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73号

世界に挑戦する選手を育てる

山田 貴子

陸上人　長距離　# FILE0013

山田　貴子

現エディオン
4月より沼田高
普通科体育コース（女子駅伝専攻）

Takako Yamada

世界に挑戦する選手を育てる

プロフィール　山田　貴子（やまだ・たかこ）169cm・52kg
1977年（昭和52年）4月16日生まれ／広島県立熊野高校ーダイイチ（後のデオデオ、現エディオン）

主な成績　入社後、全国都道府県女子駅伝をはじめ、多くのロードレースに出場し、広島県の女子長距離界をけん引した。
自己記録
3000m　9分17秒90／5000m　15分15秒16／10000m　31分41秒32
ハーフマラソン　1時間8分35秒
マラソン　2時間32分15秒

2月12日。大好きな駅伝を走り終えると、目から涙があふれ出た。実業団ランナーとして最後のたすきリレーだった中国女子駅伝。安芸クラブのアンカーを務めた山田貴子（エディオン）は4位でフィニッシュした。**「育ててもらった地域（安芸陸協）に恩返しをしたかった。最後にアンカーを走らせてもらって私は幸せ者です」**。狙ったトップ3には及ばなかったが、両手を広げ、ゴールテープを切った。

＊

結婚を機に一度は引退。出産を経て、再び走り始めたママさんランナーの地元ラストラン。スタンドからは温かい拍手、さらに「小鳥田」と、旧姓でねぎらう声も多かった。

小鳥田貴子。その名の方が、なじみ深いかもしれない。熊野高から1996年に入社。トラックやハーフマラソンで活躍したが、駅伝での強さは際立っていた。

陸上を始めた熊野東中時代は目立つ選手ではなかった。才能が開花したのは熊野高に入学してから。4期先輩の尾方剛（中国電力）に代表されるように、男子の長距離は強かった。**「男子と走る機会が増えて質の高い練習が自然とこなせ、力がついていくのが分かった」**

2年生で全国大会に初出場。すると、**「試合の度にそれまで自分が負けていた人たちに勝てるようになった。今まで強かった人の前を走れるのが面白かった」**。3年生になると県内無敵のランナーとなり、国体の3000mでは9分29秒82をマークした。

＊

卒業後の進路にはちょっとしたドラマがあった。内定していた企業の女子陸上部が突然、休部となった。部室で泣きくれた翌日、当時のダイイチ（後のデオデオ、現エディオン）から声が懸かり、入社が決まった。**「自分みたいなレベルが給料を頂いて走れる。頑張って走らなきゃ」**。その思いが努力を重ねさせた。1998年、20歳で横浜国際駅伝の日本代表チームに抜てき。初めてジャパンのユニホームに袖を通すと、3区で区間新記録を樹立した。

日本代表はものすごく華やかだった。雲の上のような存在だった選手と一緒に力を合わせて走れる駅伝がすごく楽しかった。**「また走りたいな、今度はもっと長い区間を走りたいなと思った。そこから代表に目が行くようになり、自分のレベルを落としたくない、もっと上に行きたいと思った」**

横浜国際駅伝では3年連続代表に選ばれるなか、2000年の全日本実業団対抗女子駅伝では5区区間賞。チームを5位に導いた。トラックでは02年釜山アジア大会の10000mで4位。翌年の日本選手権では5000mで、当時日本歴代6位となる15分15秒16で2位となった。

だが結果が出始めると、勝たなきゃいけない思いから、自分をどんどん追い込んでいってしまった。**「最後の200mで勝つのは本当の強さじゃない。自分が引っ張って最初から最後まで1番じゃないと本当の強さではない。強さと美しさを求めすぎて、自分で自分の首を締めてしまっていた」**。故障も増えた。世界を目指すのが無理と思え、努力する事がしんどくなった。05年、結婚を機に一度は引退を決めた。

＊

それでもチームのことは終始、気になった。**「亡くなられた三村（清登）監督に入れてもらい、育ててもらい、世界まで見させて頂いた。駅伝も全国で入賞した。だからデオデオ（当時）は強くないといけないと思っていたし、低迷しているのが歯がゆかった」**。出産後、どんな形でも復活の手伝いをしたいと考えていた時、復帰へ声を掛けられた。

＊

08年に復帰。再び走り始め、時にはコーチを兼任しながら低迷脱却を目指した。厳しい時期を過ごしたが、チーム名をエディオンに変え、走り出した11年。全日本実業団対抗女子駅伝への復活も果たした。自らの年齢やチーム事情を考慮し、引退を考え始めると、指導者への憧れも頭に浮かび始めた。**「チームでコーチ業をやらせて頂いた時、いま（実業団）からでも遅くはないけど、もっと早い時期にいろいろ伝えられたら、選手も上を目指す楽しみが増えるのかなという思いが大きくなった」**。そんなタイミングで、沼田高が普通科体育コースに、女子駅伝専攻を新設。**「自分の大好きな広島県で陸上に携われたら幸せだなと思っているところに話を頂いた」**

