

NEWS

JAAF
HIROSHIMA

陸協ひろしまニュース
一般財団法人 広島陸上競技協会

第100号

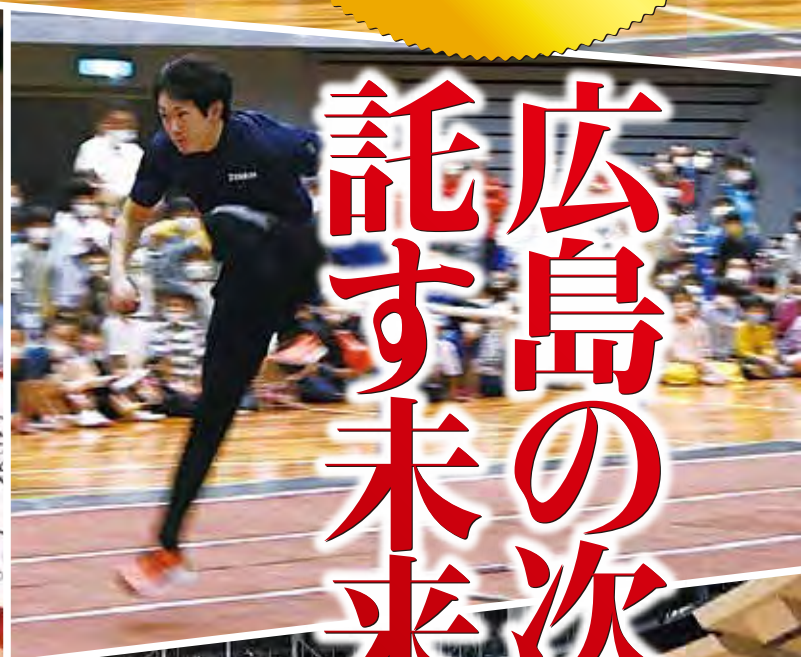
R4.12.25発行



第100号記念特集

熱血ハードラーの
本音トーク

為末 大
高山峻野
福部真子



託す
未来の次世代へ



広島 次世代へ託す未来

熱血ハードラーの本音トーク



為末大
TAMESUE dai



高山峻野
TAKAYAMA shunya



福部真子
FUKUBE mako



広島陸上競技協会は2022年、創立90周年となり、広報誌「陸協ひろしまNEWS」は、今号で通巻100号のメモリアルを迎えた。これを機に「いま、最も熱い広島アスリート代表」のハードラー3人が本音で語り合った。

今シーズン、2度にわたって女子100m障害の日本記録を樹立した福部真子、男子110m障害前日本記録ホルダーで今季日本ランキング1位の高山峻野、世界選手権男子400m障害で2度銅メダルに輝いた為末大の新旧3選手。陸上人生の契機や葛藤、次世代へ託す思いを率直に語り合った。

藤原 本日は、広島陸上界の未来を語っていた、対談を企画しました。
為末 今日は三つに絞ってお話していくといいかなと思います。
広島でどんなふう育てて影響を受けたか、選手としてどんな夢を持っているか、最後に、引退後も含め未来に向けてどんなことをしていきたいか、この三つについて話をしていければと思います。じゃあ、私が聞いていきますね。
藤原 よろしくお願ひします。
為末 じゃあ、高山さんから。最初から広島ですか？生まれたのも。

高山 ずっと広島市中区です。中広のあたりで、中学校も中広、高校は広島大高校です。大学で東京に出て、広島で陸上していた期間は6年間ぐらいです。
為末 東京に出てみて、広島との違いを感じますか？

広島ゆるさが自分を育てた

高山 広島はやっぱり縛りがないというか、結構、比較的自由にやらせていただけていました。

明治大学では非常に少数精鋭というか。今見ていただいているコーチも大学のコーチだった方ですけど、もう厳しくシビシやられました。
為末 広島はゆるいんですね。
高山 その当時は、自分のやりたい練習をやらせてくれるというか。高校の福地先生がかなり寛容な方で、これやりたい、あれやりたいって言ったら、「じゃあ、これやりな」っていうふうに、結構フリーな感じでやらせてく

れたので、のびのび育ったかなと思います、広島にいるときは。
為末 どなたが短距離を見てらっしゃった時ですか？我々の時は、三宅(勝次)先生が国体の引率をしてらした頃です。
福部 中野(繁)先生じゃないですか。
高山 そう、三宅先生や中野先生が国体で引率のトップみたいな感じだった頃です。
為末 改めて広島の陸上界の特徴は何か感じますか？
高山 やっぱり自由度が高いってところですね。東京都の合宿、結構厳しめというか、全部これやれ、あれやれって感じがなんです。広島はそんなことなく、本当にのびのびという環境ですね。
為末 福部さんの出身はどこですか？
福部 私は安芸郡府中町です。
為末 最初からいきなり陸上競技をされたんですか？
福部 いや、4歳から水泳をやっていて、中学生に上がる時に陸上の方を選んだって感じです。1年生のときにジュニアオリンピックに出ました。
為末 最初からジュニアオリンピックに出るようなレベルだったんですか？
福部 そうですね。一応、ハードルというより四種競技をメインにやっていたんですが。
為末 ハードルはいつからですか？
福部 中学1年生の時からです。
為末 でも、それだけレベルが高いと、いつか選択肢あったでしょう？短距離とかいろいろ。その中でも



為末大(ためすえ・だい)
1978年5月3日生まれ、広島市佐伯区出身。五日市中一広島皆実高一法政大。男子400m障害で2001年エドモントン、05年ヘルシンキ両世界選手権で銅メダル。2000年シドニーから3連続五輪代表。47秒89(2001年)の日本記録保持者。Deportare Partners代表

ハードルを選んだのはなぜですか？
福部 そうですね。小学生のときに土井杏南、野林祐実と一緒に走って、私は絶対勝てないと思って、100mに対してやる気をなくしちゃって。200mならと思ったんですけど、もう普通に走るだけでは勝てない、ポテンシャルないなと思ってた時に、顧問の藤原(文代)先生に「ハードルどう？」って言われてちょっとやってみたら、練習もいろいろ楽しいし、四種競技も動機もあって、練習の幅っていうか、バリエーションがいろいろあるから、飽きないで済むかなと思って。
為末 相当ユニークなキャリアですね。大学で伸びなくなったら、そのまま再浮上するのは難しいことが多いのですが、卒業後に再び浮上してきて日本記録まで作るの珍しいです。何が一番影響したと思います？

