

5年 女子100m

大会記録 13' 50 三次 美羽 (竹尋アスリートクラブ) 第32回

予 選

- 1 組 (+・- m)
- ① 岩見 美空 (ユアックさいき) ()
- ② 新田 乃愛 (くれ J A C) ()
- ③ 穂山 椎 (湯田陸上) ()
- ④ 恵木彩菜美 (広島 Jr O C) ()
- ⑤ 中澤 心菜 (東広島 T F C) ()
- ⑥ 日高 蘭奈 (C H A S K I) ()
- ⑦ 浅居 萌香 (広島 Jr O C) ()
- ⑧ 金森 好花 (PEACE AC) ()
- 2 組 (+・- m)
- ① 主枝 美織 (坂ジュニア陸上) ()
- ② 小崎 葉奈 (府中空城) ()
- ③ 蒔田りりあ (中野東) ()
- ④ 山手 里桜 (福山ジュニア) ()
- ⑤ 香川 珠妃 (広島 Jr O C) ()
- ⑥ 桃谷きらり (びんご W A C) ()
- ⑦ 前原 柊音 (湯田陸上) ()
- ⑧ 垣内 心希 (府中空城) ()
- 3 組 (+・- m)
- ① 大市 絢菜 (PEACE AC) ()
- ② 川崎 愛梨 (府中空城) ()
- ③ 炭谷菜乃羽 (庄原 A C) ()
- ④ 春日 穂花 (C H A S K I) ()
- ⑤ 難波琉亜那 (坂ジュニア陸上) ()
- ⑥ 池田 紗梨 (福山ジュニア) ()
- ⑦ 岡田 真緒 (新涯 J A C) ()
- ⑧ 高橋 百花 (府中空城) ()
- 4 組 (+・- m)
- ① 村井 咲希 (御野陸上クラブ) ()
- ② 丸山 莉穂 (サンフラワー) ()
- ③ 久川 愛月 (湯田陸上) ()
- ④ 石井 咲 (C H A S K I) ()
- ⑤ 石原 綾香 (C H A S K I) ()
- ⑥ 出内 恵菜 (湯田陸上) ()
- ⑦ 西村 ひなた (うじな陸上) ()
- ⑧ 好川 日向 (音戸陸上クラブ) ()
- 5 組 (+・- m)
- ① 松藤 那奈 (くれ J A C) ()
- ② 光戸 彩乃 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
- ③ 東中川 眞桜 (中野東) ()
- ④ 三宅 にご (可部 A C) ()
- ⑤ 猪原 美月 (御野陸上クラブ) ()
- ⑥ 大島 莉子 (高須子ども会) ()
- ⑦ 渡邊 美結 (多治米小) ()
- ⑧ 松井 明莉 (三原陸上) ()
- 6 組 (+・- m)
- ① 森本 菜々子 (庄原 A C) ()
- ② 平原 心夏 (東広島 T F C) ()
- ③ 岡本 紗和 (可部 A C) ()
- ④ 角谷 理央 (みよし A C) ()
- ⑤ 大久保 美紅 (福山ジュニア) ()
- ⑥ 豊田 真悠 (多治米小) ()
- ⑦ 北野 沙弥 (御野陸上クラブ) ()
- ⑧ 松田 結菜 (中条走ろう会) ()

5年 女子100m決勝

決勝

(+ · - m)

① _____ () _____ 秒

② _____ () _____ 秒

③ _____ () _____ 秒

④ _____ () _____ 秒

⑤ _____ () _____ 秒

⑥ _____ () _____ 秒

⑦ _____ () _____ 秒

⑧ _____ () _____ 秒

5年 男子100m

大会記録 13' 03 岡 修平 (東広島市・寺西小) 第8回

予 選

1 組 (+・- m)

- ② 中山 実馬 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
ナカヤマ ジツマ
 ③ 川口 碧仁 (府 中 空 城) ()
カワグチ アオト
 ④ 友國 翔史 (庄 原 A C) ()
トモクニ シュウト
 ⑤ 丹地 晃祐 (高須子ども会) ()
タンチ コウスケ
 ⑥ 三木 郁英 (可 部 A C) ()
ミキ イクエイ
 ⑦ 三木 敬仁 (G R C) ()
ミキ タカヒト
 ⑧ 久保 結人 (因 北 陸 上) ()
クボ ユイト

2 組 (+・- m)

- ② 古川 奏大 (中 野 東) ()
フルカワ カナタ
 ③ 井上 快生 (三 原 陸 上) ()
イノウエ カイセイ
 ④ 谷中 陽翔 (三 原 陸 上) ()
タニナカ ハルト
 ⑤ 大繁 力丸 (東広島TFC) ()
オオシゲ リキマル
 ⑥ 恵木 直人 (高須子ども会) ()
エギ ナオト
 ⑦ 岩井 衛菜 (東広島TFC) ()
イワイ エイマ
 ⑧ 橋本 瑛人 (く れ J A C) ()
ハシモト エイト

3 組 (+・- m)

- ② 大亀 翔真 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
オオカメ ショウマ
 ③ 定秀 颯介 (ミ ラ イ へ) ()
サダヒデ ソウスケ
 ④ 毛利 一輝 (C H A S K I) ()
モウリ カズキ
 ⑤ 梶山 知寛 (C H A S K I) ()
カジヤマ チヒロ
 ⑥ 三浦 煌世 (御野陸上クラブ) ()
ミウラ コウセイ
 ⑦ 浦田 真碧 (G R C) ()
ウラタ マオ
 ⑧ 山下 翔矢 (狩 小 川 小) ()
ヤマシタ ショウヤ

4 組 (+・- m)

- ② 玉井 智也 (因 北 陸 上) ()
タマイ トモヤ
 ③ 竹田真ノ介 (三 原 陸 上) ()
タケダ シノスケ
 ④ 三村 貫太 (く れ J A C) ()
ミムラ カンタ
 ⑤ 東 蒼真 (東広島TFC) ()
ヒガシ ソウマ
 ⑥ 山本 涼雅 (中 野 東) ()
ヤマモト リョウガ
 ⑦ 牛腸 隆介 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
ゴチョウ リュウスケ
 ⑧ 中島 健悟 (テリオス広島) ()
ナカシマ ケンゴ

5 組 (+・- m)

- ② 原田 弘大 (熊 野 陸 上) ()
ハラダ コウダイ
 ③ 矢野 隼士 (府 中 空 城) ()
ヤノ ハヤト
 ④ 小林 奏陽 (御野陸上クラブ) ()コバヤシ カナタ
 ⑤ 西村 岳 (C H A S K I) ()
ニシムラ ガク
 ⑥ 定籙 稔弥 (神辺走ろう会) ()
サダトウ トシヤ
 ⑦ 橋高 健介 (湯 田 陸 上) ()
キタカ ケンスケ
 ⑧ 打越 蒼都 (テリオス広島) ()
ウチコシ アオト

6 組 (+・- m)

- ② 荒平 和睦 (府 中 空 城) ()
アラヒラ ナゴム
 ③ 矢野 蒼 (広 島 J r O C) ()
ヤノ アオイ
 ④ 白根 志樹 (湯 田 陸 上) ()
シラネ モトキ
 ⑤ 火室 陸貴 (C H A S K I) ()
ヒムロ ムツキ
 ⑥ 重政 晴俊 (御野陸上クラブ) ()
シゲマサ ハルトシ
 ⑦ 山手 温太 (熊 野 陸 上) ()
ヤマテ オンタ
 ⑧ 大佐古陽真 (府 中 南) ()
オオサコ ハルマ

5年 男子100m

7 組 (+・- m)

- ① カワニシ イッケイ 川西 一慶 (安 登) () _____
- ② タカハシ コウシ 高橋 昊司 (因 北 陸 上) () _____
- ③ キムラ リョウスケ 木村 亮祐 (う じ な 陸 上) () _____
- ④ ナガタ タイキ 長田 大輝 (御野陸上クラブ) () _____
- ⑤ ナガト ソウタ 長門 颯大 (可 部 A C) () _____
- ⑥ ミハタ カイト 御畑 海翔 (三 原 陸 上) () _____
- ⑦ フジイ ソウタ 藤井 颯太 (府 中 空 城) () _____
- ⑧ ナカトミ マナト 中富 心翔 (坂ジュニア陸上) () _____

8 組 (+・- m)