4月、広島県高校長距離界では初の本格的な女性指導者としてスタートする。**「少しでも長く競技を続けてくれる選手を育てたい。3年間は短いので、そこで満足して競技を終えるのはもったいない。一人でも多くの選手が高校を卒業しても陸上を続けてくれ、その先に世界を目標とし挑戦していく選手をつくれたら幸せ」**と思い描く。陸上をやりたい、負けたくないと闘う選手の気持ちの中に取り巻いている不安を取り除き、背中を押してあげられたら、伸び伸び競技が出来ると信じる。**「自分が弱かった時、いろんな先生方から、学校や種目を越えて声を掛けて頂いた。そんな空気のある広島県。たくさんの方に育ててもらった自分が恩返しする、出来る立場になれたので、味わったうれしさを返す番」**。広島の女子長距離界に数々の記録を残したランナーが、指導者としての道へ駆け出す。

（N）

リレーエッセイ

山田先生に期待!

ちょっといい話

山田貴子さんこと、旧姓　小鳥田貴子さん。私が、前実業団のコーチだった頃、小鳥田選手は駅伝やトラックに非常に強い長身の選手で、力強い走りをするのが印象的だった。その後、結婚、引退、出産を経て、約2年半ぶりに山田選手として復帰し、2011年の選抜北九州女子駅伝で強豪が出そろう中、2区の区間賞をとったのには大変驚いた。同時に、強さがよみがえり、今後の活躍が楽しみだと思ったのを覚えている。チームの監督が不在ということで、山田さんはコーチも兼務していたが、2011年春、私の監督就任を機に、また選手として、チームのために全日本実業団女子駅伝出場を目指して、チームの柱となって走ってくれた。西日本の予選会では、アンカーを務め、5位入賞。念願の「全日本」への切符を獲得することができた。コーチ時代のブランクがあったにもかかわらず、チームのために大きく貢献してくれたことに感謝している。また後輩たちに、選手として、ベテランとして、常にアドバイスをしてくれる大きな存在だった。また私が監督になり、これまでのトレーニングとは全く違ったやり方になったがそれを忠実に守ってくれ、きちんと結果を残してくれた。選手として、また「これから」というところでの今回の決断だったので、監督としては、正直、残念な気持ちもある。

【今後の指導者としてのアドバイス】それぞれの生徒の個性を生かした、きめ細かな指導を心がけ少しずつ強いチームにしていってほしいと思う。ぜひ、これまでの世界で活躍した自身の経験を生徒に伝えながら、彼女らしい『熱い』指導を期待している。皆さん、山田貴子さんのご支援よろしくお願いします。

エディオン女子陸上競技　監督　川越　学

天皇盃 第17回 全国都道府県対抗男子駅伝競走大会を終えて　11位　2012年1月22日

男子駅伝で監督が最も頭を悩ませるのが選手の選考である。登録メンバーは中学生を3名と高校生4名、社会人・学生から3名となる。中学生と高校生については、4月から毎月1回の選抜合宿と、年間を通した競技実績などをスタッフで検討し、最終的には監督の責任として選考している。社会人・学生については選考というよりお願いすると言った方が正しい状況である。この社会人・学生でより競技力の高い選手を招聘することが監督の大切な役割であり、腕の見せ所である。それも中高校生の選考を含め、公明正大でなければならない。今回のひろしま男子駅伝では、社会人競技者の徳本一善選手（日清食品）を「ふるさと選手」として招いた。今年はオリンピックが開催させる年で、ひろしま男子駅伝後にマラソンなど多くの大会も控えており、選手の選考には正直苦心した。その中で、先の徳本選手と圓井選手（マツダ）が快く承諾してくれ非常にありがたく感じた。さて、今大会での広島県チームのレースプランは、最終区の徳本選手に入賞圏内（8位内）でたすきを繋ぐことであった。幸い、中学生2人の力走（山口選手は区間1位、新迫選手は区間2位）もあり、目標の8位で徳本選手にたすきを繋ぐことができた。前回は優勝した栃木県と最終区の鎧坂にたすきを渡した時の差は1分16秒、8位とは41秒差であったが、今大会では優勝した兵庫県とは僅か10秒差であり、来る第18回大会（平成25年）での優勝を睨んだジュニア層（中高校生）を中心とした強化の成果は表れていると感じられ、収穫のある大会であった。いよいよ来年は3年計画の最終年となる。地元、広島である大会で、広島県チームが優勝することが最高に大会を盛り上げるとともに、陸上競技熱が高まり、しいては県内での陸上競技人口の増加、将来性豊かなタレントの発掘にもつながってくると考える。来年こそ「チーム広島」として栄光を勝ち取りたい。

広島県男子チーム　監督　岩本　真弥

僕は今回1区を走りました。個人的には失敗したレースとなり広島県の目標であった入賞にも貢献することが出来ず、とても悔しい結果となりました。しかし、失敗した中にも自分にとっては大きな収穫もありました。それは1区を走る人にしか分からない独特な雰囲気を味わえたことです。自分の中では「前の人に付いていけば良い」とか、「後半にペースアップすれば大丈夫」などといった軽い気持ちでレースに臨んでいました。いざスタートしてみると思った以上にペースも速く、走るポジション取りも上手くいかず、ペースの上げ下げに全く対応することができませんでした。このレースを終えて自分の未熟さをあらためて知り、来年に向けて良い課題ができました。来年は1区で戦える選手になり、全国の強豪と競い合い、区間賞を取り自分の区間でよい流れを作り、広島県チームの目標である優勝に貢献したいです。