無駄じゃなかったどん底の経験

福部 全ての経験が無駄じゃなかったなってところが一番です。やっぱり大学で一度、成績が落ちたときに会った人たち、人の冷たさや温かさも知ったし、自分を客観視して見ることができたから。(インターハイ3連覇の)頂点のまま大学も過ごしていたら、今の自分はいなかったと思います。そういう経験もあり、社会人になって(所属する)会社との出会いがあって、広島には事業所がないのに、拠点を広島にすることを許していただきました。その信頼にも応えたいと思って。そういう人との出会いが今の自分をつくっていったし、つらかった経験ももちろんあったけど、踏ん張れたのも結局、支えてくれる人が周りにいたから。
為末 なるほど。
福部 全部の経験が絡み合って、自分の今までの体験と知識とが合致したのが今シーズンだったのかなって思います。
為末 とはいえ厳しい状況が長いと、何度積み上げてまた崩されて、一から積み上げて最後には精神的に参ってしまいますよね。なぜそこで頑張れたんですか？
福部 ウェイトトレーニングも、1回は取り組んでみたけどつながっている感覚が全くない、バウンディングできない、ハードルドリルができない、100mも遅い。自分ができないことが多くて。だから、私も、そのできていない部分ができるようになったら、もしかしたらって期待を常に抱いていました。
為末 具体的にこの練習とか、このあたりで何かかんた、みたいなのはありますか？

福部 ハードルドリルができていなかったんですよ。
為末 ハードル選手だけど、ハードルドリルができていなかったとは、面白いですね。
福部 基礎的なことが本当にできなくて。だから、ちゃんとやることにしました。逃げずに自分の体を自由自在に動かすには、まず、足のこの指の感覚だとか。そういう細かいところを理学療法士さんと詰めていって、立ち方がちゃんとしてきたら筋肉の入り方が分かるようになってきたんです。本当に数ミリですけど、接地が前だの後ろだのっていうのが分かるようになって、今、体幹がぶれているとか、腹圧がか

かっていないとか、今、自分の体がこうなっているからこう動くになっているというのが、動画を見なくても分かるようになってきました。
為末 どういう時でした？具体的にはこの瞬間というのはありますか？
福部 理学療法士さんとウェイトトレーニングしているときに、指のこの感覚っていうか、数ミリですけど、こっちに行ったらぐっと入って、あっ、軽くなったっていう感覚を覚えました。
為末 なるほど。
福部 グラウンドに出て再現してみようと思って、接地をちょっとこっちなってやっていたら、自分の体に1本ラインができて、ポーンと跳ねる瞬間が来て、上半身も下半身も、ここさえ決まっていればどう動かしなくてもぶれないから、どのスピードにも耐えられるっていうのを感じたんです。
為末 スキップして帰らなくなっちゃいますよね、そういうときに。よく分かります。あと、広島での経験で、陸上に関する事で覚えていることがありますか？
福部 高校生のときは(インターハイ)3連覇がかかっていたので、常にプレッシャーとの戦いでした。周囲や選手同士での期待っていうのもあったので、息苦しさっていうのは正直、感じていたんです。いざ大学に出て、広島は、ああ温かかったなって思えて。帰ってきたら、やっぱり広島は温かいなって気付きました。

苦しみから浮上するパターン

為末 とても面白いですね。この再浮上するパターンは少ないですね。だから諦める人も多い。その中で諦めずに、しかも地元に戻ってから動きを掴んでもう一度浮上するというのが素晴らしいです。これは福部さんだけじゃなくて他の選手にとっても希望になると思うんですね。こんなやり方ありなんだって、他の選手が行き詰まった時に考え方が広がるんじゃないかという気がするんですね。
僕自身はもう44歳で、広島にいたのが18歳までなんです。もう20年前ですね広島を出たのは。まだシャレオがなかったんですよ。出身は広島ジュニアオリンピックです。山縣亮太君と一緒にですね。中学校の顧問は、河野(裕二)先生でした。
高山 中学、高校、大学と進むにつれて、どうトレーニングの進め方で、どう考え方で大学まで伸ばしていったのかなってのが気になります。
為末 いろいろトレーニングは変えていきました。ただ最終的には、メインのトレーニングは、中学校の頃にやっていたサーキットトレーニングに戻ってき

てそれだけは最後までやり続けてましたね。全身を満遍なくかつ持久性も含めて鍛えられるのは合理的だったと思います。最終的に私は400mハードルをやったので、とても相性が良かったんですね。陸上競技は結局、物体移動の競技なので、物体に力が加わるその一点にしっかりと姿勢になっていることが大事だと最終的に感じていました。だから技術練習もそこに集約されて一番力が入るポジションを取りましょう。技術的に細部にこだわってやっていくと、いやこういうことじゃなくてもっと大きく捉えなきゃいけないんだと大きく捉えたり、そしてまた細部にいったりと。その繰り返しでしたね。同じところを回っているようで少しずつ上がっていく。そして基本が大事ということに対して徐々に確信を強めていく。

高山 勉強になります。
為末 お二人はこれから選手として、やっていきたいことはありますか？
高山 流れ着くところに流れ着く。今、目の前にあることを淡々とやっていく感じで、先のことはちょっと見えないというか、その怖さはあるんですけど、とにかく決めたことをやって、それをこなして行って、ちょっと疑問があったら派生して行って、みたいな感じですかね。
為末 例えばどんな？

シンプルに目標を低く積み上げる

高山 基本的にはベースとなる体づくりだったり、ウェイトトレーニングだったり。それをどう力を伝えて筋発揮するかっていうところを突き詰めていって、最後、ハードルにそれを落とし込んでいくっていう作業です。数年間、自分のイメージ通りできているので、それがどんどんつながって上積みされていけば、おのずとタイムも伸びていくだろうという感じですね。
為末 すごく大まかに言うと、大きな力を出せるようにして出すべきところに向かって出すということでしょうか？
高山 そうですね。シンプルな感じですか。
為末 完成系はどうなっている予定ですか？



高山峻野(たかやましゅんや)
1994年9月3日生まれ、広島市中区出身。中広中一広島工大高一明治大。ゼンリン所属。2017年ロンドン、19年ドーハ世界選手権、2020東京五輪代表。男子100m障害で2019年、13秒25の日本記録(当時)。22年は13秒10の自己新でランク1位。



