10秒99で走り、県大会では3年ぶりの10秒台が出た。四種競技の角田君も5月の第3回記録会以降、各種目で記録が向上し、全中では3位に入賞した。長距離では男子3000mに6名、女子1500mに2名が全中へ出場した。

矢野中学校 濱村 祥水

高体連

8月2日から7日にかけて、岩手県北上総合運動公園陸上競技場において全国高校総体が開催された。広島県からは25校87名が参加し、のべ9種目で優勝及び入賞を果たした。

今大会で活躍が目立ったのがハードル種目。女子100mHでは福部真子選手(広島皆実)が県記録を大幅に更新しての1年生優勝を飾り、その直後に行われた男子110mHでは川崎竜太選手(尾道商)が3位、高山俊野選手(広工大)が7位とダブル入賞。また、男子400mHでは山本明選手(広工大)が5位に入るなど4人が表彰台に上った。

世羅高校の長距離勢も大活躍。男子5000mでチャールズ・デイランゴ選手が優勝、女子3000mではスーサン・ワイルムが2位とメダルを獲得。また、フィールド種目では男子走幅跳で吉川翔選手(広島井口)が大健闘の3位、男子走高跳で前田直哉選手(沼田)が5位、女子やり投で谷尻桃子選手(御調)が7位と、それぞれ実力を出し切った入賞を果たした。

来年も今回以上の成績をあげられるよう、さらなる努力を期待したい。

広島井口高校 野崎 秀和

学生連盟

この度、女性としては2年ぶりに学連幹事長になった。歴代の幹事長の中で最も良い幹事長だったと言われるように、日々精進することが目標である。不安もあるが、自分のできる精一杯のこをしていきたい。本年度は例年通り6月に県実学、8月に学連競技会を行い、更に中・四国学生選手権が広島で行われる。これまでの競技会での運営の経験を生かし、また中・四国学連と広島支部の連携を図り、広島で開催してよかったと言ってもらえるような運営を心掛けたい。

広島勢が“地の利”を活かし、活躍してくれることを期待している。私自身も選手として、広島の上陸競技を盛り上げるような結果を残したいと思う。よろしくお願ひします。

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 森川 祐紀子

実業団連盟

中国実業団陸上競技選手権大会が5月7日、14日、15日の3日間、三次市で開催された。男子5000m・10000mでは、新井広憲選手(中国電力)が優勝・第2位と健闘し、ベテランの意地を見せた。

広島県実業団陸上競技選手権大会を学生との合同競技会として、6月4日に庄原市で開催した。庄原市での開催は今回で5回目、合同開催が10回目の節目の大会に、実業団74名、学生249名が参加した。男子5000m・1500mでは、久保岡諭司選手(JFEスチール)が2冠を達成。6月26日の広島県選手権・男子10000mでも優勝を果たしており、今シーズンの活躍に期待したい。

広島県実業団の主要チームに、計12名の有望新人が加わった。特に木村文子選手(エディオン)は日本選手権での女子100mHで優勝し、世界陸上代表への期待がかかったが、アジア選手権で標準記録を突破することができず、世界陸上への出場はかなわなかった。世界陸上に広島県実業団から出場選手なしという残念な結果となったが、来年のロンドンオリンピックには、ぜひとも代表選手を送り込みたく、今シーズン心して強化に臨みたい。

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

マスターズ陸上の広島県選手権大会が昨年に続いて今年も県北・三次で6月に開催された。幅広い年齢層の競技者で形成される組織だが、新しく入会参加される方の傾向としては「短距離系ランナー」が多くなってきたようだ。長距離系の大会はロードレース、駅伝と各地で毎週のように開催されている事に関係しているようだ。

梅雨明け前の7月には「第30回中国マスターズ陸上選手権大会」が鳥取・布施競技場で開催され、広島県からも多くの会員が参加し活躍した。年齢別4×100mRと4×400mRで広島県チームが好記録で優勝したのも底上げされた事と関係があると感じた。引き続き酷暑の8月末には和歌山で「全日本マスターズ陸上競技選手権大会」が開催される。充実したメンバーが、どのような記録を誕生させてくれるか、今から楽しみだ。