- ① フクトミ アオト 福富 蒼斗 (坂ジュニア陸上) () _____
- ② ヤマシタ ダイスケ 山下 大輔 (う じ な 陸 上) () _____
- ③ キツカワ ハヤト 吉川 颯人 (東 広 島 T F C) () _____
- ④ フルカワ ユウヤ 古川 悠哉 (広 島 J r O C) () _____
- ⑤ マツキ テツペイ 松木 哲平 (う じ な 陸 上) () _____
- ⑥ マツウラ ハルタカ 松浦 永宝 (湯 田 陸 上) () _____
- ⑦ クワハラ ソウシ 栗原 颯志 (う じ な 陸 上) () _____
- ⑧ イケモト カイリ 池本 湮 (坂ジュニア陸上) () _____

5年 男子100m決勝

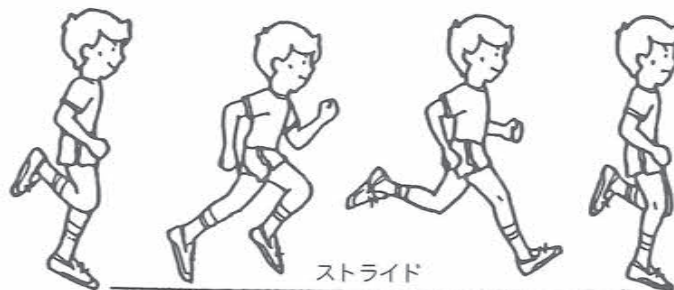
決 勝

(+・- m)

- ① _____ () _____ 秒
- ② _____ () _____ 秒
- ③ _____ () _____ 秒
- ④ _____ () _____ 秒
- ⑤ _____ () _____ 秒
- ⑥ _____ () _____ 秒
- ⑦ _____ () _____ 秒
- ⑧ _____ () _____ 秒

1. ストライドとピッチ

^{いっほ}一歩のまたぎをストライド、速い足の動きをピッチといいます。できるだけ速いピッチで、大きなストライドで走ることがよいのですが、一度に両方はむずかしいものです。まず、大きなストライドで走れるように気をつけましょう。このとき、両方の足のはこびが八の字形きやくや逆八の字にならないように注意して。



6年 女子100m

大会記録 12' 29 三好 美羽 (竹尋アスリートクラブ) 第33回

予 選

1 組 (+・- m)

- ② 河野 陸笑 (御野陸上クラブ) ()
③ 藤井 なずな (F. K. C) ()
④ 浜井 優里 (C H A S K I) ()
⑤ 辰本 心徠 (竹 尋 A C) ()
⑥ 平 心美 (熊 野 陸 上) ()
⑦ 中 優莉 (広 島 J r O C) ()
⑧ 古田 優芽 (織田幹雄スポーツクラブ) ()

2 組 (+・- m)

- ② 近光 摩桜 (中 野 東) ()
③ 今本あかね (み よ し A C) ()
④ 中林 琉莉 (リトルランナーズ広島!) ()
⑤ 中串 葵帆 (竹 尋 A C) ()
⑥ 岩本実那海 (三 原 陸 上) ()
⑦ 大坪 心羽 (御野陸上クラブ) ()
⑧ 日野 采愛 (湯 田 陸 上) ()

3 組 (+・- m)

- ① 伊 南タンオ (ユアックさいき) ()
② 正田 実紅 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
③ 橋本 真音 (高須子ども会) ()
④ 向山 昶芳 (福山ジュニア) ()
⑤ 山本 紗羅 (高須子ども会) ()
⑥ 佐藤結衣奈 (東広島市立八本松小学校) ()
⑦ 宮地麻里亜 (高須子ども会) ()
⑧ 森吉 愛心 (新 涯 J A C) ()

4 組 (+・- m)

- ① 河野瑚々菜 (坂ジュニア陸上) ()
② 佐伯 京香 (府 中 空 城) ()
③ 粟村日向子 (C H A S K I) ()
④ 今津 由良 (府 中 空 城) ()
⑤ 石田 煌歩 (福山ジュニア) ()
⑥ 田中 萌夢 (東 広 島 T F C) ()
⑦ 山口 空 (三 原 陸 上) ()
⑧ 高橋 柚 (織田幹雄スポーツクラブ) ()

5 組 (+・- m)

- ① 藤田帆乃菜 (坂ジュニア陸上) ()
② 後藤 理沙 (三 原 陸 上) ()
③ 杉原 晴 (広 島 J r O C) ()
④ 高椋 未彩 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
⑤ 浅野みなみ (F. K. C) ()
⑥ 井上歩友夢 (湯 田 陸 上) ()
⑦ 山本 彩礼 (C H A S K I) ()
⑧ 家入野々香 (三 原 陸 上) ()

6 組 (+・- m)

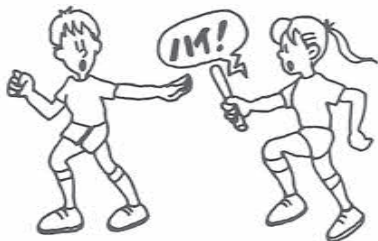
- ① 馬場みさと (み よ し A C) ()
② 秋本明日香 (サンフラワー) ()
③ 佐藤 海心 (湯 田 陸 上) ()
④ 濱中穂乃花 (広 島 J r O C) ()
⑤ 藤原胡桃子 (御野陸上クラブ) ()
⑥ 畝本 陽菜 (御野陸上クラブ) ()
⑦ 石原 奈々 (新 涯 J A C) ()
⑧ 井上 桜 (く れ J A C) ()

6年 女子100m

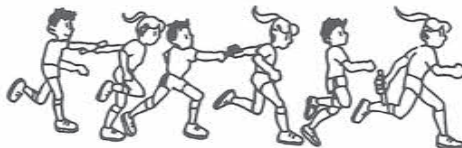
7 組 (+・- m)

- ① 榎山 凜乃 (府 中 空 城) () _____
ナラヤマ リンノ
- ② 高橋 優杏 (中 野 東) () _____
タカハシ ユアン
- ③ 和泉 凜咲 (湯 田 陸 上) () _____
イズミ リサ
- ④ 村本すず歌 (広 島 J r O C) () _____
ムラモト スズカ
- ⑤ 松島 日咲 (新 涯 J A C) () _____
マツシマ ヒサキ
- ⑥ 坂口 緋菜 (F . K . C) () _____
サカグチ ヒイナ
- ⑦ 吉岡 莉彩 (リトルランナーズ広島) () _____
ヨシオカ リサ
- ⑧ 水島 結愛 (中条走ろう会) () _____
ミズシマ ユア

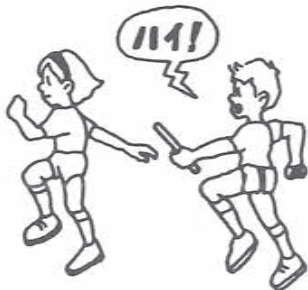
● タイミングよく掛声かけてパス



● 振り向かずにバトンを受ける



● 走りながらバトンパスの練習



本格的リレー競争を行うときは、受け手は後ろ向きのままです。オリンピック選手と同じこのやり方を覚えておきましょう。

前の人と、後ろの人が、おたがいに腕を伸ばして、手が握れるくらいの間かくを置いて立ちます。前の人と後ろの肩(右と左)が重なるので、全員が右のほうへずれます。

こうして、その人のやりやすい手で受け渡していきます。渡しては受け手の手のひらに押し込むようにすることが大切です。

これができてから、走りながらの練習に移っていきましょう。

6年 女子100m決勝

決 勝

(+ · - m)

① _____ () _____ 秒

② _____ () _____ 秒

③ _____ () _____ 秒

④ _____ () _____ 秒

⑤ _____ () _____ 秒

⑥ _____ () _____ 秒

⑦ _____ () _____ 秒

⑧ _____ () _____ 秒

6年 男子100m

大会記録 12" 5 (手) 北川 智将 (深安郡・竹尋アスリート) 第4回
 12" 51 (電) 渡辺 敬介 (深安郡・神辺走ろう会) 第5回
 内田 祐斗 (福山市・竹尋アスリート) 第23回

予 選

1 組 (+・- m)

- ② 棕野 陽斗 (テリオス広島) ()
 ③ 小林 寛真 (吉 和 A C) ()
 ④ 門前 晴道 (熊 野 陸 上) ()
 ⑤ 青井 泉澄 (高須子ども会) ()
 ⑥ 谷辺 蒼太 (C H A S K I) ()
 ⑦ 四戸岸拓実 (湯 田 陸 上) ()
 ⑧ 中平 龍志 (ミ ラ イ へ) ()

2 組 (+・- m)

- ② 森内 遼玖 (御野陸上クラブ) ()
 ③ 前田竜之介 (中条走ろう会) ()
 ④ 松永 大河 (坂ジュニア陸上) ()
 ⑤ 普家壮太郎 (三 原 陸 上) ()
 ⑥ 北村 颯也 (新 涯 J A C) ()
 ⑦ 小池 帆高 (東 広 島 T F C) ()
 ⑧ 虻川 遼治 (織田幹雄スポーツクラブ) ()

