

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 _____ () ()
トネ アオイ
 ② 戸根 碧衣 (府 中 空 城) ()
タナカ ハル
 ③ 田中 晴 (PEACE AC) ()
カワイ ミソラ
 ④ 河相 美空 (御 野 陸 上) ()
オオカワ ララ
 ⑤ 大川 桜々 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
ワタナベ ルカ
 ⑥ 渡邊 瑠花 (みよし A C) ()
ヒラキ アンナ
 ⑦ 平木 杏奈 (神 村 陸 上 部) ()
フジシマ エレン
 ⑧ 藤嶋 永怜 (熊 野 陸 上) ()

2 組 (+・- m)

- ① タムラ レンナ 田村玲苺那 (神 辺 走 ろ う 会) ()
ニシムラ ヒヨリ
 ② 西村妃陽梨 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
セガワ リノ
 ③ 瀬川 莉希 (PEACE AC) ()
モリマサ ミハル
 ④ 森政 心晴 (御 野 陸 上) ()
テンドウ ツキコ
 ⑤ 天道 月湖 (府 中 空 城) ()
チカサダ エマ
 ⑥ 近貞 依菜 (熊 野 陸 上) ()
ウメキ ジュナ
 ⑦ 梅木 珠菜 (みよし A C) ()
ローレンス ミア
 ⑧ ローレンス珠愛 (サ ン フ ラ ワ ー) ()

3 組 (+・- m)

- ① ヤマウチ アンリ 山内 杏莉 (湯 田 陸 上) ()
クギヤ ミサキ
 ② 釘屋 美咲 (広 島 J r O C) ()
リヤン ヘシル
 ③ 梁 慧実 (PEACE AC) ()
タハラ サトミ
 ④ 田原 聡美 (御 野 陸 上) ()
フジシマ モナ
 ⑤ 藤嶋 萌那 (熊 野 陸 上) ()
アキモト ハルカ
 ⑥ 秋本 遥香 (サ ン フ ラ ワ ー) ()
ハマモト アオイ
 ⑦ 濱元 葵 (府 中 空 城) ()
コウザキ メイ
 ⑧ 神崎 萌生 (神 村 陸 上 部) ()

4 組 (+・- m)

- ① タカハラ マヒロ 高原まひろ (吉 和 A C) ()
カイタ ミライ
 ② 海田 未来 (C H A S K I) ()
イシイ カナ
 ③ 石井 楓菜 (PEACE AC) ()
ミヤチ ユリア
 ④ 宮地優里亜 (高 須 子 ど も 会) ()
イチバ アオイ
 ⑤ 市場 葵衣 (多 治 米 小) ()
マサツキ アヤナ
 ⑥ 正月 彩菜 (三 原 陸 上) ()
タマイ ミワ
 ⑦ 玉井 美和 (因 北 陸 上) ()
ササキ リン
 ⑧ 佐々木 凜 (府 中 空 城) ()

5 組 (+・- m)

- ① テラモト ノノカ 寺本野乃花 (セ ト ナ ミ S C) ()
カネモト カナホ
 ② 金本佳奈保 (みよし A C) ()
タニカワ サナ
 ③ 谷川 紗奈 (湯 田 陸 上) ()
ササキ ユウ
 ④ 佐々木優海 (多 治 米 小) ()
イエイリ マドカ
 ⑤ 家入まどか (三 原 陸 上) ()
ヨシオカ アイ
 ⑥ 吉岡 愛 (坂ジュニア陸上) ()
スギタニ メイコ
 ⑦ 杉谷芽衣子 (高 須 子 ど も 会) ()
ミヤハラ リアナ
 ⑧ 宮原梨亜奈 (可 部 A C) ()

6 組 (+・- m)

- ① イシグチ ユア 石口 結愛 (福 山 ジ ュ ニ ア) ()
モリ ユウカ
 ② 森 悠佳 (高 須 子 ど も 会) ()
ミタニ ホノ
 ③ 三谷 歩希 (湯 田 陸 上) ()
オカダ アユ
 ④ 岡田 愛結 (セ ト ナ ミ S C) ()
コダマ ノゾミ
 ⑤ 小玉 希美 (東 広 島 T F C) ()
フケ ヒナコ
 ⑥ 普家緋奈子 (三 原 陸 上) ()
ムラタ ワク
 ⑦ 村田 和楽 (坂ジュニア陸上) ()
オカノ サラ
 ⑧ 岡野 紗良 (因 北 陸 上) ()

7 組 (+・- m)

- ① ハタノ ユヅキ波多野優月 (セトナミSC) () _____
② アベ シハル阿部 詩春 (坂ジュニア陸上) () _____
③ ノグチ サワ野口 咲羽 (因北陸上) () _____
④ サトウ ユア佐藤 結愛 (CHASKI) () _____
⑤ ミタニ ホホ三谷 歩穂 (湯田陸上) () _____
⑥ モリモト ヒナ森本 秘永 (東広島TFC) () _____
⑦ ヤマシナ ユイカ山科 結叶 (三原陸上) () _____
⑧ アサノ コノハ浅野このは (福山ジュニア) () _____