なお、来年の第31回中国マスターズ陸上は広島県での開催年度である。広島陸協関係者のご協力で成功させたいと思う。

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⑥

暑さを乗り切る

夏も過ぎようとしていますが、日本の夏は高温多湿ですのでスポーツマンにとっては、まだまだ熱中症に気をつけなければならない季節です。熱中症は、熱失神(血圧がさがり、めまい、失神がおこるもの)、熱けいれん(ミネラルの不足でけいれんがおこるもの)、熱疲労(脱水により脱力、頭痛、吐き気などがおこるもの)、熱射病(異常な体温の上昇、意識障害を起こし、生命の危険がある)に分けられます。熱失神、熱けいれんや軽度の熱疲労は日陰で休ませ、体を水や氷で冷却し、水分やミネラルを補給すれば症状が改善します。一方、熱疲労で水分を飲めない場合や熱射病は緊急を要し、大きな血管が通っているところを直接冷やすなどして冷却を図り、すぐに医療機関に搬送しなくてはなりません。

このような熱中症の発症機転には、ミネラル不足、脱水、体温調節障害などがありますが、その中でも体内の水・ミネラルの不足によるものが大きな原因です。夏場の激しい運動では安静時の10-15倍の熱が発生しますが、これは30分くらいで体温を4度くらい上げる作用があります。このような体温の上昇を抑えるために発汗が行われます。すなわち、体内から汗として水分を出し、一緒に熱を放出するのです。汗をかけばその分体重が減少しますが、そのままでは、また体温が上昇します。体重の1%の水

分が減ると、直腸温が0.3度上昇するといわれます。2%減少すると身体機能の低下が起こるといわれています。そこで、水分摂取が必要なのです。

夏場の練習では、運動の30分前に水やお茶などを250~500ml飲みましょう。その後も運動中は1時間当たり500~1000mlの水分を(ガブ飲みせずに)こまめに補給することが大切です。水温は5-15度程度の飲みやすいものが胃にも吸収されやすいようです。短時間の運動では水やお茶でも良いのですが、1時間以上の運動では0.1~0.2%の塩分と5%程度の糖分を含んだ飲み物が必要です。少し薄めのスポーツ飲料が良いかもしれません。

水分不足(脱水状態)を知るのにもっとも簡便で信頼のおける指標は、体重です。できれば、練習の前、中、後に体重を測定して、体重が2%以上減らないように水分摂取を心がけましょう。それとともに、暑さを乗り切るにはバランスのとれた食事やきちっと睡眠をとることも大切なのは言うまでもありません。

福原整形外科 福原 宏平



エディオン新体制で、第2章がスタート!

2011年4月、デオデオ女子陸上競技部は「エディオン女子陸上競技部」に名称変更し、新しい指導スタッフの体制で再出発した。新監督には、資生堂時代に全日本実業団女子駅伝を優勝に導いた川越学が就任。監督は駅伝のみならず女子マラソン選手の指導実績も豊富であり、次世代の日本女子長距離界を担う指導者として期待されている。また、コーチには元大阪学院大学監督である吉嶺真が就任、新しくゼネラルマネジャー(GM)というポストを新設し、私、金哲彦が就任することとなった。

創部22年の歴史を誇り、幾多の伝統を築いてきたチームの第2章の始まりの共通理念として、新生エディオン女子陸上競技部では以下に掲げた5つのミッションを、選手・スタッフ・フロントそれぞれが意識を統一している。

1. 地域社会への貢献 (本拠地広島をスポーツで元気にするミッション)
2. 世界にチャレンジ (選手個々がオリンピックや世界陸上を目標に掲げるミッション)
3. 夢の共有 (実業団女子駅伝と都道府県女子駅伝広島チームで上位を目指すミッション)
4. 夢の実現 (選手個人の自己実現が可能な組織であるミッション)
5. ブランド価値の向上 (エディオングループ全体のブランド力を向上するミッション)

今後の活動では、これらのミッションを軸にトレーニングと競技を展開していく。さっそく今季の日本選手権では、唯一の短距離種目選手である木村文子が女子100mHで優勝。翌月、神戸で開催されたアジア選手権では木村と女子800m久保瑠里子が4位に入賞した。残念ながら世界陸上大邱大会に選手を送り出すことはできなかったが、新体制チームの勢いに弾みをつける十分な実績をあげることができた。