3 組 (+・- m)

- ② 福本 貴史 (せらスポーツクラブ) ()
 ③ 伊藤 栄登 (リトルランナーズ広島) ()
 ④ 市場 壮真 (多 治 米 小) ()
 ⑤ 松岡 颯大 (C H A S K I) ()
 ⑥ 金本京汰朗 (み よ し A C) ()
 ⑦ 常富 嵩正 (広 島 J r O C) ()
 ⑧ 登田 治希 (府 中 空 城) ()

4 組 (+・- m)

- ② 橋崎 一太 (三 原 陸 上) ()
 ③ 池田 倅寅 (音戸陸上クラブ) ()
 ④ 蔦村 健 (く れ J A C) ()
 ⑤ 藤井 千隼 (御野陸上クラブ) ()
 ⑥ 花本 湊音 (三 原 陸 上) ()
 ⑦ 高田 聖名 (湯 田 陸 上) ()
 ⑧ 片原 蒼介 (熊 野 陸 上) ()

5 組 (+・- m)

- ② 高橋 一誠 (御野陸上クラブ) ()
 ③ 藤井 秀音 (湯 田 陸 上) ()
 ④ 嶋田 莞大 (広 島 J r O C) ()
 ⑤ 末永 大誠 (広 島 J r O C) ()
 ⑥ 蘭 尚悟 (C H A S K I) ()
 ⑦ 井川 景太 (因 北 陸 上) ()
 ⑧ 小笹秀一郎 (熊 野 陸 上) ()

6 組 (+・- m)

- ② 宮武隼之介 (御野陸上クラブ) ()
 ③ 溝口旺史朗 (く れ J A C) ()
 ④ 山科 昂大 (三 原 陸 上) ()
 ⑤ 生馬 陽 (坂ジュニア陸上) ()
 ⑥ 佐藤 翼 (新 涯 J A C) ()
 ⑦ 稗田 陽斗 (湯 田 陸 上) ()
 ⑧ 新開 樹 (中 野 東) ()

6年 男子100m

7 組 (+・- m)

- ① () () _____
- ② モトヤマ リュウキヤ 本山 琉弥 (庄原 A C) () _____
- ③ ナカムラ ハヤト 中村 勇斗 (広島 Jr O C) () _____
- ④ カミカワ ユウダイ 上川 佑大 (みよし A C) () _____
- ⑤ ハシヅメ ケイジ 橋詰 慶次 (中野 東) () _____
- ⑥ スズキ トオマ 鈴木 十磨 (リルランナース広島) () _____
- ⑦ カワムラゴウキ 河村 剛希 (CHASKI) () _____
- ⑧ コダマ カズキ 児玉 和毅 (F. K. C) () _____

9 組 (+・- m)

- ① ヒライワ タイセイ 平岩 大成 (坂ジュニア陸上) () _____
- ② フジイ ヒナタ 藤井 陽向 (新涯 J A C) () _____
- ③ ナカムラ ハルト 中村 陽斗 (中野 東) () _____
- ④ ミヤハラ リトラ 宮原 琉彪 (可部 A C) () _____
- ⑤ クニトシ リヒト 國利 理仁 (庄原 A C) () _____
- ⑥ ミチナカ コウメイ 道中 焯明 (くれ J A C) () _____
- ⑦ フジイ ハルマ 藤井 遥真 (神辺走ろう会) () _____
- ⑧ マツモト カイキ 松本 海輝 (可部 A C) () _____

8 組 (+・- m)

- ① サカタ レンジ 坂田 蓮侍 (テリオス広島) () _____
- ② ヤハラ ユウキ 矢原 勇輝 (テリオス広島) () _____
- ③ マツモト カイト 松本 海音 (PEACE AC) () _____
- ④ ナカノ ハルキ 中野 遥己 (竹尋 A C) () _____
- ⑤ ナカタニ ハヤト 中谷 隼人 (リルランナース広島) () _____
- ⑥ タキオ ユウマ 瀧尾 雄真 (リルランナース広島) () _____
- ⑦ サカテ ワタル 坂手 弥 (サンフラワー) () _____
- ⑧ ハマイ ショウト 浜井 翔斗 (可部 A C) () _____

6年 男子100m決勝

決 勝

(+ · - m)

- ① _____ () _____ 秒
- ② _____ () _____ 秒
- ③ _____ () _____ 秒
- ④ _____ () _____ 秒
- ⑤ _____ () _____ 秒
- ⑥ _____ () _____ 秒
- ⑦ _____ () _____ 秒
- ⑧ _____ () _____ 秒

女子 4×100mリレー

大会記録 53' 30 広島JOC(上新・笠谷奏・桑畑・笠谷咲) 第21回

予選

1組

② () 秒	③ () 秒	④ () 秒	⑤ () 秒
PEACE AC	可部AC	高須子ども会	F. K. C
1 オオイチ アヤナ 大市 絢菜 ()	1 ウシオ カリン 潮 花梨 ()	1 オオシマ リコ 大島 莉子 ()	1 ヨシダ ユノ 吉田 悠乃 ()
2 カナモリ コノカ 金森 好花 ()	2 オカモト サワ 岡本 紗和 ()	2 ハシモト マオ 橋本 真音 ()	2 アサノ ミナミ 浅野 みなみ ()
3 スマガチ リホ 沼口 莉帆 ()	3 ミヤケ ニコ 三宅 にこ ()	3 ミヤチ マリア 宮地 麻里亜 ()	3 フジイ ナズナ 藤井 なずな ()
4 マツシマ ハナミ 松島 華桜 ()	4 ヨシタケ ウツキ 吉武 卯月 ()	4 ヤマモト サラ 山本 紗羅 ()	4 カミイシ リノ 上石 梨乃 ()
5 ()	5 ()	5 ()	5 サカグチ ヒイナ 坂口 緋菜 ()
6 ()	6 ()	6 ()	6 マツオカ ジュナ 松岡 樹那 ()

⑥ () 秒	⑦ () 秒
中野東	CHASKI・B
1 タカハシ ユアン 高橋 優杏 ()	1 アンドウ リコ 安藤 莉子 ()
2 チカミツ マオ 近光 摩桜 ()	2 シミズ キサ 清水 葵咲 ()
3 ヒガシナカガワ マオ 東中川 眞桜 ()	3 ドイ ミズキ 土井 瑞生 ()
4 マキタ リリア 蒔田 りりあ ()	4 マトリ ワコ 真鳥 暖子 ()
5 ()	5 ミヤカワ アユカ 宮川 歩佳 ()
6 ()	6 ()

2組

② () 秒	③ () 秒	④ () 秒	⑤ () 秒
新涯JAC	福山ジュニアA	御野陸上A	坂ジュニア陸上
1 イシハラ ナナ 石原 奈々 ()	1 イシダ アキホ 石田 煌歩 ()	1 イノハラ ミヅキ 猪原 美月 ()	1 イマニシ サキ 今西 咲希 ()
2 マツシマ ヒサキ 松島 日咲 ()	2 オオクボ ミケ 大久保 美紅 ()	2 イワオカ サラ 岩岡 紗愛 ()	2 コウノ ココマ 河野 瑚々菜 ()
3 モリヨシ アコ 森吉 愛心 ()	3 オガサワラ カコ 小笠原 果心 ()	3 キタノ サヤ 北野 沙弥 ()	3 ナンバ ルアナ 難波 琉亜那 ()
4 オカダ マオ 岡田 真緒 ()	4 ムコヤマ ナホ 向山 晃芳 ()	4 シンタニ レイラ 新谷 澪来 ()	4 スシエダ ミオリ 主枝 美織 ()
5 マツシマ ニコ 松島 日光 ()	5 ()	5 フジワラ コトコ 藤原 胡桃子 ()	5 フジタ ホノカ 藤田 帆乃栞 ()
6 ()	6 ()	6 ムライ サキ 村井 咲希 ()	6 ワキタ アイナ 脇田 愛菜 ()

⑥ () 秒	⑦ () 秒
府中空城	CHASKI・A
1 アラセ サキナ 荒瀬 咲希菜 ()	1 アワムラ ヒナコ 粟村 日向子 ()
2 カキウチ ココネ 垣内 心希 ()	2 シマダ サラ 島田 沙来 ()
3 コザキ カンナ 小崎 菜奈 ()	3 タオヤマ アンナ 埴山 杏那 ()
4 ナラヤマ リンノ 檜山 凛乃 ()	4 ハマイ ユウリ 浜井 優里 ()
5 ハダ キョウカ 畑 京伽 ()	4 ヤマモト サラ 山本 彩礼 ()
6 ヤストモ ミナ 安友 美南 ()	6 ()