広島県立世羅高等学校　2年　大工谷　成平

左から山口選手、新迫選手

都道府県男子駅伝は3年生になって今まで走ってきた全中やジュニアオリンピックよりも盛り上がっている大会だと思いました。このような大会を走らせてもらうからには、最後まで責任をもって走りきり、広島県チームの役に立てるような走りをすることが自分のするべきことだと思いました。実際に走っている時には、まず22位でもらったたすきを1つでも順位を上げて、3区へタスキをもっていこうと思いました。そして3区の圓井さんが見えてから、ラストをきりかえて走りました。結果は8分37秒で区間賞。しかし、目標だった区間新記録を出すことができず、まだ自分には足りないことがたくさんあるんだと思いました。今回の失敗を生かして、これから生活と陸上に真剣に取り組み、4年後には箱根駅伝を走り、そしてオリンピックの代表になるような選手を目指して精進していきます。

福山市立向丘中学校　3年　山口　竜矢

皇后杯 第30回 全国都道府県対抗女子駅伝競走大会を終えて　13位　2012年1月15日

今回の広島県チームは、新生「エディオン」を中心に好調の大学生、県内で育ったジュニアがまとまり、好成績を残すことがでた。この成績は、今年の「チーム広島」の総合力・結束力の結果であり、縁の下のスタッフのみなさんにもたいへん感謝する次第だ。島村コーチにはお盆返上で道後山クロカンパークにおいて世羅高校の小山先生とともに合宿を敢行してもらった。また、織田陸上に大学生を「チーム広島」としてレースに参加させるアイディアをいただき、その世話してもらうとともに、年間通じて大学生の情報を収集してもらった。高田コーチには中学生のとりまとめや選考会のマネージメントをすべてお任せし、強力な中学生を選考してもらうとともに、年間通じて中学校の協力体制を築いてもらい、たいへん助かった。京都入りしてからも、両コーチを始め、帯同してくれたトレーナーやスタッフの方々が、選手の練習や直前の調整など充分に力が発揮できるようなサポートをしてもらった。特に中野強化委員長にはなごやかな雰囲気にしてもらい、選手もリラックスできたようだった。アンカーの渡邊選手（エディオン）が言っていたように、私も「入賞は来年への宿題」であると認識している。そして、監督としてチームに関わってみて「チーム広島」の力を結集すれば「優勝」も遠くはないし、男子との「ダブル優勝」も夢ではないと感じた大会だった。

広島県女子チーム　監督　浜﨑　正信

私にとっては、今回が現役最後の都道府県女子駅伝となりました。レース当日は控えにまわりましたが、事前合宿、そして京都入りして中学生、高校生たちと過ごしているうちに、今まで参加させて頂いた過去12回の大会が思い出されました。少しでも緊張がほぐれたら…と、思い、みんなと話しているうちに、広島県チームが1つの目標へ向かっていると実感できました。走り終え一人一人の感想から来年の駅伝に向けての目標を聞くことができたのは、私自身、とてもうれしかったです。またこの大会で、レベルアップしたみんなが快走してくれる様、選手たちに「京都でまず入賞!」と、継続して声かけができたらと感じました。また、この度、浜崎監督をはじめ、島村先生、高田先生には大変お世話になりました。キャプテンとして感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。本当にありがとうございました。

広島県女子チーム　キャプテン　山田　貴子

私にとって女子駅伝はずっと憧れていた舞台で、2年連続でメンバーに入れたことをとても嬉しく思います。昨年の大会では、残念な結果に終わってしまい、広島県チームの全員が今年こそはという気持ちを持っていました。夏には、実業団、大学生、高校生で合宿を行い、刺激を受け、駅伝への想いが強くなりました。大会当日はチームの雰囲気も良く、気持ちよくスタートすることができました。結果は13位で3年ぶりの10位台。個人でも納得のいく走りができ、チームに貢献することができたと思います。沿道からの応援がとても力になりました。最後に大会当日までサポートして下さった監督、コーチ、トレーナー、広島県チームのメンバーには感謝の気持ちでいっぱいです。来年こそは入賞をという気持ちが強くなりました。本当にたくさんの応援ありがとうございました。

広島県立世羅高等学校　3年　木岡　美帆乃

今回初めて1区を任されることとなり、前日に涙するほど予想以上の緊張や不安がありましたが、チーム広島の力をもらい去年故障によって走ることができなかった分まで、しっかりいい流れを作ろうという思いで走りました。力不足で一桁順位でのたすきリレーができず申し訳なかったのですが、最終13位でフィニッシュした時のみんなの笑顔が印象的でした。私は普段広島を離れて生活していますが、こうして年に一度、広島に恩返しのできるチャンスが戴けることをとても嬉しく思います。「8位入賞」を明確に意識できた今回の駅伝を活かし、そして来年の入賞に少しでも貢献ができるよう一年間また力をつけていきたいと思います。