福部真子 (ふくべまこ)
1995年10月28日生まれ、安芸郡府中町出身。府中一中―広島皆実高―日体大。日本建設工業所属。女子100m障害で全国高校総体を3連覇。2022年オレゴン世界選手権予選で12秒82の日本記録を樹立し、9月の全日本実業団で12秒73に更新した。

高山 全く予想できなくて。でも、今が完成形だとも思っているの、今シーズン人生の生涯ベスト出たらっていうぐらいの感覚だったので、その先が全く見えていないとか。でも、これをずっとやり続けていたら、また新たな発見というか、また何か壁にぶち当たって、それを打ち破るような何かがあるのかなって思うので、とにかく続けていくという感じです。
為末 昔からそんな感じですか?目の前のものを淡々とやっていくという。
高山 シンプルに、目標を低くして、高く目標を作らずにどんどん積み上げていくような感じですね。
為末 なるほどね。面白いですね。いきなりこれが目標だってやっていくというよりも、今をやっているというか。
高山 そうしたら、いつの間にかたどり着いていた、みたいな感じですかね。
為末 具体的な技術のことで、こういうことやってみたいってことがありますか?



高山 スピードがつけばハードリングもどんどん変わっていくので、それに順応するために、やっぱりこのタイミングを早めるとかというところは、細かくやっていくんです。でも、基本的に細かいことをやり続けると、またその大まかなところがぶれてくるという感じがするので、スピードを出して、強く跳んで、遠くまで跳ぶっていう、そのシンプルなことをやり続けていたら、体が勝手にハードリングに慣れて、馴化(じゅんか)していくっていう感じですね。
為末 要するに細かいことを気にするより大事なところにフォーカスして、やるべきことをやっていけば、おのずと周りもそれにつられて変化するだろうから、行くべきところに行くだろう、みたいな、そんな感じですかね。
高山 はい。
為末 分かりました。福部さんはどうですか? これからやっていきたいこととか。
福部 やっぱり世界のファイナルに残りたい。今回のオレゴン世界陸上ですごく感じて、あんなに背中

が(遠く)見えちゃうの、かっという。
為末 最初、衝撃を受けましたよね。でも、レースが終わった後からその時の衝撃をじわじわ具体的に思い出してくるんじゃないですか。スタートがこうだった、とか、30からの加速が、とか。どれが一番記憶に残っていますか。
福部 寺田(明日香)さんに、「3台目から一気に行かれるから」って言われて、そこはもうイメージちゃんとできていて。だから焦りはしなかったんですけど、その3台目以降からの、自分が跳んでいる間に、もう走りのモーション入っているところ、そこはすごく衝撃を受けて。走りながらも、えっ、どうやって降りているんだろう、でも、ちょっと待って、焦っちゃ駄目、焦っちゃ駄目とか。自分の走り、えっ、でも、どうやって?っていう感じでした。
為末 着地してから走るのはなくて、着地前にすでに走ろうとしている姿勢ができていくということですか?

ワンポイントを探し求めて

福部 大げさに言うと、私は3歩ハードル、向こうは1歩ハードルみたいに感じました。多分、私とは違うところにポイント入れているのは間違いない、だけど、どうやったらそのポイントに追いつけるのかなって思ったけど、多分スプリントじゃなくてリズムを取っているなって。ハードル練習していく中で、スプリント強化っていうよりは、どんなスピードになってもワンポイントってところを、ちゃんと自分で分かっているって、そこが消えたり薄くなってきたりしたら戻さないといけないとか、それを打ち破るような何かを探していきたいなと。
為末 陸上競技は試合に出てこんな感じなんだと思って帰ってきてまた練習して、のぞいては帰って考えて、またのぞきにいってという感じじゃないですか。高山さんは何か覚えていることはありますか?
高山 この大会で活躍しようとか、どの大会に出たっていうような意欲が全くなくて。例えば全国インターハイ、初めて出たとしても、浮ついたことないともどおりの試合、記録会と同じような感じで走ってという、気持ちが高まらないというか、常に自分の記録を伸ばすために、自分しか見えていなかった。それを初めて、自分はこういうふうになりたい、この大会で活躍したいと思ったのが、3年前のドーハ世界陸上です。準決勝で敗退したんですが、試合で初めて緊張しました。どういうふうによればこで戦えるんだろうっていうのを初めて感じました。それを初めて、この3年間積み上げてきてやってきて見えてきたところがある。やっぱりそういう試合で得るものっていうのが大事なんだって、ここ数年、感じています。それが逆に今まで欠落していたというか、そういう感情がなかったというのが一番問題でした。ここ最近だったら、ある種、克服してプラスに働いている部分があるので、来年のブダペスト世界陸上に向けて、どんどん気持ちを入れていきたいというふうに変

わってきたんです。
為末 素晴らしいですね。僕が現役選手の時はまさにそんな感じで、行ってみては感じて帰ってきて。でも、同時に周りを見すぎると自分が崩れることとセットにもなるから、自分らしさはなんだろうかを悩んだり考えたりしながらやっていた感じでしたね。
高山 周りに目を向けて、人に興味を持ち始めてから、こういうふうになってみたい、あの技術を取り入れてみようというふうになってきたので、これまでそれがなかったという感じですかね。
為末 面白いですね。
高山 試合に行っても人とかかわりが全くなくて、ただ試合に出て、パッと帰る、みたいな感じがなくて。ある種、友達がいなかったっていうのもあるんですけど。
為末 大きな野心を持たずに素朴にやっていくという意味ではあまり見かけないパターンですね。それで世界まで行っているのが面白いです。よくあるのは才能があるとわかるこの高校に入って、この大学に入ってというよくある手順を踏みますが、それを踏んでいない。そこも広島らしいですね。そういう定まらないのがいいなと思います。