3 組

② () 秒

広島JrOC B

- 1 植田悠樹奈 ()
- 2 貝塚 結奈 ()
- 3 杉原 晴 ()
- 4 中 優莉 ()
- 5 中渡瀬 翠 ()
- 6 ()

⑥ () 秒

織田幹雄スポーツクラブ

- 1 高橋 柚 ()
- 2 高椋 未彩 ()
- 3 豊田 紗菜 ()
- 4 古田 優芽 ()
- 5 正田 実紅 ()
- 6 光戸 彩乃 ()

③ () 秒

中条走ろう会

- 1 水島 結愛 ()
- 2 河野 乃愛 ()
- 3 藤井 天音 ()
- 4 小出 朋佳 ()
- 5 松田 結菜 ()
- 6 ()

⑦ () 秒

湯田陸上

- 1 和泉 凜咲 ()
- 2 井上歩友夢 ()
- 3 佐藤 海心 ()
- 4 日野 采愛 ()
- 5 ()
- 6 ()

④ () 秒

東広島TFC B

- 1 高取 希江 ()
- 2 平原 心夏 ()
- 3 吉田 寧音 ()
- 4 武田ひなた ()
- 5 清水 愛深 ()
- 6 ()

⑧ () 秒

三原陸上

- 1 岩本実那海 ()
- 2 岡田 鈴々 ()
- 3 後藤 理沙 ()
- 4 畑田 紗知 ()
- 5 山口 空 ()
- 6 ()

⑤ () 秒

竹尋AC A

- 1 江原杏月芭 ()
- 2 辰本 心徠 ()
- 3 中串 葵帆 ()
- 4 秦 愛月 ()
- 5 ()
- 6 ()

4 組

② () 秒

広島JrOC A

- 1 朝山 更来 ()
- 2 池久保里笑 ()
- 3 香川 珠妃 ()
- 4 濱中穂乃花 ()
- 5 村本すず歌 ()
- 6 ()

⑥ () 秒

御野陸上B

- 1 石井穂乃花 ()
- 2 畝本 陽菜 ()
- 3 大坪 心羽 ()
- 4 河野 睦笑 ()
- 5 小林望乃愛 ()
- 6 重政 愛衣 ()

③ () 秒

福山ジュニアB

- 1 池田 紗梨 ()
- 2 小松 美晴 ()
- 3 細川 理沙 ()
- 4 山手 里桜 ()
- 5 ()
- 6 ()

⑦ () 秒

湯田陸上

- 1 出内 恵菜 ()
- 2 久川 愛月 ()
- 3 穂山 椎 ()
- 4 前原 柝音 ()
- 5 ()
- 6 ()

④ () 秒

竹尋AC B

- 1 石井 佐和 ()
- 2 菊屋 美心 ()
- 3 佐近 陽菜 ()
- 4 田口 由奈 ()
- 5 山路 舞香 ()
- 6 ()

⑧ () 秒

熊野陸上

- 1 竹下 光珠 ()
- 2 中尾 朱里 ()
- 3 平 心美 ()
- 4 藤嶋 りこ ()
- 5 吉岡菜々瀬 ()
- 6 ()

⑤ () 秒

東広島TFC A

- 1 河村 陽香 ()
- 2 田中莉愛菜 ()
- 3 田中 萌夢 ()
- 4 中澤 心菜 ()
- 5 末田夕姫奈 ()
- 6 ()

女子 4×100mリレー決勝

決 勝

(+・- m)

- ① _____ () _____ 秒
- ② _____ () _____ 秒
- ③ _____ () _____ 秒
- ④ _____ () _____ 秒
- ⑤ _____ () _____ 秒
- ⑥ _____ () _____ 秒
- ⑦ _____ () _____ 秒
- ⑧ _____ () _____ 秒

男子 4×100mリレー

大会記録 51' 31 広島JrOC (兼本・吉迫・中田・北風) 第10回

予選

1組

① () 秒	② () 秒	③ () 秒	④ () 秒
熊野陸上	坂ジュニア陸上B	くれJAC	F. K. C
1 シゲタ ユウト 繁田 悠人 ()	1 イケモト カイリ 池本 湮 ()	1 サイトウ タカアキ 齋藤 崇朗 ()	1 コダマ カズキ 児玉 和毅 ()
2 タシマ リュウト 田島 隆翔 ()	2 ナカトミ マナト 中富 心翔 ()	2 ツタムラ タケル 蔦村 健 ()	2 オノ ソウタ 小野 蒼太 ()
3 チカサダ リョウマ 近貞 涼駿 ()	3 ヒライワ タイセイ 平岩 大成 ()	3 ミゾグチ オウシロウ 溝口 旺史朗 ()	3 ヤマモト ユウト 山本 悠人 ()
4 マツムラ トラジロウ 松村 寅二郎 ()	4 フクトミ アオト 福富 蒼斗 ()	4 ミチナカ コウメイ 道中 煌明 ()	4 オダワラ ミナト 小田原 皆人 ()
5 モンゼン ハルミチ 門前 晴道 ()	5 ミヤザキ ヒロト 宮崎 祐仁 ()	5 ミムラ カンタ 三村 貫太 ()	5 () ()
6 ヤマテ オンタ 山手 温太 ()	6 () ()	6 () ()	6 () ()

⑤ () 秒	⑥ () 秒	⑦ () 秒	⑧ () 秒
東広島TFC A	織田幹雄スポーツクラブ	中条走ろう会	CHASKI・A
1 アラタニ タイチ 荒谷 太一 ()	1 アブカワ リョウジ 蛇川 遼治 ()	1 ムラツ カナデ 村津 奏 ()	1 アララギ ショウゴ 蘭 尚悟 ()
2 イサキ ジン 井崎 迅 ()	2 オオカメ ショウマ 大亀 翔真 ()	2 フジイ ミツキ 藤井 洸樹 ()	2 イワモリ リョウ 岩森 遼 ()
3 オオシゲ リキマル 大繁 力丸 ()	3 ゴチョウ リュウスケ 牛腸 隆介 ()	3 トウヤマ タイガ 遠山 大雅 ()	3 オカダ ソウマ 岡田 宗馬 ()
4 ヒガシ ソウマ 東 蒼真 ()	4 ナカヤマ ジツマ 中山 実馬 ()	4 マエダ リュウノスケ 前田 竜之介 ()	4 ニシムラ ガク 西村 岳 ()
5 ホリ リョウタ 堀 凌多 ()	5 () ()	5 トウヤマ オウガ 遠山 桜雅 ()	5 マスハラ ゲンタ 増原 玄大 ()
6 () ()	6 () ()	6 () ()	6 () ()

2組

① () 秒	② () 秒	③ () 秒	④ () 秒
みよしAC	PEACE AC	可部AC	御野陸上B
1 カネモト キョウタロウ 金本 京汰朗 ()	1 オクシマ コタロウ 奥島 虎太郎 ()	1 ナガト ソウタ 長門 颯大 ()	1 カゲヤマ ミナト 蔭山 湊仁 ()
2 カミカワ ユウダイ 上川 佑大 ()	2 バジヨウ ユウタ 馬上 侑大 ()	2 ハマイ ショウト 浜井 翔斗 ()	2 シゲマサ ハルトシ 重政 晴俊 ()
3 ホリエ サワ 堀江 瑛和 ()	3 フクイ タツヤ 福井 達也 ()	3 ミヤハラ リトラ 宮原 琉彪 ()	3 タカハシ イッセイ 高橋 一誠 ()
4 モリタ アイル 森田 愛瑠 ()	4 マツモト カイト 松本 海音 ()	4 モリ ソウタ 森 颯太 ()	4 ナガタ タイキ 長田 大輝 ()
5 () ()	5 フカツキ コタロウ 若槻 虎太郎 ()	4 モリハラ ソウシ 森原 颯士 ()	4 ミウラ コウセイ 三浦 煌世 ()
6 () ()	6 () ()	5 () ()	5 モリワキ タケル 森脇 健 ()