松山大学　3年　田村　紀薫

私は目標であったこの駅伝に出場することができ満足しています。代表メンバーで走ることが決まってから、試走や代表合宿を通じて大会までベストなコンディションを維持するのは普段の生活と比べて大変な面がありました。しかし、学校の先生や家族、関わって下さった人たちにサポートしてもらい、最高の状態でレースを迎えることができました。結果は、チーム成績13位、個人では区間26位でした。全国レベルとは力の差を感じましたが、もう一度挑戦できたら今回の経験を活かしてレベルアップしたいと思います。私は高校でも陸上を続ける予定なので、またこの大会出場を目標に頑張っていきます。

東広島市立八本松中学校　3年　江口　由姫

全国高校駅伝競走大会を終えて

終わってみれば、想定通りの流れで頂点に立つことができたが、大会を迎えるまでは悩みの多い「胃が痛い・寝つきの悪い」毎日であった。春先から故障者も多く、流れに変化が現れたのは、10月初旬の日本海駅伝であった。国体参加者2名を除いて優勝、国体で1年生の貞永が少年B3000mで7位に、渡邊が少年A5000mで8位に入賞した頃であった。特に、3区のディランゴの走力を生かすためにも、1区を安心してまかせることのできる強さを身に付けた渡邊の存在が大きかった。1年生（城西、貞永）の加入でチームの活性化も図れたので何とか理想の体制が整った。本番は他の有力校に故障や体調不良が相次ぎ、正式オーダーを見た時に『追い風が吹いている』と思った。予選会となる都道府県大会や各地区大会と5000mの平均タイムから予想されている有力校。そこで注意しなければならないのは5000mのタイムである。競技会で出したタイムは評価できるが記録会で出したタイムは鵜呑みにはできない。走りやすいコンディションを選んで、安定したペースの中で出されたタイムは実力以上のタイムが出やすい。また年に何度か走れば〝あたる〟場合もある。そのような記録を含めての予想であるので注意して分析しなければならない。また、このことは選手起用にも言えることである。持ちタイムだけで選手を選ぶようではなかなか満足した結果が残せないのが現実であろう。駅伝では「…たら」「…れば」はない。だから年間を通して、いかに選手を観察してきたかが、カギとなるのだ。幸い今回は普段通りの走りを見せてくれ良い結果が残せて選手に感謝している。今後も強豪校になれるように少しでも多くグランドに立ちたいと思う。

広島県立世羅高等学校　監督　岩本　真弥

私たちは昨年6秒という僅かの差での2位という悔しい結果から1年間「王座奪還」を目標に毎日練習してきました。私は昨年の全国高校駅伝の4区で力不足が原因で74秒あった貯金を40秒差にまで詰められてしまいました。私があと7秒速く走っていれば、チームは優勝を逃すことはなかったのです。その日の夜、新体制のキャプテンを決め、「昨年の6秒を忘れずに」をモットーに新たな挑戦がスタートしました。しかし、春先に私を含めチームの主軸となる選手の故障や体調不良が相次ぎ、思うような結果が出ませんでした。このままではダメだと思い、もう一度1人ひとりが昨年の6秒について考えました。そして「1人が1秒速く走れば7秒速く走れる」今までの私たちに足りなかったものは、1秒を大切にすることだと知りました。その頃から練習でのチームの雰囲気が変わり故障者も減り、チームの力も底上げされ、県大会で全国高校駅伝の出場権を獲得すると、チームがより一つにまとまったことを感じました。そして迎えた全国高校駅伝。1区からよい流れに乗り、5区までに1分近い貯金を作りそのままアンカーへとたすきが繋がり、2年ぶり7度目の全国優勝を成し遂げることができました。この優勝は、自分たちの力だけでは掴むことはできませんでした。先生方、保護者地域の皆様の暖かい応援と支援があっての優勝だと思っています。その方々へ感謝の気持ちを、「全国優勝」という形で恩返しすることができ非常に嬉しく思っています。今回の経験は一生の宝であり、これからの人生の中でも大変貴重な経験です。高校3年間、陸上競技を通じて人として大きく成長することもできました。今回の経験を糧に、さらに上のステージに挑戦していきたいと思っています。来年は後輩たちには、私の成すことができなかった「連覇」に向けて感謝の気持ちを忘れずに日々精進してもらいたいと思っています。

広島県立世羅高等学校　3年　渡邊　心

男子　全国中学校駅伝大会を終えて　女子

昨年まで、県大会2年連続2位で悔しい思いをしてきた。この1年は、優勝を目指し練習を重ね念願である県大会優勝、全国大会に出場し6位入賞を果たすことができました。このような結果が出せたことにチームは喜びを感じる。この結果は、これまでの先輩方、保護者、地域の方々、学校の先生方の応援、協力のおかげだと思っている。また、地域の中学校より刺激を受け強くなったのだと感謝している。チームが1つの目標に向け、あきらめることなく努力をすれば結果は出ると実感ができたことは非常に大きかった。また、来年度に向け日々の生活面を大切に我慢することを経験する中で、心から応援される強い選手を目指していきたいと思う。そして、次なる大きな目標に向けチーム一丸となり頑張っていきたいと思う。応援ありがとうございました。