今でも覚えているのは、関東東の全国の合宿に初めて行った時に、みんなのすごく型をもっていきちゃって行ったことに驚いたことですね。このぐらいやらないといけないうと真似をしたこともあります。最後は自分で考えてやった。広島らしいというのは独学っぽいことだと思っています。自分でやって自分で学ぶ傾向にある県なんじゃないかと。ファッションデザイナーのイッセイミヤケさんとか、奥田民生さんとか、矢沢永吉さんとか、みんな一人でやって一人で学ぶ人、みたいな感じがすごく多いんですよ。なんとなくそれがちょっと、「ぼさ」かなと思っっているのかもしれない。だから、陸上競技にはびったりだと思っています。広島の上陸界自体が独特のポジションをとっていると思いますね。
高山 確かに変わり者が多くいて感じがします。
藤原 為末さんは今、ストリート陸上、講演、いろいろなことされています。その根底にあるものを聞きたいと思います。
為末 陸上を超えてという感じですね。テーマが次世代の子供たちということですね。
為末 では、未来の話をしましょうか。広島の上陸界はどうですか?
高山 そうですね。国体でかかわりを持つことあるんですが、僕らが活躍することで、広島の子から「高山選手、いつも応援しています」っていうふうに応援をかけていただいたりします。やっぱり見ていただいているんだってというのがあって、自分がトップを走り続けることで、下の代が、それを目標にしてさらに育っていくという、いい形ができていくのかなと思います。また後に続く選手が僕らを見てどんどん出てきて、さらにその下の世代に続いていくっていうのが一番いいのかなとは思っています。基本的にベースが東京なので、お返しするところがなかなかなくて、本当に申し訳ないんですけど。
為末 陸上競技自体がこうなったらいいというのはありますか?
高山 もうちょっと観客を呼べるような環境がほしい。今、ちょっとコアなファンが、あの選手を見たいからっていうのでバラバラ来るような感じですけど、エンターテインメント性を持たせるとか。例えば、ジャニーズ1人呼んでみるとか。

為末 ジャニーズに入っちゃうとか。
福部 ジャニーズうれしい。
高山 ジャニーズから陸上の試合に出させる、みたいな感じの企画とか。そういうのがあったらもっと

人と呼んで、陸上盛り上がりしていくのかなって思ったりします。
為末 将来的に、引退したらどうですか。陸上にかかわっていきますか。それとも違う人生をやってみたいですか。
高山 陸上にかかわることは少なくなると思うのですが、例えば体の使い方とか、体を鍛えるっていうことを人に教えていきたいと思っています。トレーナー業や、ジム業ですかね。自分も体を動かしながらいろいろ伝えていきたいっていうのがあります。
為末 それは結構はっきりしている?それともまた漠然とですか?
高山 まだまだ漠然としたものです。今は競技のこととか考えられないというのがあるので、ちょっと先のことが見えてない。
自分の長所を生かせるような職業に就きたいなと思っっているんです。現役のうちにいろいろ知識をつけておいて、競技にも生かさせますし、引退した後もそれ生かせるっていうふうにしていければと思いますね。
為末 福部さんはどうですか?

心のケアに寄り添いたい

福部 体がしんどいのって、正直耐えられたんですけど、心がしんどいときに本当につらかった。だから、そうした面でのケアの仕方を伝えていきたい。特に中高生の子供選手は、ホルモンバランスとかで体が変わっていくことに対して悩んでいます。私の友達に拒食症になった子がいて今でも、十何年治っていない。そういう人がもう出てこないようにしたいから、栄養指導や、講演会などで、心を動かしてあげたいと思います。
為末 自分が一番苦しかったときの心の状態って表現すると、どんな感じでしたか?
福部 人間不信になっている時が、一番生きていてつらかった。
為末 逆に言うと、その時に一人でもこの人は信頼できるっていうのがあると、やっぱり違いますよね。
福部 もう全然違うなって。だから、冷たさと温かさは紙一重、みたいに思ったから、私は温かさを与えられる人間になりたいなっていうのを大学1年生のときに思った。そこで性格がちょっと変わってきたというのがあります。
為末 陸上界全体を大きく見たときに、こんなふうになってほしいなっていうのがありますか。
福部 競技をしている人って、普通の人と比べて注目されたり、パッシングを受けたりする機会が多いから、心を痛める機会も多いと思う。でも、その経験を、こうされたからとかじゃなくて、こういう思いをしたから、そうならないように発信できる人が多くなればなるほど、そういう世界じゃなくなるのかなって思う。なくなってほしいなと思いますね。
為末 だからもう少し、世の中に対して伝える言葉をもっていくという感じでしょうか。広島陸協に求めることはありますか?こうなって欲しいとか。一緒にこんなことやりたいでもいいです。

福部 何かイベントとかあれば、呼んでもらえれば協力したいし、広島のために動いていきたいと思っています。ただ、自分ではそういう発想が全然浮かばない。やっぱり競技にちょっとまだ自分も集中しちゃっているところがあるから。

子どもに生かせ、広島のユニークさ

為末 選手の時には5%でも社会の方に興味があ

いていたらそれで十分だと思います。それだけでも引退後の世界はずいぶん違いますから。少し僕らの未来のビジョンを話すと、日本はすごく少子高齢化なんですけど、さらに子供たちや教育に割いている予算というものがOECDの先進国の中でも日本は最も少ないんです。その中で学校現場が作り上げてきた部活システムというのはすごく優れていて、世界から参考とされていたぐらいでした。ところがその形のまま少子高齢化が進み、世の中も変わったのでいろんな不具合が起きているという状況だと思っています。
陸上競技は全てのスポーツの中で最も学校にフィットしている競技です。それが良い時もあったのですが、部活動がこのままの形ではやっていけないという今の時代には逆に厳しい立場に置かれます。これからは学校の外にも陸上界を作って、子供もそれから大人の愛好家も包み込める形を作らないと成り立たなくなるでしょうね。ヨーロッパなどではジュニアの大会もサッカー連盟のサッカー大会、水泳連盟の水泳大会なんです。日本は陸上連盟の陸上大会と、中体連の中学大会、高体連の高校大会っていう、不思議な構造になっています。この形のおかげで試合がたくさんできたのですが、同時に先生の負担も大きかった。これが多分、今後変わるんだろうなと思う。その時に、さっき言ったように、学校とびつたりだった陸上成り立たなくなってしまうのが困る。なぜなら、ほとんど学校の先生の努力で成り立っているからです。