⑤ () 秒	⑥ () 秒	⑦ () 秒	⑧ () 秒
坂ジュニア陸上A	府中空城	湯田陸上	CHASKI・B
1 イクマ ハル 生馬 陽 ()	1 アラヒラ ナゴム 荒平 和陸 ()	1 シトギシ タクミ 四戸 岸拓実 ()	1 カジヤマ チヒロ 梶山 知寛 ()
2 クワバラ アヤト 桑原 彪斗 ()	2 カワグチ アオト 川口 碧仁 ()	2 タカタ セナ 高田 聖名 ()	2 ササキ ハルト 佐々木 陽斗 ()
3 マツナガ タイガ 松永 大河 ()	3 タケガワ セイチロウ 竹川 誠一郎 ()	3 ヒエダ ハルト 稗田 陽斗 ()	3 タニベ ソウタ 谷辺 蒼太 ()
4 ワタナベ ルナ 渡邊 瑠那 ()	4 フジイ ソウタ 藤井 颯太 ()	4 フジイ ヒデト 藤井 秀音 ()	4 マツオカ ソウダイ 松岡 颯大 ()
5 () ()	5 マツオカ リュウジ 松岡 龍治 ()	5 エグサ ヒロト 江草 大翔 ()	5 ワダ ヒロト 和田 優翔 ()
6 () ()	6 ヤノ ハヤト 矢野 隼士 ()	6 () ()	6 () ()

3 組

① () 秒	② () 秒	③ () 秒	④ () 秒
三原陸上	庄原AC	可部AC	リトルランナーズ広島!
1 カミダ セインロウ 上田晴志朗 ()	1 クニトシ リヒト 國利 理仁 ()	1 マツモト カイキ 松本 海輝 ()	1 イトウ ハルト 伊藤 栄登 ()
2 シモエビス リョウゴ 下夷 諒吾 ()	2 シラネ ジョウジ 白根 晟治 ()	2 マツモト ソウキ 松本 蒼輝 ()	2 カワムラ ケイゴ 河村 圭吾 ()
3 ハナモト ミナト 花本 湊音 ()	3 トモクニ シュウト 友國 翔史 ()	3 ミキ イクエイ 三木 郁英 ()	3 スズキ トオマ 鈴木 十磨 ()
4 フケ ソウタロウ 普家壮太郎 ()	4 ナカムラ アツシ 中村 敦 ()	4 ミヤガワ ユウマ 宮川 結守 ()	4 タキオ ユウマ 瀧尾 雄真 ()
5 ホリグチ レンタ 堀口 蓮太 ()	5 モトヤマ リュウヤ 本山 琉弥 ()	5 () () ()	5 ナカタニ ハヤト 中谷 隼人 ()
6 ヤマシナ コウダイ 山科 昂大 ()	6 () () ()	6 () () ()	6 ナカニシ アヤト 中西 彩斗 ()
⑤ () 秒	⑥ () 秒	⑦ () 秒	⑧ () 秒
高須子ども会	中野東A	湯田陸上	新涯JAC
1 アオイ イズミ 青井 泉澄 ()	1 シンガイ イツキ 新開 樹 ()	1 カワノ マナト 河野真成斗 ()	1 アベ リクト 阿部 陸斗 ()
2 エギ ナオト 恵木 直人 ()	2 ナカムラ ハルト 中村 陽斗 ()	2 キツタカ ケンスケ 橘高 健介 ()	2 ウラベ リョウセイ 下部 稜盛 ()
3 サトウ リョウセイ 佐藤 凌晟 ()	3 ハシヅメ ケイジ 橋詰 慶次 ()	3 シラネ モトキ 白根 志樹 ()	3 キタムラ ソウヤ 北村 颯也 ()
4 タナカ ソラ 田中 蒼空 ()	4 マスダ コウキ 益田 光輝 ()	4 ヒロセ タクミ 廣瀬 拓海 ()	4 タメトウ タイキ 為藤 大輝 ()
5 ダンチ コウスケ 丹地 晃祐 ()	5 シチタケ シュンスケ 七竹 俊介 ()	5 マツウラ ハルタカ 松浦 永宝 ()	5 サトウ ツバサ 佐藤 翼 ()
6 ミナミ シュウジ 南 稔司 ()	6 () () ()	6 () () ()	6 フジイ ヒナタ 藤井 陽向 ()

4 組

① () 秒	② () 秒	③ () 秒	④ () 秒
広島JrOC B	御野陸上A	うじな陸上	東広島TFC B
1 カナウチ ルイ 金内 瑠星 ()	1 オオグニ タケル 大國 豪流 ()	1 キムラ リョウスケ 木村 亮祐 ()	1 イイダ コウセイ 飯田 好晟 ()
2 ナカムラ ハヤト 中村 勇斗 ()	2 カワカク エイタ 川角 瑛大 ()	2 クワハラ ソウシ 栗原 颯志 ()	2 キツカワ ハヤト 吉川 颯人 ()
3 フルカワ ユウヤ 古川 悠哉 ()	3 コバヤシ カナタ 小林 奏陽 ()	3 ツチエ ハヤセ 土江 隼聖 ()	3 コイケ ホタカ 小池 帆高 ()
4 ヤマシタ ユウマ 山下 悠真 ()	4 フジイ チハヤ 藤井 千隼 ()	4 マツキ テツペイ 松本 哲平 ()	4 コタニ シンヤ 小谷 真也 ()
5 ヤマモト イサミ 山本 勇史 ()	5 マツモト ミナト 松本 湊音 ()	5 ヤマシタ ダイスケ 山下 大輔 ()	5 フジタ タクミ 藤田 巧実 ()
6 () () ()	6 ミヤタケ シュノスケ 宮武隼之介 ()	6 () () ()	6 () () ()
⑤ () 秒	⑥ () 秒	⑦ () 秒	⑧ () 秒
竹尋AC	中野東B	吉和AC	広島JrOC A
1 ウマコシ ハルト 馬越 遥大 ()	1 ウォルター ケント ウォルター 健斗 ()	1 コバヤシ ヒロマ 小林 寛真 ()	1 シイク セア 推久 聖愛 ()
2 キタガワ リョウ 北川 諒 ()	2 ハムラ カズキ 羽村 一希 ()	2 タキサコ エウセイ 瀧迫 友晟 ()	2 シマダ カンタ 嶋田 莞大 ()
3 チクゴ アオト 筑後 蒼人 ()	3 イデモト コウキ 井手本航輝 ()	3 フジキ ケイチロウ 藤本喜一郎 ()	3 スエナガ タイセイ 末永 大誠 ()
4 ナカノ ハルキ 中野 遥己 ()	4 シミズ ケンセイ 清水 健成 ()	4 ミヤハラ カンタ 宮原 寛大 ()	4 ナニワ アサヒ 浪速 彪翔 ()
5 フジタ ソウスケ 藤田 聡佑 ()	5 フルカワ カナタ 古川 奏大 ()	5 ヤマネ ユウスケ 山根 佑介 ()	5 ヨネヒロ シュウジ 米廣 稔二 ()
6 () () ()	6 ヤマモト リョウガ 山本 涼雅 ()	6 ヨシムラ ナル 吉村 成留 ()	6 () () ()

男子 4×100mリレー決勝

決 勝

(+・- m)

- ① _____ () _____ 秒
- ② _____ () _____ 秒
- ③ _____ () _____ 秒
- ④ _____ () _____ 秒
- ⑤ _____ () _____ 秒
- ⑥ _____ () _____ 秒
- ⑦ _____ () _____ 秒
- ⑧ _____ () _____ 秒

女子 80mH (70cm)

大会記録 12" 63 上田 優希 (CHASKI) 第31回

予 選

1 組 (+・- m)

- ② () () _____
- ③ ハタ キョウカ 畑 京伽 (府 中 空 城) () _____
- ④ イワオカ サラ 岩岡 紗愛 (御野陸上クラブ) () _____
- ⑤ エハラ アツハ 江原杏月芭 (竹 尋 A C) () _____
- ⑥ ミヤカワ アユカ 宮川 歩佳 (C H A S K I) () _____
- ⑦ ヤマシタ クウ 山下 來優 (狩 小 川 小) () _____

2 組 (+・- m)

- ② カイヅカ ユナ 貝塚 結奈 (広 島 J r O C) () _____
- ③ フジイ アマネ 藤井 天音 (中条走ろう会) () _____
- ④ イマニシ サキ 今西 咲希 (坂ジュニア陸上) () _____
- ⑤ キクヤ ミコ 菊屋 美心 (竹 尋 A C) () _____
- ⑥ ムラシゲ ニサ 村重 式咲 (う じ な 陸 上) () _____
- ⑦ シミズ マナミ 清水 愛深 (東 広 島 T F C) () _____

3 組 (+・- m)

- ② イケクボ リエ 池久保里笑 (広 島 J r O C) () _____
- ③ コイデ トモカ 小出 朋佳 (中条走ろう会) () _____
- ④ タオヤマ アンナ 埜山 杏那 (C H A S K I) () _____
- ⑤ シマダ サラ 島田 沙來 (C H A S K I) () _____
- ⑥ ヤストモ ミナ 安友 美南 (府 中 空 城) () _____
- ⑦ マツシマ ハナミ 松島 華桜 (PEACE AC) () _____