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)

- ① () ()
ヤマモト ユウセイ
 ② 山本 悠聖 (多 治 米 小) ()
オモカワ ウリユウ
 ③ 重川 雨龍 (PEACE AC) ()
タカハシ ジュマ
 ④ 高橋 寿直 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
ゴクラクジ ユウダイ
 ⑤ 極楽寺 悠大 (C H A S K I) ()
タケムラ ヒロ
 ⑥ 武村 比路 (福山ジュニア) ()
シノハラ ユウゴ
 ⑦ 篠原 侑吾 (神辺走ろう会) ()
カワムラ ソウタ
 ⑧ 河村 聡太 (可 部 A C) ()

2 組 (+・- m)

- ナカバヤシ ライル
 ① 中林 来琉 (リトルランナース広島) ()
ワダ ツバサ
 ② 和田 翼 (みよし A C) ()
ナカオ エイスケ
 ③ 中尾 榮佑 (坂ジュニア陸上) ()
フジモト ハルキ
 ④ 藤本 陽希 (湯 田 陸 上) ()
ヨシダ コタロウ
 ⑤ 吉田 琥太良 (G R C) ()
イクタ ワタル
 ⑥ 生田 渉 (府 中 空 城) ()
フジハラ ソウタ
 ⑦ 藤原 颯太 (広 島 J r O C) ()
クドウ リク
 ⑧ 工藤 凌空 (高須子ども会) ()

3 組 (+・- m)

- ウツミ リュウセイ
 ② 内海 竜聖 (多 治 米 小) ()
モリモト ヒカル
 ③ 森本 輝 (福山ジュニア) ()
キシ カンタ
 ④ 岸 貫太 (C H A S K I) ()
シライワ ヒナタ
 ⑤ 白岩 陽大 (く れ J A C) ()
ヨシノ タクユ
 ⑥ 吉野 匠哉 (神辺走ろう会) ()
テラモト アヤト
 ⑦ 寺本 絢音 (可 部 A C) ()
イシモト ケイチ
 ⑧ 石本 棋一 (サンフラワー) ()

4 組 (+・- m)

- フクタニ ユウヤ
 ② 福谷 悠弥 (みよし A C) ()
ナカニシ ケンタロウ
 ③ 中西 健太郎 (神辺走ろう会) ()
タジリ ダイヤ
 ④ 田尻 ダイヤ (東 広 島 T F C) ()
ミゾカ ソウタ
 ⑤ 溝賀 爽太 (福山ジュニア) ()
クドウ ケイイチロウ
 ⑥ 工藤 慶一郎 (PEACE AC) ()
マツザキ アオト
 ⑦ 松崎 碧翔 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
ウヤ リクト
 ⑧ 宇家 陸仁 (可 部 A C) ()

5 組 (+・- m)

- ① () ()
マツイ マドカ
 ② 松井 瞬 (三 原 陸 上) ()
カミカワ コウダイ
 ③ 上川 昊大 (みよし A C) ()
オガワ カンタ
 ④ 小川 幹太 (セトナミSC) ()
モチヅキ ソウタ
 ⑤ 望月 蒼太 (広 島 J r O C) ()
オオツキ ユウタ
 ⑥ 大槻 祐太 (東 広 島 T F C) ()
サカモト アオキ
 ⑦ 坂本 青基 (坂ジュニア陸上) ()
イシカワ ハルマ
 ⑧ 石川 春馬 (G R C) ()

6 組 (+・- m)

- ゴウド タイセイ
 ① 神門 泰成 (広 島 J r O C) ()
ハナイ コウセイ
 ② 花井 康晟 (F . K . C) ()
エギ ユウワ
 ③ 恵木 優羽 (高須子ども会) ()
シゲマサ ツカサ
 ④ 重政 東颯 (御 野 陸 上) ()
コモリ エイシロウ
 ⑤ 古森 詠士郎 (中条走ろう会) ()
カンバラ リョウノスケ
 ⑥ 神原 峻之介 (坂ジュニア陸上) ()
ヤマダ コウガ
 ⑦ 山田 航雅 (三 原 陸 上) ()
アオキ トウマ
 ⑧ 青木 統真 (府 中 空 城) ()

5年 男子100m

7 組 (+・- m)

- ① ヤマモト ユウセイ 山本 悠聖 (広島 Jr O C) () _____
- ② イマオカ シュンタ 今岡 春太 (F . K . C) () _____
- ③ モトヤマ タクヤ 本山 拓弥 (庄原 A C) () _____
- ④ カシハラ ハルト 柏原 遥人 (神村陸上部) () _____
- ⑤ セガワ ダイキ 瀬川 大輝 (坂ジュニア陸上) () _____
- ⑥ ツツミ カナタ 堤 奏太 (三原陸上) () _____
- ⑦ フジワラ コウノスケ 藤原幸之介 (高須子ども会) () _____
- ⑧ タカ シュンタロウ 高 俊太郎 (府中空城) () _____