でも、そういうことを考えていくと、逆に学校にこだわらず、陸上をやる人はみんなやろうという大きな形を作れた県は今後発展していくと思います。その点で広島っていうのは結構ユニークな面白いポジションを取っているから、各県に先立ってその新しい包括的陸上組織みたいなものがつくれるんじゃないでしょうか。
僕の話をする、引退した時に陸上の世界にいくのか、それ以外にいくのかをまず考えました。陸上しか僕はわからなかったからまずは外に出てみようという世界に出ました。いろいろやって、いろいろ失敗しましたが、勉強になりました。
陸上をやって一番学んだことは、限界は思い込みだということです。これは無理だと思ったことも、いろんなことを試しながら揺さぶっているところある日限界を超える瞬間がある。そして一度超えたらそれができるようになる。その繰り返しを陸上で体験してきました。その視点で世の中を見渡すと、思い込みで限界を作っていることがたくさんある気がするんですね。僕の仕事はそういう人の思い込みの蓋を外して、いやこんな道もあるよ、こんなやり方もあるんだよと伝えていくことかなと思っています。
福部 レジェンドすぎる。



↑それぞれの中学時代の恩師と

為末 最後に広島の子供たちに、これはやってほしいなとか、これだけはやっておいてとか、こういうことを伝えたいなというのは何かありますか。
高山 為末さんをはじめとして広島にはすごい先輩方、レジェンドたちがいっぱいいるので、そういう方々を見て、自分もいつかこうなるんだっていうのを前向きに見ていって、それが陸上だけじゃなくて、いろんな形にも派生していったとしても、あのとき憧れて、あの人を見てやってきたから、今、自分があるんだっていうふうになってほしいなと思います。
為末 じゃあ、まずは自分が頑張っってハードルをやっていくって感じですね。
高山 はい、そうです。
福部 挑戦してほしい。失敗を恐れずに、完璧を求めないでほしいなって思います。
藤原 為末さんは?
為末 広島の上陸のゆるさは寛容さですから、ヨーロッパ型の陸上をやりながらサッカーもラグビーもやって最後に自分が好きだなというものを選べるような仕組みが作れるのではないかと思います。あとは引退がなくて生涯にわたって陸上を続けられるような環境ですね。外から見ると広島ならではの特徴はたくさんあるので、ぜひ広島モデルを作り上げて欲しいと思います。
藤原 未来を語るとともに皆さんに改めて広島の上陸界のよさや価値を伝えていただく機会となりました。本日は大変ありがとうございました
(2022年11月26日グリーンアリーナにて)



《対談を終えて》
木村文子さんは、スケジュールの都合で参加できなかった。3人の対談で繰り返し出てきた、広島ゆるさ、ユニークさ、自由な感じという言葉は、3人にとっては、誉め言葉。選手としてだけでなく、人として育てようとしてきた指導者たちの姿勢が間違いでなかったことを証してくれる内容だった。筋を通しながらも、見かけの多様性だけでなく思考の多様性をも意識し、選手たちを人として受け止め、支えてきた広島指導者たち。中学生の指導者の一人としてそばで聞いていて、最高に幸せな時間だった。
構成/企画広報委員長・藤原 文代

2022 10/6 THU
1日目

雨と低温の悪コンディションの中、成年男子三段跳 安立雄斗(福岡大4)が1回目の試技でただ1人の16m台となる大ジャンプで優勝。また、午前中には少年女子B円盤投で迫田明華(西条農高1)が4位に入賞した。入賞できなかったが少年男子A5000mで村上響(世羅高3)が自己ベストを大幅に更新する走りで健闘を見せた。

大ジャンプで優勝!



初日から頑張ったよ!



2022 10/8 SAT
3日目

3日目にして今大会初めて晴れ間が覗き気温も過ごしやすい天気となった。少年男子Aハンマー投げにおいて、尾濱太陽(西条農高2)が今大会少年男子初の入賞となる5位に入賞し、インターハイに続く全国入賞となった。また、少年女子A100mHでは森脇叶美(神辺旭高3)が8位に入賞し、インターハイに続く入賞となった。成年女子100mでは福部真子(日本建設工業)が日本トップレベルの選手の中、健闘し8位入賞。これで短距離、長距離、ハードル、跳躍、投擲の全ての種目で入賞となった。さらに、成年男子走幅跳で安立雄斗(福岡大4)が三段跳の優勝に続き8位に入賞した。



やっと晴れたぞ! がんばれ~



頑張れ!!「チーム広島!」 栃木国体にて

夢を感動へ。感動を未来へ。2022

いちご一会とちぎ国体 2022 第77回 国民体育大会 令和4(2022)年10月1日(土)~11日(月)

いちご一会とちぎ大会 2022 第22回 全国障害者スポーツ大会 令和4(2022)年10月29日(土)~31日(月)



2022 10/9 SUN
4日目

前日に続き過ごしやすい気候となった4日目。成年男子110mHで日本歴代2位の記録を持つ高山峻野(ゼンリン)が、圧巻の走りで大会新記録を樹立し優勝。また少年女子A300mでは江原美月優(神辺旭高2)が自身の持つ広島県記録を大幅に塗り替え翌日の決勝に進出した。成年男子300mでは入賞はできなかったが村上瑛希(広島経済大3)が自己ベストの走りで健闘を見せた。

2022 10/10 MON
5日目

最終日も1・2日目に続き雨のばらつくコンディションとなった。少年女子A300mで江原美月優(神辺旭高2)が5位に入賞。そして成年女子800mでは池崎愛里(ダイソー)が2位に入賞した。

県記録を塗り替えたぞ!



応援ありがとうございました!

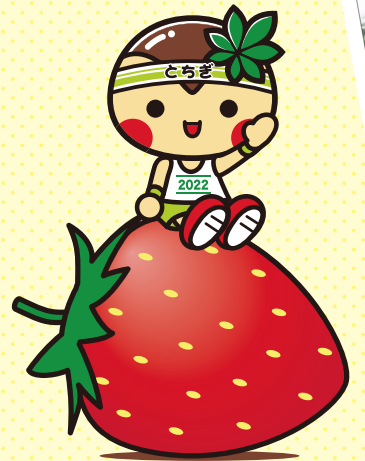


2022 10/7 FRI
2日目

前日に引き続き降雨で低温のコンディションの中、種目の関係で本業の100mHではなく成年女子100mに出場した福部真子(日本建設工業)が堂々の走りで着順により翌日への決勝進出を決めた。また少年女子A3000mでは森安桃風(銀河学院2)が自己ベストの走りで6位に入賞した。

やった!! 決勝進出だ!!