女子 80mH決勝

決 勝

(+・- m)

① () _____ 秒

⑤ () _____ 秒

② () _____ 秒

⑥ () _____ 秒

③ () _____ 秒

⑦ () _____ 秒

④ () _____ 秒

⑧ () _____ 秒

速く走るための手と足の動き

為末選手や松田選手など、走っている人の写真を見てみましょう。腕と足の動きはどんなかたちになっていますか。

腕と肩の力をぬいて、ひじを直角に近くまげます。手のひらはかるくにぎってください。足は、ふりあげた足と地面についている足のひざに注意してください。

地面をけている足のひざが、まっすぐにのびていないといけません。

短い距離を力いっぱい走る

短い距離を力いっぱい走るためには、2つの練習方法があります。

- ① スタート線に立って、両かかとをあげ、前にたおれていきます。からだの前にかたむいたら、片足の足のひざを引きあげ、反対側の腕のひじを直角にまげ、後ろに引きながら走りだします。
- ② 足を前後に2足長あけて、後足のひざを伸ばし、腕をかまえて走りだす。

スタートのときの姿勢

スタンディング・スタートは、もう学校で習っていますね。ここでは、クラウチング・スタートを説明しましょう。まず、両手を肩幅にまっすぐおろして、スタート線におきます。足は、きき足が右か左かみんなちがうと思いますが、前足をスタート線から1足長後ろ、後ろ足を前足から1足長後ろにおきます。さあ、これでクラウチング・スタートの姿勢ができあがります。



男子 80mH (60cm)

大会記録 11" 74 石川 蒼大 (東広島TFC) 第32回

予 選

1 組 (+・- m)

- ② サクマ コハク佐久間琥珀 (府 中 空 城) () _____
- ③ フジタ タクミ藤田 巧実 (東 広 島 T F C) () _____
- ④ イサキ ジン井崎 迅 (東 広 島 T F C) () _____
- ⑤ キタガワ リョウ北川 諒 (竹 尋 A C) () _____
- ⑥ マハラ ゲンタ増原 玄大 (C H A S K I) () _____
- ⑦ ヨシダ オウタロウ吉田旺太郎 (広 島 J r O C) () _____
- ⑧ ミヤザキ ヒロト宮崎 祐仁 (坂ジュニア陸上) () _____

2 組 (+・- m)

- ② ワカツキ コタロウ若槻虎太郎 (PEACE AC) () _____
- ③ ヨシムラ ナル吉村 成留 (吉 和 A C) () _____
- ④ ヤマネ ユウスケ山根 佑介 (吉 和 A C) () _____
- ⑤ ナカムラ アツシ中村 敦 (庄 原 A C) () _____
- ⑥ オオグニ タケル大國 豪流 (御野陸上クラブ) () _____
- ⑦ マサモト ソウ榎本 爽羽 (C H A S K I) () _____
- ⑧ キタ ジュリアンリョウ来田ジュリアン諒 (PEACE AC) () _____

3 組 (+・- m)

- ② アラタニ タイチ荒谷 太一 (東 広 島 T F C) () _____
- ③ ヒロセ タクミ廣瀬 拓海 (湯 田 陸 上) () _____
- ④ イトウ リョウダイ伊藤 亮大 (東広島市立八本松小学校) () _____
- ⑤ イワモリ リョウ岩森 遼 (C H A S K I) () _____
- ⑥ カナウチ ルイ金内 瑠星 (広 島 J r O C) () _____
- ⑦ マツモト リョウタ松本 遼汰 (御野陸上クラブ) () _____
- ⑧ ナニワ アヤト浪速 彪翔 (広 島 J r O C) () _____

男子 80mH決勝

決 勝

(+・- m)

- | | |
|---------------|---------------|
| ① () _____ 秒 | ⑤ () _____ 秒 |
| ② () _____ 秒 | ⑥ () _____ 秒 |
| ③ () _____ 秒 | ⑦ () _____ 秒 |
| ④ () _____ 秒 | ⑧ () _____ 秒 |

女子 800m走

大会記録 2' 25" 76 岡藤 美音 (石内南SKRC)

タイム決勝

1 組 (+・- m)

- ① ^{スエダ ユメナ}末田夕姫奈 (東 広 島 T F C) () _____
- ② ^{ナカオ アカリ}中尾 朱里 (熊 野 陸 上) () _____
- ③ ^{ヨネダ ユイ}米田 結衣 (ユアックさいき) () _____
- ④ ^{イシイ サワ}石井 佐和 (竹 尋 A C) () _____
- ⑤ ^{タカトリ キエ}高取 希江 (東 広 島 T F C) () _____
- ⑥ ^{マツシマ ニコ}松島 日光 (新 涯 J A C) () _____
- ⑦ ^{アリミツ イロハ}有光 彩葉 (アクアパーク) () _____
- ⑧ ^{カマイシ リノ}上石 梨乃 (F. K. C) () _____
- ⑨ ^{マツオカ ジュナ}松岡 樹那 (F. K. C) () _____
- ⑩ ^{ワダ コハル}和田こはる (セ ト ナ ミ S C) () _____
- ⑪ ^{ヨシダ ユノ}吉田 悠乃 (F. K. C) () _____
- ⑫ ^{ハタ ナツキ}秦 愛月 (竹 尋 A C) () _____

2 組 (+・- m)

- ① ^{ナカワタセ ミドリ}中渡瀬 翠 (広 島 J r O C) () _____
- ② ^{スマグチ リホ}沼口 莉帆 (PEACE AC) () _____
- ③ ^{フカノ モア}深野 百愛 (府 中 空 城) () _____
- ④ ^{サクラバ アヤカ}櫻庭 綾花 (リトルランナーズ広島) () _____
- ⑤ ^{ヨシナカ ユズキ}吉中 柚希 (府 中 空 城) () _____
- ⑥ ^{ササキ ネネ}佐々木寧音 (C H A S K I) () _____
- ⑦ ^{アラセ サキナ}荒瀬咲希菜 (府 中 空 城) () _____
- ⑧ ^{タケシタ ミツミ}竹下 光珠 (熊 野 陸 上) () _____
- ⑨ ^{シミズ キサ}清水 葵咲 (C H A S K I) () _____
- ⑩ ^{ニシオカ ミク}西岡 海來 (C H A S K I) () _____
- ⑪ ^{ナガト ワカ}永戸 わか (神辺走ろう会) () _____

男子 800m走

大会記録 2' 18" 69 高橋 昂暉 (福山市・竹尋アスリートクラブ) 第21回

タイム決勝

1 組 (+・- m)

- ① サイトウ タカアキ 齋藤 崇朗 (くれ J A C) () _____
- ② アダチ ルイ 安達 琉偉 (御野陸上クラブ) () _____
- ③ フジタ ソウスケ 藤田 聡佑 (竹 尋 A C) () _____
- ④ ハナモト リクト 花本 睦隼 (三 原 陸 上) () _____
- ⑤ オカダ ソウマ 岡田 宗馬 (C H A S K I) () _____
- ⑥ ヤマシタ ユウマ 山下 悠真 (広 島 J r O C) () _____
- ⑦ ホリエ サワ 堀江 瑳和 (み よ し A C) () _____
- ⑧ シモエビス リョウゴ 下夷 諒吾 (三 原 陸 上) () _____
- ⑨ モリ ソウタ 森 颯太 (可 部 A C) () _____
- ⑩ オノ ソウタ 小野 蒼太 (F . K . C) () _____
- ⑪ シンヤ ハルト 新屋 遙人 (東広島市立八本松小学校) () _____
- ⑫ オカザキ ジンダイ 岡寄 稔大 (三 原 陸 上) () _____
- ⑬ ホリ リョウタ 堀 凌多 (東 広 島 T F C) () _____

2 組 (+・- m)

- ① マツウラ ミキオ 松浦 幹生 (因 北 陸 上) () _____
- ② オダワラ ミナト 小田原皆人 (F . K . C) () _____
- ③ エグサ ヒロト 江草 大翔 (湯 田 陸 上) () _____
- ④ ミヤハラ カンタ 宮原 寛大 (吉 和 A C) () _____
- ⑤ ヤマモト ユウト 山本 悠人 (F . K . C) () _____
- ⑥ タナカ ヨウスケ 田中 洋介 (くれ J A C) () _____
- ⑦ カスガ ショウゴ 春日 翔伍 (東 広 島 T F C) () _____
- ⑧ モリタ アイル 森田 愛瑠 (み よ し A C) () _____
- ⑨ シラネ ジョウジ 白根 晟治 (庄 原 A C) () _____
- ⑩ トウヤマ タイガ 遠山 大雅 (中条走ろう会) () _____
- ⑪ イイダ コウセイ 飯田 好晟 (東 広 島 T F C) () _____
- ⑫ コンドウ ソウタ 近藤 奏汰 (福山ジュニア) () _____