去る6月、広島で開催した新体制のお披露目記者会見でのこと。サンフレッチェ広島の球団社長経験をもつ久保代表取締役社長兼女子陸上競技部長が、サッカー界のような下部組織を形成する将来構想を発表。川越監督もチームの競技力向上のみにとどまらず、将来は地元広島のジュニア育成にまで夢を広げる考えを表明した。エディオン女子陸上競技部は陸上王国広島を舞台に、広島陸協関係者すべての仲間とともに日本一、さらには世界にチャレンジする。そして、新しい企業チームのあり方にもチャレンジしていきたい。



写真提供：エディオン広報

エディオン女子陸上競技 GM 金 哲彦

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
- 株式会社イズミ
- 学校法人石田学園
- 株式会社アシックス
- 広島駅弁株式会社
- 旭化成株式会社
- 株式会社中電工
- 有限会社道後山高原サービス
- 株式会社広島銀行
- 広島電鉄株式会社
- 株式会社もみじ銀行
- 株式会社HOST
- 広島ガス株式会社
- 株式会社いとかや
- 広島総合警備保障株式会社
- 株式会社大前工務店 (順不同)

編集後記 JAAF HIROSHIMA

広陸協 BLOG

広島市小学生体育連盟では、毎月1回、市内5会場で陸上教室を行っている。集まる児童は約300名、小学校の教職員をはじめとした60名で指導にあたっている。クラブチームに所属して日常的に活動している子どもたちや、普段ほとんど運動経験のない子どもたちなど様々であるが、それぞれの目標に合わせて陸上運動に取り組んでいる。

11月には各会場の子どもたちが一同に会し、広島ビッグアーチで100m、走幅跳、ソフトボール投げの3種目の記録会を行っている。

「強化」と両輪である「指導・普及」の中心と言える、小学生の陸上運動に対する興味関心を引き出し、その能力を高めるきっかけをつくるのが、陸上教室の指導者の役割である。

記録を伸ばす喜びや体を動かすことへの喜びなど、一人ひとりの目標は違えども、子どもたちはすがすがしい表情で活動している。

(Kana)

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

かくだ よしき
角田 祥基 (広島市立五月が丘中学校3年生)

生年月日:平成9年3月27日(14歳) / 所属:広島ジュニア・オリンピック・クラブ / 身長168cm・体重56kg

ベスト記録 / ●第37回全日本中学校四種競技予選会 四種競技

110mH 15秒20(+1.3)・砲丸投 10m26・走高跳 1m82・400m 53.60秒 総合得点 2626点 優勝

●第57回全日本中学校通信陸上 110mH 14.64 優勝・走高跳1m91 優勝

●H23県国体強化記録会 400m 52秒65

●第38回全日本中学校陸上競技選手権 四種競技 3位 2787点



5月22日待望の時を迎えた。それは、角田祥基が、全中標準記録を突破した瞬間であった。指導仲間の宗田さんと3年目の目標突破に目を細めて喜んだ。前半の110mH、砲丸投はまずまずの出来であった。後半の走高跳、400mで高得点を稼ぎだしてくれた(後日、個人種目の110mH14秒64・走高跳1m91と全中標準を突破)。

彼の父は、元走高跳の選手でもあり、彼自身もいいセンスの持ち主である。思い起こせば3年前、広島JOC小学部から中学部に入部してきた当時の印象として、ひ弱な体には似合わない、すばらしいバネと、バランスを持っていたように思う。このバネとバランスを伸ばすべく四種競技へ取り組むようアドバイスした。彼も快く理解してくれた。ここからが大変だった。目標は、全中参加標準記録を突破することとして取り組んだ。1年目の冬期練習では、上級生になかなかついていけず、本人にとってつらい練習だった。2年目は、ほぼ上級生と互角に取り組んでいたが、持久力と精神面では、今ひとつのところが見受けられた。

3年目の今年は、一層の飛躍が感じられ、あ



せりやあがりがなくなくなり、落ち着いて競技に取り組むことができるようになった。

広島JOCのOBの、佐々木達也(沼田高3年、中国IH8種優勝)吉川翔(井口高3年、IH走幅跳3位)らが時々来てくれて、アドバイスをしてくれるのも自信につながっているようだ。また、歴代OBには、全中3種B優勝の奥村健太郎、走高跳では2m01の多賀満らに続くだけの力量が、彼には備わっているように感じる。彼の純粋な気持が、更なる飛躍の場へと導いてくれるだろう。

広島ジュニア・オリンピック・クラブ 事務局 岡山 薫