8 組 (+・- m)

- ① () () _____
- ② イシモト ケイスケ 石本 啓介 (くれ J A C) () _____
- ③ フダモト リョウガ 札本 凌翔 (多治米小) () _____
- ④ ムネカネ ユウキ 宗兼 佑樹 (C H A S K I) () _____
- ⑤ オオシゲ ゼンマル 大繁 然丸 (東広島 T F C) () _____
- ⑥ ヨコヤマ ウタ 横山 うた (可部 A C) () _____
- ⑦ オキモト ヒロト 沖本 大翔 (福山ジュニア) () _____
- ⑧ サカテ カケル 坂手 翔 (サンフラワー) () _____

5年 男子100m決勝

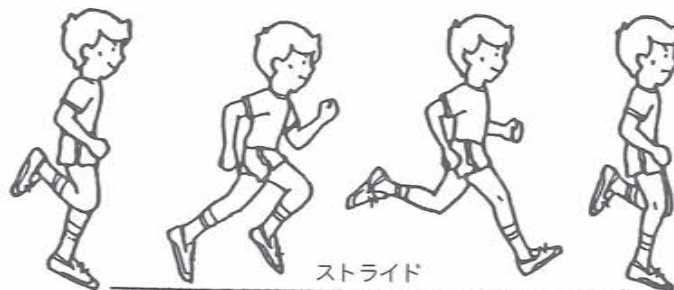
決 勝

(+ ・ - 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 光戸 彩乃 (織田幹雄スポーツクラブ) ()
③ 久川 愛月 (湯田陸上) ()
④ 寒川すみれ (東広島TFC) ()
⑤ 難波琉亜那 (坂ジュニア陸上) ()
⑥ 山本 結月 (CHASKI) ()
⑦ 田中 綾果 (アクアパーク) ()
⑧ 垣内 心希 (府中空城) ()

2 組 (+・- m)

- ② 池田 未来 (リトルランナーズ広島) ()
③ 尾熊 乃碧 (福山ジュニア) ()
④ 三宅 にご (可部AC) ()
⑤ 猪原 美月 (御野陸上) ()
⑥ 石原 綾香 (CHASKI) ()
⑦ 半田 美礼 (三原陸上) ()
⑧ 井手なつ (多治米小) ()

3 組 (+・- m)

- ② 穂山 椎 (湯田陸上) ()
③ 吉田唯仁香 (広島JrOC) ()
④ 角谷菜乃羽 (庄原AC) ()
⑤ 山手 里桜 (福山ジュニア) ()
⑥ 古野 百花 (CHASKI) ()
⑦ 丸山 莉穂 (サンフラワー) ()
⑧ 辻 成海 (多治米小) ()

4 組 (+・- m)

- ② 上田 和凜 (府中空城) ()
③ 横棚 優空 (リトルランナーズ広島) ()
④ 主枝 美織 (坂ジュニア陸上) ()
⑤ 角谷 理央 (みよしAC) ()
⑥ 山中 もも (湯田陸上) ()
⑦ 末田夕姫奈 (東広島TFC) ()
⑧ 河本 蒼依 (神村陸上部) ()

5 組 (+・- m)

- ② 恵木彩菜美 (広島JrOC) ()
③ 大島 莉子 (高須子ども会) ()
④ 村井 咲希 (御野陸上) ()
⑤ 中澤 心菜 (東広島TFC) ()
⑥ 吉田 夏帆 (CHASKI) ()
⑦ 豊田 真悠 (多治米小) ()
⑧ 竹下 光珠 (熊野陸上) ()

6 組 (+・- m)

- ② 井上 萌花 (PEACE AC) ()
③ 出内 恵葉 (湯田陸上) ()
④ 樋口 夏希 (リトルランナーズ広島) ()
⑤ 大久保美紅 (福山ジュニア) ()
⑥ 松藤 那奈 (くれJAC) ()
⑦ 小崎 葉奈 (府中空城) ()
⑧ 田村柚芽那 (神辺走ろう会) ()

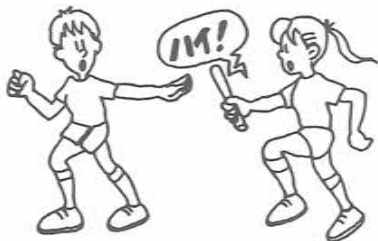
6年 女子100m決勝

決 勝

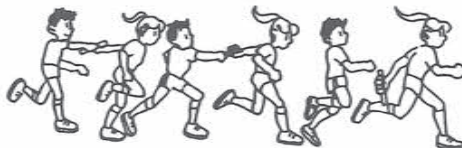
(+ ・ - m)

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

●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 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
			渡辺 敬介 (深安郡・神辺走ろう会)	第5回
	12" 51	(電)	内田 祐斗 (福山市・竹尋アスリート)	第23回