東広島市立高屋中学校　陸上競技部　一同

「オンユアーマーク」の合図とともに私はスタートラインに立ちました。今日は、夢にみた全国大会だ。ピストルの音と同時に48チームが一斉にスタート。トラックを半周しコースへ出ると沢山の人が旗などを持って応援をしてくれました。その中には、私の家族や学校の先生もいてその声援を聞くと、緊張が和らぎ楽しんで走ることができました。アップダウンの激しいコースでとても苦しかったけど最後で2人を抜かし、2区にたすきを渡すことができました。結果は、24位で入賞することはできなかったけど、全国から集まったトップレベルの選手達と大きな舞台で一緒に走ることができて、とても楽しかったです。スタート前は、緊張でいっぱいでしたが、走り切った後の達成感は今でも忘れられません。全国大会に出場できたのは、苦しい時に支えてくれた家族や指導してくださった先生、部員、応援してくれたみんなのおかげだと思います。これからも、感謝の気持ちを忘れず、走っていきたいです。

広島市立三和中学校　3年キャプテン　佐貫　優衣

第56回全日本実業団対抗駅伝競走大会　ニューイヤー駅伝2012　2012年1月1日

広島県から中国電力、マツダ、JFEスチール、中電工の4チームが出場した。前回6位入賞の中国電力は第4区・岡本直己選手の区間3位の力走で、6位まで順位を上げたが、後半流れに乗り切れず、9位でのゴールとなり、残念ながら連続入賞を逃した。昨年16位に躍進したマツダは、2区が終わった時点で30位と苦しいスタートであったが、3区以降の選手が総力で追い上げ15位でゴールし、前回より一つ順位を上げた。また、昨年22位のJFEスチールは、大きく崩れることなく堅実にタスキをつなぎ、21位と前回より順位を一つ上げた。中電工は20位台への飛躍が期待されたが、前回より順位を一つ下げ、33位でのゴールであった。なお優勝を飾ったのは日清食品グループであったが、4位までのコニカミノルタ、旭化成、トヨタ自動車が総合タイムで大会新記録を更新、さらに4選手が区間新記録と、記録ラッシュの大会であった。

第75回中国山口駅伝競走大会　2012年1月29日

一般・郡市・高校の50チームが出場し、山口県防長路（宇部市→周南市・7区間84.4km）で競い合った。レースは全国高校駅伝優勝・世羅高校がケニア人留学生2選手の快走で、総合優勝を狙う勢いを見せ、沿道を大いに沸かせたが、最後は3位でゴールした。優勝はマツダで、外国人選手不在ながら選手全員があきらめない走りで、駅伝の流れを守りきり、アンカー圓井彰彦選手が先行する世羅高校・中国電力を逆転し、歓喜のゴールとなった。最終的には地力に勝る実業団勢が巻き返した形になったが、世羅高校の健闘が沿道の駅伝ファンを興奮させ、一般・郡市・高校が同時に競う中国山口駅伝ならではの盛り上がりを見せた大会となった。

Time Another
Report

年代別レポート

小体連

平成23年11月26日（土）第2回広島県小学生駅伝競走大会が東広島運動公園内周回コース6区間9.0km（1区間1.5km）で開かれた。18チームで争われた結果は、1位ポラーノ東広島29分58秒、2位竹尋アスリートクラブ30分14秒、3位熊野陸上クラブ31分07秒だった。

優勝したポラーノ東広島は3月18日に大阪で行われる“日清食品カップ”第14回全国小学生クロスカントリーリレー研修大会に広島県代表として出場する。全国研修大会での上位入賞も大いに期待できる力のあるチームだ。結果として本大会の優勝チームが全国研修大会の出場権を得るが、全国研修大会出場チームを決めることが大会の一番の目的ではない。この大会の趣旨は、「日本で生まれた駅伝を通じてスポーツの基本である走る能力と協力し合う態度を育て、広島県の小学生の心身の健全な発達に寄与する」というものだ。

参加チームの指導者の方には、大会の趣旨を理解していただいたうえで、「小学生の発達に応じた練習量をすること」「小学生の段階は、駅伝（陸上競技）の楽しさを知り、競技を続けて、次の段階（中学・高校）で活躍できる基礎作りであること」などを留意して指導をして頂いてる。

昨年の第一回大会は竹尋アスリートクラブが「優勝」したが、全国研修大会が東日本大震災の影響で中止になったため、残念ながら竹尋アスリートクラブの活躍の場はなくなった。しかし、練習してきたことは次の段階への大きな飛躍につながると思う。実際、竹尋アスリートクラブ出身の山口竜矢君（向丘中）が、第17回都道府県対抗ひろしま男子駅伝2区の区間賞を取ることができた。

この広島県小学生駅伝競走大会を、広島を、日本を代表する長距離選手に育つ大会にしていかなくてはならない。

海田小学校　石川　和明

中体連

駅伝シーズンも終盤に入ったが、この冬、活躍していた県内の中学生を紹介したいと思う。1月に行われた第17回都道府県対抗ひろしま男子駅伝では2区を走った山口竜矢君（向丘中）が区間賞を、6区を走った新迫志希君（志和中）は区間2位という素晴らしい活躍をした。