総合成績
天皇杯(男女):52点[22位]
皇后杯(女):31点[22位]



年代別レポート

小学生

10月23日(日)の小学生総体陸上競技の部をもって今トラックシーズンを終えた。全国小学生陸上でのコンバインド種目での活躍、4種競技大会の盛り上がりなどから、各指導者の皆様が、早いうちから種目を限定せず様々な種目を経験するように指導してこられたことがうかがえる。専門化が最も遅いとされる陸上競技ではジュニア期に様々な種目に挑戦することによって多くの動きを身に付けることが必要とされる。これらのことから、ここ最近の小学生の指導育成はよい傾向だと感じている。

本年度から、JAAFの指導者養成指針、競技者育成指針に基づいたコーチングの基礎を学ぶ「JAAF公認スタートコーチ養成講習会」が始まった。広島でも1月28日(土)に開催する。大変喜ばしいことに、郡市陸協、クラブチーム、中学校から多くの応募があった。正確な理論に基づいた正しい指導を行う指導者がより増えることで、今後の伸び代を大切にした育成がより進むことが期待できる。

広島陸上競技協会指導・普及委員会
委員長 **石川 和明**

中学生

10月の広島県選手団は、 2大会の全国大会へ出場

国立競技場で行われたリレーフェスティバル(U16:4×100mリレー)では、男子が42秒77・女子が46秒97で走りどちらも従来の広島県記録(混成チーム)を更新。女子は決勝に進出し、2位と健闘した。

男子メンバーは佐藤 蓮・渡辺 隆喜・片原 凜太郎・佐藤 響太・上本 優・上田 蒼也。女子メンバーは三好 菜々美・三好 美羽・下見 柚乃・松本 真奈・村本 カノ葉・吉村 花香。

愛媛県総合運動公園陸上競技場で行われたU16陸上競技大会では、三好美羽さん(神辺西)がU16:100mにおいて12秒07で走り優勝した。松本真奈さん(古田)がU16:150mにおいて18秒40で走り3位入賞した。

広島陸協ジュニア強化部部长
小野 肇



高校生

令和4年度の全国高校総体は、徳島県で行われた。いまだに続くコロナ禍での開催ではあるが、有観客で入場制限なしでの開催となった。広島県からは男子のべ29種目、女子のべ34種目へ出場した。

男子では、棒高跳に出場した近大東広島の伊藤大輔(2年)が4m85で第4位に、走幅跳に出場した沼田の児玉成樹(3年)が7m35で第2位に、ハンマー投げに出場した西条農業の尾濱太陽(2年)が57m09で第6位に入った。女子では、神辺旭の森脇叶美(3年)が100mHで第6位に、400mHでは第7位に入賞した。

また、10月に愛媛県で行われた、U18陸上競技大会においては、男子の棒高跳で近大東広島の伊藤大輔(2年)が4m70で第8位、ハンマー投で西条農業の尾濱太陽(2年)が優勝を果たした。女子の300mで神辺旭の江原|美月優(2年)が第3位、広島皆実の悴山渚(2年)が第7位に、走幅跳では、舟入の長谷川沙良(2年)が第4位、やり投では、宮島工業の網本玲菜(2年)が第5位に入賞した。

まだまだ新型コロナウイルス感染症の猛威は衰えないが、次年度の競技会も感染症対策のもと、無事に開催されることを願う。

広島県高体連陸上競技部 事務局長
尾道北高校 **北風 慎哉**

学生連盟

今年の広島県学連の活動として一番大きなものは、中国四国学生陸上競技選手権大会の運営でした。前年度と同様に広島県での開催のため、広



島県学連の学生の方々には学生審判や補助員として大会運営に参加していただきました。

学生審判を失敗なく行ってもらうために、自分自身も4月の国体強化記録会や織田記念陸上、6月の県インカレなどで経験を積んで臨みました。大会全体を振りかえるといくつかのトラブルがありましたが、このトラブルは今回の反省として今後のより良い運営に繋がると思います。普段は大会に競技者として参加するだけですが、この大会で陸上競技を運営するという貴重な体験をさせていただくことで運営の苦労を知り、今後より感謝をもって競技に取り組むことに繋がったと思います。

また今年度には、自分たちの大会以外でも審判や補助員の仕事を任せていただく機会がありました。これらの仕事を全うできたのも、県学連に加盟する各大学の学生の方々の協力があったからこそだと思います。

11月末には中四国駅伝も控えていますが、コロナが再拡大しつつある中で、改めて感染対策にも力を入れて頑張っていきたいです。

中国四国学生陸上競技連盟広島支部
幹事長 **安達 力輝**

実業団連盟

当連盟では、10月16日(日)に岡山県笠岡市において、第60回広島県実業団駅伝競走大会を開催した。この大会は、岡山県社会人対抗駅伝競走大会と合同開催しており、今年は3年ぶりの有観客となる中、広島、岡山合わせて15チームが出場し、熱い戦いを繰り広げた。

レースは、1区でトップに立った中電工Aが一度も首位を譲ることなく、6区間中4区間で区間賞を獲得し、大会2連覇を達成した。

11月27日(日)には、クイーンズ駅伝が宮城県で開催され、エディオンが4位、ダイソーが18位となった。また、11月13日(日)に世羅町で開催された中国実業団駅伝では、中国電力が8年ぶりに優勝し、2位中電工、3位マツダ、4位JFEスチールとなり、この4チームがニューイヤースタートの出場権を獲得した。2023年元日に群馬県で開催される同大会での広島県勢の活躍を期待したい。

広島県実業団陸上競技連盟
山下 里恵

マスターズ連盟

100号を祝して

このたび、陸協ひろしまニュースが100号記念発行にあたり、心よりお祝い申し上げます。

陸上競技の魅力を多くの皆様へ伝え続けていただき、これからも発行を楽しみにしています。

広島マスターズ陸上競技連盟は発足以来、広島陸上競技協会から大会等の運営にご支援ご協力を賜り、今日の広島マスターズ陸上の普及・発展の礎となっており大変感謝しています。

今年度はマスターズ陸上競技日本記録を2名が樹立しました。M70(70~74歳)60m走8秒28河田慎司選手72歳とM25(25~29歳)400mH 50秒11尾崎雄祐選手28歳です。

広島マスターズ陸上は、県民の生涯スポーツの普及振興に取り組んでいます。これからも陸上を通して生涯現役、健康維持を目標に中高年者へ競技を楽しむ機会を提供していく所存です。