予 選

- | | |
|---|--|
| <p>1 組 (+・- m)</p> <p>② 三木 敬仁 (G R C) () _____
 <small>ミキ タカヒト</small></p> <p>③ 梶山 知寛 (C H A S K I) () _____
 <small>カジヤマ チヒロ</small></p> <p>④ 小田原 皆人 (F . K . C) () _____
 <small>オダワラ ミナト</small></p> <p>⑤ 熊谷 勇吾 (み よ し A C) () _____
 <small>クマガイ ユウゴ</small></p> <p>⑥ 岡本 裕磨 (可 部 A C) () _____
 <small>オカモト ユウマ</small></p> <p>⑦ 三村 貫太 (く れ J A C) () _____
 <small>ミムラ カンタ</small></p> <p>⑧ 玉井 智也 (因 北 陸 上) () _____
 <small>タマイ トモヤ</small></p> | <p>2 組 (+・- m)</p> <p>② 高橋 昊司 (因 北 陸 上) () _____
 <small>タカハシ コウシ</small></p> <p>③ 三木 翔太 (せらスポーツクラブ) () _____
 <small>ミキ ショウタ</small></p> <p>④ 長門 颯大 (可 部 A C) () _____
 <small>ナガト ソウタ</small></p> <p>⑤ 丸山 翔大 (C H A S K I) () _____
 <small>マルヤマ ショウタ</small></p> <p>⑥ 川口 碧仁 (府 中 空 城) () _____
 <small>カワグチ アオト</small></p> <p>⑦ 橋本 瑛人 (く れ J A C) () _____
 <small>ハシモト エイト</small></p> <p>⑧ 橘高 健介 (湯 田 陸 上) () _____
 <small>キツタカ ケンスケ</small></p> |
| <p>3 組 (+・- m)</p> <p>② 井上 快生 (三 原 陸 上) () _____
 <small>イノウエ カイセイ</small></p> <p>③ 毛利 一輝 (C H A S K I) () _____
 <small>モウリ カズキ</small></p> <p>④ 荒平 和陸 (府 中 空 城) () _____
 <small>アラヒラ ナゴム</small></p> <p>⑤ 宮本 叶響 (アクアパーク) () _____
 <small>ミヤモト カナト</small></p> <p>⑥ 三木 郁英 (可 部 A C) () _____
 <small>ミキ イクエイ</small></p> <p>⑦ 岸本 優輝 (湯 田 陸 上) () _____
 <small>キシモト ユウキ</small></p> <p>⑧ 井上 創太 (み よ し A C) () _____
 <small>イノウエ ソウタ</small></p> | <p>4 組 (+・- m)</p> <p>② 山根波亜大 (可 部 A C) () _____
 <small>ヤマネ ハアト</small></p> <p>③ 白根 志樹 (湯 田 陸 上) () _____
 <small>シラネ モトキ</small></p> <p>④ 重政 晴俊 (御 野 陸 上) () _____
 <small>シゲマサ ハルトシ</small></p> <p>⑤ 東野 暁士 (リトルランナーズ広島) () _____
 <small>ヒガシノ アキト</small></p> <p>⑥ 矢野 蒼 (広 島 J r O C) () _____
 <small>ヤノ アオイ</small></p> <p>⑦ 中山 実馬 (織田幹雄スポーツクラブ) () _____
 <small>ナカヤマ ジツマ</small></p> <p>⑧ 久保 結人 (因 北 陸 上) () _____
 <small>クボ ユイト</small></p> |
| <p>5 組 (+・- m)</p> <p>② 山下 翔矢 (狩 小 川 小) () _____
 <small>ヤマシタ ショウヤ</small></p> <p>③ 岩井 衛茉 (東 広 島 T F C) () _____
 <small>イワイ エイマ</small></p> <p>④ 丹地 晃祐 (高 須 子 ども 会) () _____<ニ
 <small>タンチ コウスケ</small></p> <p>⑤ 三浦 煌世 (御 野 陸 上) () _____
 <small>ミウラ コウセイ</small></p> <p>⑥ 濱田 桜丞 (織田幹雄スポーツクラブ) () _____
 <small>ハマダ オウスケ</small></p> <p>⑦ 田口 隼 (三 原 陸 上) () _____
 <small>タグチ シュン</small></p> <p>⑧ 澄川 瀬 (リトルランナーズ広島) () _____
 <small>スミカワ ライ</small></p> | <p>6 組 (+・- m)</p> <p>② 原田 弘大 (熊 野 陸 上) () _____
 <small>ハラダ コウダイ</small></p> <p>③ 恵木 直人 (高 須 子 ども 会) () _____
 <small>エギ ナオト</small></p> <p>④ 藤山 航大 (上 下 南) () _____
 <small>フジヤマ コウダイ</small></p> <p>⑤ 松本 瑠嘉 (東 広 島 T F C) () _____
 <small>マツモト ルカ</small></p> <p>⑥ 小林 奏陽 (御 野 陸 上) () _____
 <small>コバヤシ カナタ</small></p> <p>⑦ 堀口 蓮太 (三 原 陸 上) () _____
 <small>ホリグチ レンタ</small></p> <p>⑧ 傳明地 蓮 (庄 原 A C) () _____
 <small>デンミョウジ レン</small></p> |