閉会式において山口君はジュニアB優秀選手賞を獲得した。地元の大声援に応える積極的な走りを披露してくれた。山口君は10月のジュニアオリンピック3年男子3000mで3位入賞、夏の全中奈良大会では1500mで8位入賞した。今後は高校での活躍を期待したい。一方、新迫君はまだ2年生だが3000m8分台の記録をすでに出している。2年生3000mの全国ランキングでも上位の成績で、来年度は全国大会やこの男子駅伝でさらに活躍してくれると思う。この2人の他にも12月の全中駅伝では男子高屋中学校が6位に入賞した。H18の男子八本松中・女子伴中のアベック優勝をはじめ毎年のように広島の代表校が入賞している。広島県の長距離のレベルの高さは、夏の全中男子3000mに顕著な結果が出ている。

最近5年間に37名もの参加があった。そして2人の優勝者も出ている。これらの選手の活躍を支えているのは、選抜選手による長距離合同合宿が継続的に行われていることや情熱を持った指導者が多くいること。そして、毎年高いレベルで各校が切磋琢磨を繰り返しいることが、このような優秀な結果に結びついていると言えるだろう。

矢野中学校　濱村　祥水

高体連

月日が過ぎていくのはとても早いもので、卒業生たちは3月に大きく羽ばたき巣立っていった。さて、今年度を、広島県高等学校体育連盟陸上競技部として振り返ってみることとする。

昨年3.11というとても大きな地震災害が東日本を襲った。全国高校総体の会場でもある岩手県もその一つだった。開催されるまで実施の可否を含め、慎重な論議が進められ、また実施決定後もただならぬ尽力のもと開催されることとなった。広島からは25校87名、中国地方では、最多の人数で大会に臨んだ。8種目9名の入賞者を輩出し、そのうち2名の優勝者が誕生した。このような結果も大変素晴らしいことだが、大会期間中、会場入りをする広島県選手たちが深々と礼をし黙祷をする姿に心打たれた。

山口国体では、中国地方開催ということで、わが高体連陸上競技部もチーム広島として、強い意気込みで臨んだ。7種目5名の入賞者、2名の優勝者を出すことができた。日頃大変お世話になっている中野繁（基町高校）監督の力になれたのではないだろうか。

第27回日本ジュニア・第5回日本ユース陸上競技選手権大会では、日本ジュニアでは5種目5名の入賞者、日本ユースでは2種目2名の優勝者、1名の入賞者を出すことができた。

最後に、昨年末に行われた全国高校駅伝では、世羅高校が男子2年ぶりに7回目の優勝を見事に飾ることができた。

このように、全国で勝負をさせてもらうことができるのも、広島陸上競技協会によるあらゆる面に於いてのサポートのおかげだと強く感じ、感謝の気持ちで一杯だ。来年度も頑張っていきますので、引き続きよろしくお願いします。

広島県高等学校体育連盟陸上競技部競技力向上委員長
広島県立広島皆実高等学校　樋口　裕志

学生連盟

一年を振り返って

あっという間に3月を迎えた。中国四国学生陸上競技連盟広島支部幹事長として過ごした1年間は、本当に有意義なものだった。

本年度は中国四国学生選手権大会が広島で開催されるということもあり、戸惑いや不安を抱えながらの年だったが、先生方や学連の仲間、選手と補助員を兼ねてくれた学生の皆さんなどに支えられ、無事に大会を終えたことを心から感謝している。今まで、選手として過ごすだけでは見えなかった大会運営という裏方の仕事をすることで、一つの大会がたくさんの方の支えや協力があって、初めて成り立つのだということを、改めて感じることができた。同時に、多くの人に感謝することを知る1年になった。

来年度も広島で中国四国学生選手権大会が開催される。大会運営を経験した者として、来年度の幹事長をしっかりとサポートし、更に努力を続けていきたい。未熟な幹事長でしたが、多くの皆様に1年間の感謝を申し上げます。

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

都道府県対抗男子駅伝の広島県代表に福島県出身の圓井彰彦選手（マツダ）が選ばれ、第3区で出場した。大震災により福島県出身選手の誰もが福島県代表で出場し、故郷に貢献したいと強い希望を持っていたと聞いた。圓井選手も福島県代表を目指していたが、残念ながらその願いは叶わなかったものの、広島県代表という形で出場が叶い、その走りに大いに期待がかかった。

故郷福島県の惨状に心痛めていた圓井選手であったが、福島県民の思いと沿道の大声援を力に、あきらめない走りを見せ、広島県チームの11位に貢献できたとともに、故郷福島県に勇気と元気を与えることができたと確信する。

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

広島マスターズの第1回大会が福山市で開催されたのは1983年（昭和58年）で、中高年陸上アスリート90名が参加してスタートした。今年は30周年を迎え、記念大会を6月3日、みよし運動公園で開催する。急速に進む高齢化社会において、健康志向の「生涯スポーツ」を目ざす中高年競技者の先駆者的な役割を果たしてきた広島マスターズ陸上は、現在数多くの会員が楽しく、生き生きとして県・中国・全国の競技会に参加している。