HPはこちら→<http://www.34hmr.com>

広島マスターズ陸上 広報
磯村 公三

一般財団法人広島陸上競技協会 受賞者名簿

叙勲褒章

【瑞宝小綬賞】

- 東川 安雄 (広島陸上競技協会副会長)

文部科学大臣表彰

【生涯スポーツ功労者】

- 灰原 利彦 (広島陸上競技協会事務局長)

【生涯スポーツ優良団体】

- 中条走ろう会スポーツ少年団

公益財団法人

日本陸上競技連盟栄章

【秩父宮章】

- 光永 五十彦 (広島陸協参与)

【高校優秀指導者章】

- 新宅 昭二 (福山誠之館高 教諭)

【中学優秀指導者章】

- 増岡 実 (豊栄中学校 教諭)

【高校優秀選手章】

- 村上 碧海 (西条農業高→日本体育大)

【中学優秀選手章】

- 平井 貴士 (豊栄中→西条農業高)

【安藤百福記念章】

- 吉田 明稔 (福山ジュニア陸上クラブ)

公益財団法人

広島県スポーツ協会スポーツ賞

【功労者の部】

- 内田 正 (広島陸協 広島市)
- 繁原 修 (呉市体育協会)

【特別表彰】

優秀指導者

- 松谷 清志 (広島皆実高校教諭)
第77回国民体育大会 陸上競技男子監督

一般財団法人

広島陸上競技協会

【功労章】

- 原野 みどり (呉市)
- 佐藤 剛生 (尾道市)
- 竹川 信明 (安芸高田市)

【優秀選手賞】

■国際大会の部

- 安立 雄斗 (福岡大)
第91回日本学生陸上競技対校選手権大会(9月11日・西京極)
男子走幅跳 優勝 7m6
第91回日本学生陸上競技対校選手権大会(9月11日・西京極)
男子三段跳 優勝 16m31
2022日本学生陸上競技個人選手権大会(4月17日・平塚)
男子三段跳 優勝 15m68
- テレシア・ムッソーニ (ドイツ)
第70回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会(9月25日・岐阜)
女子5000m 優勝 14分57秒81

- 勝治 玲海 (九州共立大)
第106回日本陸上競技選手権大会(6月10日・長居)
女子ハンマー投 優勝 61m94
2022日本学生陸上競技個人選手権大会(4月16日・平塚)
女子ハンマー投 優勝 59m96
- 谷本 七星 (名城大)
第40回全日本大学女子駅伝対校選手権大会(10月30日・仙台)
第4区(4.8km) 区間賞 15分14秒 **区間新記録**
- 尾濱 太陽 (西条農業高)
第16回U18/第53回U16陸上競技大会(10月21日・愛媛)
U18男子ハンマー投 優勝 58m97
- 三好 美羽 (神辺西中)
第16回U18/第53回U16陸上競技大会(10月21日・愛媛)
U16女子100m 優勝 12秒07
- 筑後 蒼人 (竹尋アスリート)
第38回全国小学生陸上競技交流大会(8月20日・日産)
男子コンバインドB 優勝 2393点

■第77回国民体育大会 陸上競技 優勝および入賞の部

- [1位]
●高山 峻野 (ゼンリン) 成年男子110mH 13秒45
- 安立 雄斗 (福岡大) 成年男子三段跳 16m22
- [2位]
●池崎 愛里 (ダイソー) 成年女子800m 2分06秒59
- [4位]
●迫田 明華 (西条農業高) 少年女子B円盤投 34m28
- [5位]
●尾濱 太陽 (西条農業高) 少年男子Aハンマー投 60m96
- 江原 美月優 (神辺旭高) 少年女子A300m 39秒34
- [6位]
●森安 桃風 (銀河学院高) 少年女子A3000m 9分19秒57
- [8位]
●安立 雄斗 (福岡大) 成年男子走幅跳 7m49
- 福部 真子 (日本建設工業) 成年女子100m 12秒04
- 森脇 叶美 (神辺旭高) 少年女子A100mH 15秒57

【新記録賞】

- 日本記録
●河田 慎司 (広島マスターズ)
M70男子60m 8秒28
第41回中国マスターズ陸上競技選手権大会(7月28日・鳥取)

■広島県記録

- 安立 雄斗 (福岡大)
男子三段跳 16m31
第91回日本学生陸上競技対校選手権大会(9月9日・西京極)
- 相葉 直紀 (中電工)
男子10マイルロード 46分07
第47回熊本甲佐10マイル公認ロードレース(12月4日・熊本)
- 二岡 康平 (中電工)
男子10マイルロード 46分08
第47回熊本甲佐10マイル公認ロードレース(12月4日・熊本)
- 江原 美月優 (神辺旭高)
女子300m 38秒85
第16回U18/第53回U16陸上競技大会(10月22日・愛媛)
- 嵯山 渚 (広島皆実高)
女子300m 39秒12
第16回U18/第53回U16陸上競技大会(10月22日・愛媛)
- 池崎 愛里 (ダイソー)
女子300m 40秒58
2022年度広島県国体強化記録会(4月17日・広島広域公園)
- 森脇 叶美 (神辺旭高)
女子300mH 43秒84
第76回広島県陸上競技選手権大会(6月25日・広島総合)
- 勝治 玲海 (九州共立大)
女子ハンマー投 61m94
第106回日本陸上競技選手権大会(6月10日・長居)
- 村上 碧海 (日本体育大)
女子やり投 56m30
第101回関東学生陸上競技対校選手権大会(5月21日・国立)

- 広島県選抜
村上 瑛希 (広島経済大)・江原 美月優 (神辺旭高)・
木村 祐樹 (神辺旭高)・池崎 愛里 (ダイソー)
混合4×400mR 3分32秒11
第77回国民体育大会陸上競技会(10月9日・宇都宮)

■中四国学生記録

- 神辺西中学校
三好 菜々美・三好 美羽・竹堂 ゆうみ・重政 明里
女子4×100mR 48秒46
令和4年度第3回広島県東部記録会(10月16日・福山)

■広島県高校記録

- 平野 寛治 (基町高)
男子1000m 2分31秒70
第1回広島県高校陸上競技記録会(4月10日・広島総合)
- 高橋 美月 (銀河学院高)
女子2000m 6分23秒67
第70回福山地区高等学校対抗陸上競技選手権大会(7月24日・福山)
- 神辺旭高校
綾目 ひなの・堂前 咲希・森脇 叶美・江原 美月優
女子4×100mR 46秒41
第72回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会(8月27日・福山)