6年 男子100m

7 組 (+・- m)

- ① ヤマテ オンタ 山手 温太 (熊野陸上) () _____
- ② トモクニ シュウト 友國 翔史 (庄原AC) () _____
- ③ イワサキ レント 岩崎 廉士 (早稲田小) () _____
- ④ カゲヤマ ミナト 蔭山 湊仁 (御野陸上) () _____
- ⑤ ヒガシ ソウマ 東 蒼真 (東広島TFC) () _____
- ⑥ カシハラ ユウト 柏原 悠人 (神村陸上部) () _____
- ⑦ タニナカ ハルト 谷中 陽翔 (三原陸上) () _____
- ⑧ ミナミ シュウジ 南 柊司 (高須子ども会) () _____

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	多治米小	坂ジュニア陸上A	広島JrOC A
1 石井 楓菜 ()	1 市場 葵衣 ()	1 難波琉亜那 ()	1 浅居 萌香 ()
2 井上 萌花 ()	2 井手なつの ()	2 主枝 美織 ()	2 恵木彩菜美 ()
3 瀬川 莉希 ()	3 佐々木優海 ()	3 飛弾 美月 ()	3 香川 珠妃 ()
4 田中 晴 ()	4 辻 成海 ()	4 八津口栞希 ()	4 菊本 紗羽 ()
5 梁 慧実 ()	5 豊田 真悠 ()	5 ()	5 迫 はるか ()
6 ()	6 ()	6 ()	6 ()

⑥ () 秒	⑦ () 秒	⑧ () 秒
東広島TFC B	可部AC	福山ジュニア
1 森本 秘永 ()	1 潮 花梨 ()	1 浅野このは ()
2 山口 絢愛 ()	2 岡本 紗和 ()	2 池田 紗梨 ()
3 末田夕姫奈 ()	3 三宅 ころ ()	3 大久保美紅 ()
4 寒川すみれ ()	4 宮原梨亜奈 ()	4 尾熊 乃碧 ()
5 平原 心夏 ()	5 ()	5 山手 里桜 ()
6 ()	6 ()	6 ()

2組

② () 秒	③ () 秒	④ () 秒	⑤ () 秒
因北陸上	高須子ども会	竹尋AC	東広島TFC A
1 岡野 紗良 ()	1 大島 莉子 ()	1 坂本 陽紀 ()	1 伊藤 朱璃 ()
2 柏原奈々海 ()	2 杉谷芽衣子 ()	2 佐藤 優理 ()	2 小玉 希美 ()
3 玉井 美和 ()	3 宮地優里亜 ()	3 進藤 和奏 ()	3 中澤 心菜 ()
4 野口 咲羽 ()	4 森 悠佳 ()	4 谷口いこい ()	4 宮田 歩華 ()
5 ()	5 ()	5 山路 舞香 ()	5 吉田 寧音 ()
6 ()	6 ()	6 ()	6 ()

⑥ () 秒	⑦ () 秒
セトナミSC	広島JrOC B
1 岡田 愛結 ()	1 大橋 由莉 ()
2 寺本野乃花 ()	2 釘屋 美咲 ()
3 橋本 羽花 ()	3 櫃田 紗羽 ()
4 波多野優月 ()	4 吉田唯仁香 ()
5 松岡 璃子 ()	5 ()
6 ()	6 ()

3 組

② () 秒

坂ジュニア陸上B

- アベ シハル
1 阿部 詩春 ()
イチムラ ヒナタ
2 市村 陽菜 ()
イマニシ ミズキ
3 今西 瑞希 ()
ヒラサワ ハル
4 平澤 晴 ()
ムラタ ワク
5 村田 和楽 ()
ヨシオカ アイ
6 吉岡 愛 ()

⑥ () 秒

府中空城B

- オキガワ ユズキ
1 沖川 柚希 ()
キシ ミユ
2 岸 心結 ()
ササキ リン
3 佐々木 凜 ()
テンドウ ツキコ
4 天道 月湖 ()
トネ アオイ
5 戸根 碧衣 ()
ハマモト アオイ
6 濱元 葵 ()

4 組

② () 秒

庄原AC

- イトウ チハル
1 伊藤 千晴 ()
スミタニ ナノハ
2 角谷菜乃羽 ()
フジタニ サエ
3 藤谷 咲恵 ()
ミツユキ ヒヨリ
4 光行 妃和 ()
フカガワ ユイナ
5 深川 結菜 ()
6 ()

⑥ () 秒

府中空城A

- ウエダ カリン
1 上田 和凜 ()
カサハラ コトミ
2 笠原 琴実 ()
コザキ カンナ
3 小崎 葉奈 ()
ハタ キョウカ
4 畑 京伽 ()
フカノ モア
5 深野 百愛 ()
マエハラ モエギ
6 前原もえぎ ()

③ () 秒

湯田陸上A

- イデウチ エマ
1 出内 恵茉 ()
ヒサカワ アツキ
2 久川 愛月 ()
マエハラ ネネ
3 前原 祢音 ()
ミタニ ホホ
4 三谷 歩穂 ()
ヤマナカ モモ
5 山中 もも ()
6 ()