3 組 (+・- m)

- ① ^{ヒメノ ユウキ} 姫野 佑基 (C H A S K I) () _____
- ② ^{タシマ リュウト} 田島 隆翔 (熊 野 陸 上) () _____
- ③ ^{アカギ ユウト} 赤木 優斗 (新 涯 J A C) () _____
- ④ ^{オオトシ タツキ} 大歳 健生 (熊 野 陸 上) () _____
- ⑤ ^{イノウエ カケル} 井上 駈流 (G R C) () _____
- ⑥ ^{カワムラ ケイゴ} 河村 圭吾 (リトルランナーズ広島) () _____
- ⑦ ^{シゲタ ユウト} 繁田 悠人 (熊 野 陸 上) () _____
- ⑧ ^{ヤマテ エイタ} 山手 瑛太 (C H A S K I) () _____
- ⑨ ^{ウラベ リョウセイ} 卜部 稜盛 (新 涯 J A C) () _____
- ⑩ ^{カワイ ユウセイ} 河相 裕成 (御野陸上クラブ) () _____
- ⑪ ^{ウマコシ ハルト} 馬越 遙大 (竹 尋 A C) () _____
- ⑫ ^{タナカ ハルキ} 田中 春樹 (御野陸上クラブ) () _____

4 組 (+・- m)

- ① ^{ナカニシ アヤト} 中西 彩斗 (リトルランナーズ広島) () _____
- ② ^{サカモト ミナト} 坂本 湊 (テリオス広島) () _____
- ③ ^{フジタ ケンタロウ} 藤田健太郎 (ユアックさいき) () _____
- ④ ^{タニカワ フウマ} 谷川 楓真 (落合東小学校) () _____
- ⑤ ^{ヒサヤマ ヨシト} 久山 義人 (広 島 J r O C) () _____
- ⑥ ^{シイク セア} 推久 聖愛 (広 島 J r O C) () _____
- ⑦ ^{シマヅ コウ} 島津 亘 (落 合) () _____
- ⑧ ^{ツチエ ハヤセ} 土江 隼聖 (う じ な 陸 上) () _____
- ⑨ ^{イリカワ アラタ} 入川 新 (忠 海 学 園) () _____
- ⑩ ^{マツオカ リュウジ} 松岡 龍治 (府 中 空 城) () _____
- ⑪ ^{ナガオ ケイト} 長尾 景虎 (因 北 陸 上) () _____
- ⑫ ^{サワツバシ エイタロウ} 沢津橋瑛太郎 (五日市O型走ろう会) () _____

助走のリズムをつかむ練習



※ 資料は全国小学生陸上競技交流大会パンフレット抜粋

より遠くへ跳ぶために

走幅跳は、助走スピードを利用し、より遠くへ跳ぶことを競う競技です。

走幅跳で、より遠くへ跳ぶためには、速く走る能力と、跳ぶ力(脚の力)やタイミングを養わなければなりません。このためには、50mや100mを速く走る練習や、助走の練習、跳躍の練習が必要となります。

ところで、走幅跳の競技規則のひとつに、踏み切り板を踏み越してはならないというきまり(ファール)があります。ファールを気にして、踏み切り前で足をチョコチョコと合わせたり、スピードをゆるめたりすると、記録をのばすことはできません。ファールをしないで、スピードを落とさず、タイミングよく跳ぶためには、何回も助走の練習をし、正確な助走距離からの走り方を身につけておくことが大切となります。

さて、小学校5・6年生では、11～13歩助走をとると良いでしょう。また、空中フォームにあまりこだわらず、踏切った後の両足をより前方に出していくようにし、着地するようにしましょう。

5年女子 走り幅跳び

大会記録 4m28

猪原 詩音 (尾道市・栗原陸上クラブ)

第23回

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
1	セオ ミズキ 瀬尾 水樹	アクアパーク				m (+・- m)				m (+・- m)	
2	カシハラ ナナミ 柏原奈々海	因北陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
3	ムラシゲ ニコ 村重 武胡	うじな陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
4	ウシオ カリン 潮 花梨	可部 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
5	ヨシタケ ウヅキ 吉武 卯月	可部 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
6	オオコダ ジュリ 大小田珠莉	G R C				m (+・- m)				m (+・- m)	
7	ハシモト ハナ 橋本 羽花	セトナミSC				m (+・- m)				m (+・- m)	
8	ミヤチ ヒナ 宮地 陽菜	セトナミSC				m (+・- m)				m (+・- m)	
9	ヤマジ マイカ 山路 舞香	竹尋 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
10	タニグチ イコイ 谷口いこい	竹尋 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
11	イケダ ワタ 池田 詩	C H A S K I				m (+・- m)				m (+・- m)	
12	ノガミ ワカバ 野上 若葉	C H A S K I				m (+・- m)				m (+・- m)	
13	ヒヤクタクエ ユズ 百武 柚子	C H A S K I				m (+・- m)				m (+・- m)	
14	タマモリ ユリ 玉森 由里	東広島市立八本松小学校				m (+・- m)				m (+・- m)	
15	ヨシダ ネネ 吉田 寧音	東広島TFC				m (+・- m)				m (+・- m)	
16	オオハシ ユリ 大橋 由莉	広島 Jr O C				m (+・- m)				m (+・- m)	
17	ヨシダ ユニカ 吉田唯仁香	広島 Jr O C				m (+・- m)				m (+・- m)	
18	コマツ ミハル 小松 美晴	福山ジュニア				m (+・- m)				m (+・- m)	
19	ホソカワ リサ 細川 理沙	福山ジュニア				m (+・- m)				m (+・- m)	
20	カサハラ コトミ 笠原 琴実	府中空城				m (+・- m)				m (+・- m)	
21	コバヤシ ノノア 小林望乃愛	御野陸上クラブ				m (+・- m)				m (+・- m)	
22	ホソカワ ララ 細川 蘭愛	御野陸上クラブ				m (+・- m)				m (+・- m)	

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
23	<small>ホソカワ ユウミ</small> 細川 結望	御野陸上クラブ				$\begin{matrix} m \\ (+ \cdot - m) \end{matrix}$				$\begin{matrix} m \\ (+ \cdot - m) \end{matrix}$	
24	<small>ノムラ マイ</small> 野村 舞	吉 和 A C				$\begin{matrix} m \\ (+ \cdot - m) \end{matrix}$				$\begin{matrix} m \\ (+ \cdot - m) \end{matrix}$	
25	<small>コバヤシ マナ</small> 小林 愛奈	吉 和 A C				$\begin{matrix} m \\ (+ \cdot - m) \end{matrix}$				$\begin{matrix} m \\ (+ \cdot - m) \end{matrix}$	
26	<small>マスマラ トモミ</small> 増村 智美	吉 和 A C				$\begin{matrix} m \\ (+ \cdot - m) \end{matrix}$				$\begin{matrix} m \\ (+ \cdot - m) \end{matrix}$	

5年男子 走り幅跳び

大会記録 4 m87 筑後 蒼人 (福山市・竹尋アスリートクラブ) 第33回

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
1	ミナミ シュウジ 南 柁司	高須子ども会				(+・- m)				(+・- m)	
2	サトウ リョウセイ 佐藤 凌晟	高須子ども会				(+・- m)				(+・- m)	
3	タナカ ソラ 田中 蒼空	高須子ども会				(+・- m)				(+・- m)	
4	ミヤガワ エウマ 宮川 結守	可部 A C				(+・- m)				(+・- m)	
5	マツモト ソウキ 松本 蒼輝	可部 A C				(+・- m)				(+・- m)	
6	カタヤマ トクノシン 片山徳之進	G R C				(+・- m)				(+・- m)	
7	フジオカ タイセイ 藤岡 大晴	G R C				(+・- m)				(+・- m)	
8	ヤマシタ エイジ 山下 瑛司	セトナミSC				(+・- m)				(+・- m)	
9	サイトウ コウキ 斉藤 裕希	C H A S K I				(+・- m)				(+・- m)	
10	オオタ レン 大田 錬	C H A S K I				(+・- m)				(+・- m)	
11	ハタケヤマ ナオヤ 島山 直也	C H A S K I				(+・- m)				(+・- m)	
12	トウヤマ オウガ 遠山 桜雅	中条走ろう会				(+・- m)				(+・- m)	
13	ササイ フウタ 笹井 楓太	テリオス広島				(+・- m)				(+・- m)	
14	シチタケ シュンスケ 七竹 俊介	中野東				(+・- m)				(+・- m)	
15	イデモト コウキ 井手本航輝	中野東				(+・- m)				(+・- m)	
16	シミズ ケンセイ 清水 健成	中野東				(+・- m)				(+・- m)	
17	ミヤタ アサト 宮田 明悟	東広島TFC				(+・- m)				(+・- m)	
18	タケヒロ コウシ 武廣 煌志	東広島TFC				(+・- m)				(+・- m)	
19	スエマス ケンソウ 末益 健壮	東広島TFC				(+・- m)				(+・- m)	
20	ササキ ダイスケ 佐々木大輔	広島 Jr O C				(+・- m)				(+・- m)	
21	シノハラ ライト 篠原 光翔	広島 Jr O C				(+・- m)				(+・- m)	
22	フクイ タツヤ 福井 達也	PEACE AC				(+・- m)				(+・- m)	