当連盟の会員は現在、30歳から90歳代の220名だが、さらに「会員の拡大」に取り組んでいる。マスターズ陸上の魅力は何といっても、年代クラス別（5歳刻み）に種目があって年代・体力に応じて競技を楽しめることである。

市民ランナーを目ざしている中高年の方々もマスターズ陸上で心地よい汗を流し、健康志向で共に楽しみませんか。陸上愛好者の入会をお待ちしています。

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⑦

インフルエンザにご注意

本格的な寒さの季節はインフルエンザの季節でもあります。風邪とインフルエンザは似ていますが、異なったウイルスによる別々の病気です。インフルエンザは、いわゆる風邪症状以外にも高熱、頭痛、関節痛などの全身症状がみられるという特徴があり、肺炎や脳炎などの重症な状態を引き起こすことがありますので気をつけなくてはいけません。インフルエンザに罹ってしまうと体力が低下して、学業や仕事に差し障るだけでなく練習にも影響しますのでできれば予防したいものです。

インフルエンザの感染には飛沫感染、接触感染の2つの経路があります。飛沫感染は咳、くしゃみ等の飛沫を吸いこんでおこります。また、接触感染はインフルエンザに罹っている人が咳を手で押さえたり、鼻水を手でぬぐった後さわったドアノブなどに触れ自分の鼻や口に触ったときにおこります。これらのことから、インフルエンザ予防の第一はマスクの着用や手洗いの徹底であることは明らかです。また、栄養や休養を十分とって抵抗力を保っておくことも大事です。流行前のワクチンの接種も予防のためには大切です。これによってインフルエンザに罹る可能性を減らすとともに、罹ってしまったときにも軽く済ませることが期待できます。ワクチンを接種した後約2週間で予防効果が出始め、約5か月持続するといわれています。

それでもインフルエンザに罹ってしまったときには、まず内科（または小児科）を受診しましょう。一般の解熱剤を服用すると（とくに小児で）インフルエンザ脳炎を引き起こすことがありますので解熱剤は必ず病院（または医院）で処方してもらいましょう。早く治すためには、水分や栄養をしっかり摂ってゆっくり休むことも重要です。また、他の人にうつす可能性がありますので、症状が治まってもその後2日以上は自宅で療養するようにしましょう。

広島陸協　科学委員長　佐々木　英夫

選手交流会～木村文子選手からのメッセージ

12月23日広島陸上競技協会の祝賀会の日に、新たな試みとして、表彰対象となる選手の交流会を行った。当日は、小学生から実業団までの17人の選手が参加した。自己紹介の後、木村文子選手（エディオン）の講話があった。木村選手の話は、実践に裏付けられた温かく力強い話だった。参加した選手たちにとって、とても参考になるよい話であった。

◎様々な事にチャレンジ! やりがいを持って取り組めるものをみつける

▶私は小学校4年生の時から陸上競技を続けています。初めて出場した100m走で、優勝した喜びは今でも覚えています。その後も走幅跳やハードルにチャレンジしました。当時の先生が私に陸上競技の楽しさを教えて下さったおかげで、今も続けられているのだと思います。

◎目標を設定する

▶高校は陸上の強豪校ではありませんでしたが、それが私にとって大きなプラスとなりました。顧問の先生に「大きな目標、中間の目標、小さな目標をそれぞれ設定して1日1日を過ごすこと」と言われ、自分が何をしなければならないかを考えながら毎日を過ごしていました。やらされる練習ではなく、自主的に取り組む事ができる雰囲気でしたので、充実したトレーニングを積めることができたのだと思います。このような指導があったからこそ、インターハイでは自分らしく勝負することができたと思っています。

◎意識の持ち方を大切に

▶大学時代は新しい環境になり、慣れない一人暮らしも始まりました。そんな中で陸上競技に対する気持ちがネガティブな方向へいくこともありました。しかし、自分次第で、「ただやるだけの陸上」にも「上を目指す陸上」にもできると思います。私自身は、試合を見にきてくれた友達に私の走りを見て感動したと言ってもらったことをきっかけに、「自分が頑張って走ることで周りに感動を与えられる。中途半端な気持ちではなく、自分の陸上競技としっかり向き合って、より多くの人を感動させることが出来る選手になろう」と思ってから、意識の持ち方が変わりました。

◎怪我の克服

▶怪我をした時は練習ができなくて、辛くてきついと思います。しかし、怪我をするということは、必ず理由があります。そこが課題でもあるので、課題を克服するための大きなヒントになり、自分に足りなかったことにも気づく事ができます。私は、大学時代、足首の捻挫で走れない時期が続きました。補強やウエイトなど自分が苦手とするトレーニングしか出来ない状態になってしまいました。しかし、苦手克服も走れなくなった今だからこそできると思い、地道に練習に取り組んでいきました。その結果、シーズン最後に日本インカレで優勝することができたのだと思っています。