⑦ () 秒

CHASKI-B

- イケダ ウタ
1 池田 詩 ()
イシハラ アヤカ
2 石原 綾香 ()
ウニガメ サナ
3 雲丹亀 咲奈 ()
ニシオカ ミク
4 西岡 海來 ()
ヒダカ ランナ
5 日高 蘭奈 ()
ヒヤクタク エズ
6 百武 柚子 ()

④ () 秒

織田幹雄スポーツクラブ

- オオカワ ララ
1 大川 桜々 ()
ニシムラ ヒヨリ
2 西村妃陽梨 ()
マサダ カホ
3 正田 佳穂 ()
ミト アヤノ
4 光戸 彩乃 ()
5 ()
6 ()

⑧ () 秒

吉和AC

- カネナガ ノア
1 兼長 乃愛 ()
コバヤシ マナ
2 小林 愛奈 ()
ノムラ マイ
3 野村 舞 ()
フジキ トウコ
4 藤木 塔子 ()
マサムラ トモミ
5 増村 智美 ()
6 ()

⑤ () 秒

御野陸上B

- カワイ ミソラ
1 河相 美空 ()
タハラ サトミ
2 田原 聡美 ()
ツチヤ アンク
3 土屋 杏來 ()
モリマサ ミナル
4 森政 心晴 ()
ヤギ ウタナ
5 八木 詩菜 ()
6 ()

③ () 秒

湯田陸上B

- タニカワ サナ
1 谷川 紗奈 ()
ホヤマ シイ
2 穂山 椎 ()
ミタニ ホノ
3 三谷 歩希 ()
ヤマウチ アンリ
4 山内 杏莉 ()
5 ()
6 ()

⑦ () 秒

CHASKI-A

- イシイ サキ
1 石井 咲 ()
カスガ ホノカ
2 春日 穂花 ()
フルノ モモカ
3 古野 百花 ()
ヤマモト ユヅキ
4 山本 結月 ()
ヨシダ カホ
5 吉田 夏帆 ()
6 ()

④ () 秒

熊野陸上

- タケシタ ミツミ
1 竹下 光珠 ()
チカサダ エマ
2 近貞 依茉 ()
ナカオ アカリ
3 中尾 朱里 ()
フジシマ モナ
4 藤嶋 萌那 ()
フジシマ エレン
5 藤嶋 永怜 ()
6 ()

⑧ () 秒

三原陸上

- イエイリ マドカ
1 家入まどか ()
ハンダ ミレイ
2 半田 美礼 ()
フケ ヒナコ
3 普家緋奈子 ()
マサツキ アキナ
4 正月 彩葉 ()
ヤマシナ ユイカ
5 山科 結叶 ()
6 ()

⑤ () 秒

御野陸上A

- イノハラ ミツキ
1 猪原 美月 ()
イワオカ サラ
2 岩岡 紗愛 ()
コバヤシ ノノア
3 小林望乃愛 ()
コヤマ ミレイ
4 小山 美玲 ()
ムライ サキ
5 村井 咲希 ()
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

② () 秒	③ () 秒	④ () 秒	⑤ () 秒
三原陸上	熊野陸上	府中空城 A	広島JrOC A
1 イノウエ カイセイ 井上 快生 ()	1 オオトシ タツキ 大歳 健生 ()	1 アラヒラ ナゴム 荒平 和陸 ()	1 イワナミ ユウト 岩波 悠斗 ()
2 タグチ シュン 田口 隼 ()	2 キムラ ユウマ 木村 悠真 ()	2 カワグチ アオト 川口 碧仁 ()	2 シノハラ ライト 篠原 光翔 ()
3 タケダ シンノスケ 竹田真ノ介 ()	3 シゲタ ユウト 繁田 悠人 ()	3 フジカワ コウタ 藤川 煌大 ()	3 フルカワ ユウヤ 古川 悠哉 ()
4 タニナカ ハルト 谷中 陽翔 ()	4 タシマ リュウト 田島 隆翔 ()	4 ヤギ ユウノスケ 八木悠之介 ()	4 モチヅキ ソウタ 望月 蒼太 ()
5 ホリグチ レンタ 堀口 蓮太 ()	5 ハラダ コウダイ 原田 弘大 ()	5 () ()	5 ヤノ アオイ 矢野 蒼 ()
6 ミハタ カイト 御畑 海翔 ()	6 ヤマテ オンタ 山手 温太 ()	6 () ()	6 () ()