■広島県中学校記録

- 広島県中学選抜
佐藤 蓮 (神辺西中)・渡邊 隆喜 (松賀中)・
片原 凜太郎 (熊野中)・佐藤 響太 (神辺東中)
男子4×100mR 42秒77
リレーフェスティバル2022 U16選抜リレー(10月2日・国立)
- 三好 美羽 (神辺西中)
女子100m 12秒13
第3回U16広島県陸上競技選手権大会(9月24日・広島総合)
- 小川 渚咲 (福山暁の星女子中)
女子3000mW 15分09秒09
令和4年度第2回広島県東部記録会(6月12日・福山)

■広島県中学選抜

- 三好 菜々美 (神辺西中)・三好 美羽 (神辺西中)・
下見 穂乃 (鷹取中)・松本 真奈 (古田中)
女子4×100mR 46秒97
リレーフェスティバル2022 U16選抜リレー(10月2日・国立)

■広島県小学生記録

- 阿部 陸斗 (新涯JAC)
男子ジャベリックボール投 59m28
広島県小学生四種競技高学年大会(10月10日・広島総合)
- 瀧迫 友晟 (吉和AC)
男子ジャベリックボール投 56m93
広島県小学生四種競技高学年大会(10月10日・広島総合)
男子コンバインドB 2241点
広島県小学生陸上競技交流大会(7月10日・上野総合)
- 筑後 蒼人 (竹尋アスリート)
男子ジャベリックボール投 56m00
福山フィールド記録会(11月13日・福山)
男子コンバインドB 2393点
第38回全国小学生陸上競技交流大会(8月20日・日産)
- 江原 杏月芭 (竹尋アスリート)
女子80mH 12秒52
広島県小学生陸上競技交流大会(7月10日・上野総合)
女子コンバインドA 2201点
広島県小学生陸上競技交流大会(7月10日・上野総合)

【特別賞】

- 眞野 友博 (九電工)
第18回世界陸上競技選手権大会(7月18日・オレゴン)
男子走高跳 第8位 2m27
- 福部 真子 (日本建設工業)
第70回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会(9月25日・岐阜)
女子100mH 12秒73 **日本新記録**

堀先生がご逝去されて数ヶ月が経過した。

昭和42年11月に開催された、第1回織田陸上から新しい広島陸協がスタートしたと感じた。織田・アジア大会・広島国体・Wカップマラソン・日本選手権・ひろしま男子駅伝等の運営を、青少年育成・陸上女子の育成に取り組み、先生の陸上に対する信念と情熱、さらに綿密で冷静な判断力と実行力で広島を全国区にしていた。今でも新鮮で素晴らしいアイデアとアドバイスは広島陸上の宝物である。

私は大学卒業後、世羅、賀茂北、西農、舟入高校と13年間で4校の生徒の競技力向上に没頭し、違った角度から陸上競技を学ぶために定時制高校に勤務した。そこで早速先生から毎週月曜日に呉高专で授業を下さい、昼休みに毎日収集した公平な情報を報告下さいと指示された。毎日ありとあらゆる方向から情報を集めると、陸上競技の幅広さと奥行きに驚かされた。ここから先生との師弟関係が始まったと認識している。先生は素晴らしいバランス感覚で日本陸連・中国陸協、小・中・高体連、学連、実業団、各都市陸協にも、きめ細やかな対応をされた。

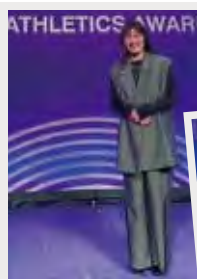
私に対する「堀マジック」はシンプルで、例えば、ひろしま男子駅伝において第1回開催は、先生から「あんた審判長じゃ、審判長車はない」「監督会議対策は任せるよ」と、私は「わかりました」。監督会議において審判長注意は、審判長お祈りになり、1回から27回に至るまでなごやかな雰囲気が続いている。常に選手ファーストの精神。1991年開催された世界陸上東京大会に広島から中学生と高校生がバス1台ずつ東京に行き、合宿と世界陸上見学ツアーを実施したのも、先生の若い人材育成を大切にされる一面でした。

これからも、オール広島で陸上競技の発展に尽くすことが先生に対する恩返しと考えているが、最後に残念なのは、先生に広島陸協会長として「堀マジック」を存分に見せて頂けなかったことです。

広島陸上競技協会 会長
三宅 勝次



走ることが好き、歩くことが好き、
走る人を応援することが好き、
ワクワクするその気持ち😊
そう！あなたも陸女!! RIKUJO



アスレティックス・アワード2022



日本陸上競技連盟は12月15日、東京都内で年間表彰式「アスレティックス・アワード2022」を開催した。新人賞に日本建設工業の福部真子選手をはじめ、4人が選出された。他に広島出身の九電工の真野友博選手もオレゴン2022世界選手権入賞者として、表彰された。福部選手は、世界陸上のレースを振り返り、「自分がライブ会場にいる感覚になった。準決勝では、周りの背中がどんどん見えなくなった、自分のレースがスローモーションに感じた。今後は、世界でのファイナリストを目指し、12秒4台まで引き上げたい」と語った。

青少年の夢を応援します！

青少年健全育成 協力企業

- 中国電力株式会社
- 株式会社大創産業
- 株式会社ツルハグループ
- ドラッグ&ファーマシー西日本

- 広島駅弁当株式会社
- 広島管公学生服株式会社
- 株式会社中電工
- アシックスジャパン株式会社
- 株式会社合人社グループ
- 株式会社ひろるぎんホールディングス
- JR西日本プロパティーズ株式会社
- 広島ダイヤモンドホテル

- 株式会社もみじ銀行
- 株式会社リヴボックス
- 株式会社いとや
- 株式会社ウイズアート
- 株式会社コマップス
- 株式会社体育社
- 株式会社ニシ・スポーツ
- 株式会社BTM

- 広島ガス株式会社
- 広島経済大学
- 広島文化学園
- COCOKALAグループ
- T&TWAMサポート株式会社
- 株式会社安芸舞祭
- 株式会社エディオン

特別協力企業

- ミズノ株式会社
- 株式会社キリンビバックス

(順不同)