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
23	バジヨウ ユウタ 馬 上 侑大	PEACE AC				(+・- m m)				(+・- m m)	
24	オオバ リョウタ 大 場 涼太	府 中 空 城				(+・- m m)				(+・- m m)	
25	マキオ ジュンセイ 槇 尾 純誠	府 中 空 城				(+・- m m)				(+・- m m)	
26	ゴトウ リク 後 藤 吏駈	府 中 空 城				(+・- m m)				(+・- m m)	
27	モリワキ タケル 森 脇 健	御野陸上クラブ				(+・- m m)				(+・- m m)	
28	コバヤシ チハル 小 林 千春	御野陸上クラブ				(+・- m m)				(+・- m m)	
29	シバタ トモカズ 柴 田 朋和	御野陸上クラブ				(+・- m m)				(+・- m m)	
30	ホリグチ レンタ 堀 口 蓮太	三 原 陸 上				(+・- m m)				(+・- m m)	
31	タケウチ ゼン 竹 内 善	ユアックさいき				(+・- m m)				(+・- m m)	
32	オギノ ナオナリ 萩 野 直柔	吉 和 A C				(+・- m m)				(+・- m m)	

6年女子 走り幅跳び

大会記録 4m85

佐々木 舞 (東広島市・東広島TFC)

第23回

順位	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
1	トヨタ サナ 豊田 紗菜	織田幹雄スポーツクラブ				m (+・- m)				m (+・- m)	
2	ヨシオカ ナナセ 吉岡菜々瀬	熊野陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
3	フジシマ リコ 藤嶋 りこ	熊野陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
4	ゴンダ ヒナノ 権田 雛乃	坂ジュニア陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
5	ワキタ アイナ 脇田 愛菜	坂ジュニア陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
6	コウチ ハナミ 河内 花実	庄原AC				m (+・- m)				m (+・- m)	
7	タグチ ユナ 田口 由奈	竹尋AC				m (+・- m)				m (+・- m)	
8	サコン ハルナ 佐近 陽菜	竹尋AC				m (+・- m)				m (+・- m)	
9	ドイ ミズキ 土井 瑞生	CHASKI				m (+・- m)				m (+・- m)	
10	マトリ ワコ 真鳥 暖子	CHASKI				m (+・- m)				m (+・- m)	
11	アンドウ リコ 安藤 莉子	CHASKI				m (+・- m)				m (+・- m)	
12	コウノ ノア 河野 乃愛	中条走ろう会				m (+・- m)				m (+・- m)	
13	カワムラ ハルカ 河村 陽香	東広島TFC				m (+・- m)				m (+・- m)	
14	タナカ リオナ 田中莉愛菜	東広島TFC				m (+・- m)				m (+・- m)	
15	タケダ ヒナタ 武田ひなた	東広島TFC				m (+・- m)				m (+・- m)	
16	アサヤマ サラ 朝山 更来	広島JrOC				m (+・- m)				m (+・- m)	
17	ウエダ ユキナ 植田悠樹奈	広島JrOC				m (+・- m)				m (+・- m)	
18	シモニイ キヨラ 下新 清桜	広島JrOC				m (+・- m)				m (+・- m)	
19	オガサワラ カコ 小笠原果心	福山ジュニア				m (+・- m)				m (+・- m)	
20	シゲマサ メイ 重政 愛衣	御野陸上クラブ				m (+・- m)				m (+・- m)	
21	イシイ ホノカ 石井穂乃花	御野陸上クラブ				m (+・- m)				m (+・- m)	
22	シントニ レイラ 新谷 滯来	御野陸上クラブ				m (+・- m)				m (+・- m)	
23	オカダ スズ 岡田 鈴々	三原陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
24	ハタダ サチ 畑田 紗知	三原陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	

6年男子 走り幅跳び

大会記録 5m08 奥原 健也 (広島市・毘沙門台陸上クラブ) 第7回
5m08 仁平 優宙 (福山市・竹尋アスリートクラブ) 第25回

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
1	アベ リクト 阿部 陸斗	新 涯 J A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
2	タメトウ ダイキ 為藤 大輝	新 涯 J A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
3	モリハラ ソウシ 森原 颯士	可 部 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
4	サトウ テッシン 佐藤 鉄心	可 部 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
5	マツムラ トラジロウ 松村寅二郎	熊 野 陸 上				m (+・- m)				m (+・- m)	
6	チカサダ リョウマ 近貞 涼駿	熊 野 陸 上				m (+・- m)				m (+・- m)	
7	ヘグリ トモキ 平郡 智希	熊 野 陸 上				m (+・- m)				m (+・- m)	
8	クワバラ アヤト 桑原 彪斗	坂ジュニア陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
9	ワタナベ ルナ 渡邊 瑠那	坂ジュニア陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
10	コハラ エイキ 小原 瑛希	G R C				m (+・- m)				m (+・- m)	
11	ヒロカワ リョウタ 廣川 涼太	G R C				m (+・- m)				m (+・- m)	
12	チクゴ アオト 筑後 蒼人	竹 尋 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
13	ワダ ヒロト 和田 優翔	C H A S K I				m (+・- m)				m (+・- m)	
14	ユサ アユム 遊佐 渉陸	C H A S K I				m (+・- m)				m (+・- m)	
15	ニシオ マサトシ 西尾 雅冬	C H A S K I				m (+・- m)				m (+・- m)	
16	ムラツ カナデ 村津 奏	中条走ろう会				m (+・- m)				m (+・- m)	
17	フジイ ミツキ 藤井 洸樹	中条走ろう会				m (+・- m)				m (+・- m)	
18	ハヤシ ユウサク 林 裕作	テリオス広島				m (+・- m)				m (+・- m)	
19	マスダ コウキ 益田 光輝	中 野 東				m (+・- m)				m (+・- m)	
20	ウォルター ケント ウォルター健斗	中 野 東				m (+・- m)				m (+・- m)	
21	ハムラ カズキ 羽村 一希	中 野 東				m (+・- m)				m (+・- m)	
22	コタニ シンヤ 小谷 真也	東 広 島 T F C				m (+・- m)				m (+・- m)	

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
23	<small>ヨネヒロ シュウジ</small> 米廣 柗二	広島 JrOC				(+・- m m)				(+・- m m)	
24	<small>ヤマモト イサミ</small> 山本 勇史	広島 JrOC				(+・- m m)				(+・- m m)	
25	<small>イケクボ シンペイ</small> 池久保真平	広島 JrOC				(+・- m m)				(+・- m m)	
26	<small>サカイ ユウサク</small> 坂井 夢咲	びんごWAC				(+・- m m)				(+・- m m)	
27	<small>マルヤマ アユム</small> 丸山 歩陸	びんごWAC				(+・- m m)				(+・- m m)	
28	<small>オクシマ コタロウ</small> 奥島虎太郎	PEACE AC				(+・- m m)				(+・- m m)	
29	<small>サトウ タイム</small> 佐藤 大夢	福山ジュニア				(+・- m m)				(+・- m m)	
30	<small>タケガワ セイチロウ</small> 竹川誠一郎	府中空城				(+・- m m)				(+・- m m)	
31	<small>マツモト ミナト</small> 松本 湊音	御野陸上クラブ				(+・- m m)				(+・- m m)	
32	<small>カワカク エイタ</small> 川角 瑛大	御野陸上クラブ				(+・- m m)				(+・- m m)	
33	<small>カミダ セイシロウ</small> 上田晴志朗	三原陸上				(+・- m m)				(+・- m m)	
34	<small>カワノ マナト</small> 河野真成斗	湯田陸上				(+・- m m)				(+・- m m)	
35	<small>タキサコ ユウセイ</small> 瀧迫 友晟	吉和AC				(+・- m m)				(+・- m m)	
36	<small>フジキ キイチロウ</small> 藤木喜一朗	吉和AC				(+・- m m)				(+・- m m)	