⑥ () 秒	⑦ () 秒	⑧ () 秒
高須子ども会A	CHASKI B	庄原AC
1 エギ ナオト 恵木 直人 ()	1 ケシ カンタ 岸 貫太 ()	1 デンミョウジ レン 傳明地 蓮 ()
2 サトウ リョウセイ 佐藤 凌晟 ()	2 ゴクラクジ ユウダイ 極楽寺悠大 ()	2 トモクニ シュウト 友國 翔史 ()
3 ダンチ コウスケ 丹地 晃祐 ()	3 マエサキ ユウト 前崎 有登 ()	3 ヒラオカ ユウゴ 平岡 悠吾 ()
4 ミナミ シュウジ 南 柁司 ()	4 ムネカネ ユウキ 宗兼 佑樹 ()	4 モトヤマ タクキ 本山 拓弥 ()
5 () ()	5 モウリ カズキ 毛利 一輝 ()	5 () ()
6 () ()	6 ヤマテ エイタ 山手 瑛太 ()	6 () ()

2組

② () 秒	③ () 秒	④ () 秒	⑤ () 秒
GRC	坂ジュニア陸上A	御野陸上A	東広島TFC A
1 イノウエ カケル 井上 駈流 ()	1 カンバラ リョウノスケ 神原峻之介 ()	1 カゲヤマ ミナト 蔭山 湊仁 ()	1 オオシゲ リキマル 大繁 力丸 ()
2 ウラタ マオ 浦田 真碧 ()	2 コセン セイジロウ 小仙清士郎 ()	2 コバヤシ カナタ 小林 奏陽 ()	2 ヒガシ ソウマ 東 蒼真 ()
3 ヒロカワ ユウヤ 廣川 悠弥 ()	3 セガワ タイキ 瀬川 大輝 ()	3 ナガタ タイキ 長田 大輝 ()	3 マツモト ルカ 松本 瑠嘉 ()
4 フジオカ タイセイ 藤岡 大晴 ()	4 ムカイ タイチ 向井 太一 ()	4 ミウラ コウセイ 三浦 煌世 ()	4 ミヤタ アサト 宮田 明悟 ()
5 ヨシダ コタロウ 吉田琥太良 ()	5 () ()	5 モリワキ タケル 森脇 健 ()	5 キツカワ ハヤト 吉川 颯人 ()
6 ミキ タカヒト 三木 敬仁 ()	6 () ()	6 () ()	6 () ()

⑥ () 秒	⑦ () 秒	⑧ () 秒
可部AC A	CHASKI A	湯田陸上
1 オカモト ユウマ 岡本 裕磨 ()	1 カジヤマ チヒロ 梶山 知寛 ()	1 キシモト ユウキ 岸本 優輝 ()
2 ナガト ソウタ 長門 颯大 ()	2 ナカムラ ハヤタ 中村 颯太 ()	2 キツタカ ケンスケ 橘高 健介 ()
3 ミキ イクエイ 三木 郁英 ()	3 ニシムラ ガク 西村 岳 ()	3 シラネ モトキ 白根 志樹 ()
4 ヨコヤマ ウタ 横山 うた ()	4 ヒムロ ムツキ 火室 睦貴 ()	4 フジモト ハルキ 藤本 陽希 ()
5 () ()	5 マスモト ソウ 梶本 爽羽 ()	5 () ()
6 () ()	6 マルヤマ ショウタ 丸山 翔大 ()	6 () ()

3 組

② () 秒

吉和AC

- 1 オギノ ナオナリ 荻野 直柔 ()
 2 ナガタ リョウヤ 永田 怜也 ()
 3 ミズノ タクミ 水野 巧望 ()
 4 モリモト カンタ 森本 敢太 ()
 5 ()
 6 ()

⑥ () 秒

可部AC B

- 1 イタクラ サツキ 板倉 颯希 ()
 2 ウヤ リクト 宇家 陸仁 ()
 3 カワムラ ソウタ 河村 聡太 ()
 4 テラモト アヤト 寺本 絢音 ()
 5 ()
 6 ()

③ () 秒

織田幹雄スポーツクラブ

- 1 キモト ソウダイ 木本 壮大 ()
 2 ゴチョウ リュウスケ 牛腸 隆介 ()
 3 タカハシ ジュマ 高橋 寿直 ()
 4 ナカヤマ ジツマ 中山 実馬 ()
 5 ハマダ オウスケ 濱田 桜丞 ()
 6 マツザキ アオト 松崎 碧翔 ()

⑦ () 秒

広島JrOC B

- 1 オオイシ イツキ 大石 樹 ()
 2 ササキ ダイスケ 佐々木大輔 ()
 3 ツジ ソウタ 辻 聡太 ()
 4 フカダ マサト 深田 誠人 ()
 5 フジハラ ソウタ 藤原 颯太 ()
 6 ()

④ () 秒

高須子ども会B

- 1 エギ ユウワ 恵木 優羽 ()
 2 クドウ リク 工藤 凌空 ()
 3 タナカ ソラ 田中 蒼空 ()
 4 フジワラ コウノスケ 藤原幸之介 ()
 5 ()
 6 ()

⑧ () 秒

F. K. C

- 1 オノ ソウタ 小野 蒼太 ()
 2 ヤマモト ユウト 山本 悠人 ()
 3 オダワラ ミナト 小田原皆人 ()
 4 マツオカ ミズキ 松岡 瑞樹 ()
 5 イマオカ シュンタ 今岡 春太 ()
 6 ハナイ コウセイ 花井 康哉 ()