写真提供：灰原　利彦

◎広い視野を持つ

▶私は大学に進学し、様々な人に出会いました。出身地も違う、性格や考え方も全然違う人と一緒に練習したり話したりすることで、様々な知識を得る事ができました。つい、自分と同じ意見の人や気の合う人ばかりと一緒にいたりしてしまうと思います。指導者に対しても自分の考え方と違ったら聞き入れない選手もいます。しかし、それはすごく損をしていることです。自分とは違った意見を取り入れることで新たな自分を発見することができます。広い視野を持つために、色々な人とのコミュニケーションを大切にしていってください。

◎感謝の気持ちを忘れずに

▶自分自身が陸上をここまで続けてこれたのは、たくさんの人に支えてもらっているからです。指導者の先生、両親、友達、部活の仲間、会社の方々、トレーナーさんなど多くの人に感謝しながら、これからも頑張っていきたいと思っています。みなさんもたくさんの人に支えられていると思います。陸上ができる環境に感謝しながら、競技に取り組んでいって下さい。

編集後記 JAAF HIROSHIMA 広島陸協 BLOG

本誌は、年3、4回発行される。編集会議は、たいてい夜6時半から集まり、編集長の提案を検討し、内容を決定。原稿依頼、写真の手配、ゲラのチェックなど、多忙な合間を縫って全員で作業を行う。

昨今、広島県陸上界はジュニアの成長が著しく、嬉しいことに、毎回どの選手をとりあげるか悩むほどだ。なるべく、所属や選手に偏りがでないよう配慮しているが、やはり話題性や、より活躍した選手が掲載される頻度は、必然的に高くなる。

今年は、8月にロンドン五輪が開催される。本誌の表紙を誰にするかを悩むほど、多くの本県出身選手が代表に選ばれることを願っている。スポーツのもつ力は、県民に笑顔と元気を与えることを、選手一人一人が証明する2012年にしてほしい。　（MS）

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

佐々木（ささき）　舞（まい）（東広島市立八本松小学校 6年）

生年月日:平成11年10月15日（12歳）／所属:東広島TFC

ベスト記録／●走幅跳　4m85cm（県小学生記録）

●100m　14.62

平成23年10月23日、第23回広島県小学生総合体育大会の陸上競技の部で県小学生記録を樹立した佐々木舞さん。16年ぶりの更新。しかもこの勢いで所属チームの東広島TFCは女子総合優勝も成し遂げた。彼女を支えた東広島TFC跳躍チーム（男子：山本龍之介5m07cmで1位）のみんなと熱心のご指導頂いた山本晃太郎跳躍コーチに感謝したい。

彼女が入団したのは4年生。しかしクラブになじめず一度は退団してしまう。その後、また走りたいという思いから5年生にクラブ復帰。その後は、明るい性格・物怖じしない度胸・負けず嫌いの気性でめきめきと力をつける。5年生の広島県小学生総合体育大会では5年走幅跳で2位（3m94cm）。これで来年への目処がつき、全国大会出場を目指し、トレーニングに励む。6年生になり、4月の東広島記録会ではいきなりの4m46cm。この調子で全国へと思ったら、全国大会へのプレッシャーなのか練習で踏み切りが合わず、ファールをしてしまうことが多くなる。この状況はまずいと思い、いろいろな先生方にアドバイスを頂き、時には直接指導して頂き、何とかファールにならないように調整・修正をしたがやはり7月の全国小学生交流大会広島県予選には間に合わず、決勝にもいけなかった（3m54cm）。競技終了後、砂場の横でお母さんの前で「跳べんかった」と声を震わせ、生まれて初めての悔し涙。いままで一度も泣いたことがなかっただけに本当に悔しかったんだとお母さんから聞き、彼女自身、悔いが残る大会だった。それから全国大会のプレッシャーから解き放たれたのか自分自身に対する悔しさからなのか2週間後の東広島ジュニア記録会で4m51cmを跳び、本人もびっくりだが、私達コーチ陣もびっくりした。それだけ彼女に精神的・身体的に負担をかけていたと思い、申し訳なかったと今は思う。しかしそれをも吹き飛ばす素晴らしいジャンプだった。この勢いで10月の県民大会も優勝（4m58cm）。そして県小学生総合で県記録を目標にして、練習に取り組み、見事に4m85cmの大ジャンプで優勝。5、6月の苦しい、悔しいときを乗り越えて、成長した姿がそこにあった。

来年の彼女の目標はジュニアオリンピックに出場し、6年生のリベンジをすること。それをステップにして将来は全国でも活躍する選手になってもらいたい。まだまだ成長途中の彼女。いろいろな刺激、経験を得て、感謝の気持ちを忘れず、自信をもって陸上競技に取り組んでもらいたいと思う。

東広島TFC 代表 事務局　花守　慎太郎

平成24年3月20日　〒730-0011 広島市中区基町4番1号（財）広島県体育協会内 Tel.082-223-3256 Fax.082-222-6991 E-mail:haaa@eos.ocn.ne.jp URL http://www1.ocn.ne.jp/~hrk34/index.htm
編集委員　藤原 文代・曾根 幹子・松﨑 親男・政 泰治・河田 慎司・金尾 誠可・福地 光文　アドバイザー 笠原 浩（広島市立大学芸術学部デザイン工芸学科）、渡辺勇一