⑤ () 秒

御野陸上B

- 1 アダチ ルイ 安達 琉偉 ()
 2 キンタカ チハル 金高 千春 ()
 3 シゲマサ ハルトシ 重政 晴俊 ()
 4 シゲマサ ツカサ 重政 東颯 ()
 5 タナカ ハルキ 田中 春樹 ()
 6 ()

4 組

② () 秒

福山ジュニア

- 1 ウダ マサノブ 宇田 匡伸 ()
 2 ソノダ サナモリ 園田 眞司 ()
 3 タケムラ ヒロ 武村 比路 ()
 4 ミヅカ ソウタ 溝賀 爽太 ()
 5 モリモト ヒカル 森本 輝 ()
 6 オキモト ヒロト 沖本 大翔 ()

⑥ () 秒

府中空城 B

- 1 アオキ トウマ 青木 統真 ()
 2 イクタ ワタル 生田 渉 ()
 3 キタオ マナト 北尾 真登 ()
 4 タカ シュンタロウ 高 俊太郎 ()
 5 ()
 6 ()

③ () 秒

くれJAC

- 1 イケダ コウキ 池田 光希 ()
 2 イシモト ケイスケ 石本 啓介 ()
 3 シライワ ヒナタ 白岩 陽大 ()
 4 タナカ ヨウスケ 田中 洋介 ()
 5 ハシモト エイト 橋本 瑛人 ()
 6 ミムラ カンタ 三村 貫太 ()

⑦ () 秒

坂ジュニア陸上B

- 1 イズモト コウノスケ 泉本晃之介 ()
 2 オキノ アキラ 沖野 輝 ()
 3 サカモト アオキ 坂本 青基 ()
 4 ナカオ エイスケ 中尾 榮佑 ()
 5 フカダ ナギト 深田 颯十 ()
 6 ()

④ () 秒

東広島TFC B

- 1 アラタニ タイチ 荒谷 太一 ()
 2 オオシゲ ゼンマル 大繁 然丸 ()
 3 タケヒロ コウシ 武廣 煌志 ()
 4 タジリ ダイヤ 田尻 ダイヤ ()
 5 イワイ エイマ 岩井 衛茉 ()
 6 ()

⑧ () 秒

PEACE AC

- 1 オモカワ ウリュウ 重川 雨龍 ()
 2 キタ ジュリアンヨウ 来田ジュリアン諒 ()
 3 クドウ ケイチロウ 工藤慶一郎 ()
 4 ドイ ノリト 土井 誉仁 ()
 5 フクダ トモヒロ 福田 智大 ()
 6 ()

⑤ () 秒

リトルランナーズ広島

- 1 イケフチ タクマ 池淵 巧真 ()
 2 カワムラ ケイゴ 河村 圭吾 ()
 3 スミカワ ライ 澄川 瀬 ()
 4 ナカニシ アヤト 中西 彩斗 ()
 5 ナカバヤシ ライル 中林 来琉 ()
 6 ヒガシノ アキト 東野 暁士 ()

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 (60cm)

大会記録 12" 52 江原杏月芭 (福山市・竹尋アスリートクラブ) 第34回

予 選

1 組 (+・- m)

- ① () () _____
- ② フジキ トウコ 藤木 塔子 (吉 和 A C) () _____
- ③ イワオカ サラ 岩岡 紗愛 (御 野 陸 上) () _____
- ④ ヒダカ ランナ 日高 蘭奈 (C H A S K I) () _____
- ⑤ ヤマグチ アヤメ 山口 絢愛 (東 広 島 T F C) () _____
- ⑥ ヒヤクタク ユズ 百武 柚子 (C H A S K I) () _____
- ⑦ イトウ チハル 伊藤 千晴 (庄 原 A C) () _____
- ⑧ オキガワ ユズキ 沖川 柚希 (府 中 空 城) () _____

2 組 (+・- m)

- ① ナカオ アカリ 中尾 朱里 (熊 野 陸 上) () _____
- ② マツオカ リコ 松岡 璃子 (セ ト ナ ミ S C) () _____
- ③ セト ユラ 瀬戸 優咲 (ア ク ア パ ー ク) () _____
- ④ イシイ サキ 石井 咲 (C H A S K I) () _____
- ⑤ ヒラバラ ココナ 平原 心夏 (東 広 島 T F C) () _____
- ⑥ カシハラ ナナミ 柏原 奈々海 (因 北 陸 上) () _____
- ⑦ コヤマ ミレイ 小山 美玲 (御 野 陸 上) () _____
- ⑧ キシ ミユ 岸 心結 (府 中 空 城) () _____

3 組 (+・- m)

- ② カネナガ ノア 兼長 乃愛 (吉 和 A C) () _____
- ③ アサイ モカ 浅居 萌香 (広 島 J r O C) () _____
- ④ ササキ ソノ 佐々木 爽乃 (東 広 島 T F C) () _____
- ⑤ ヤマジ マイカ 山路 舞香 (竹 尋 A C) () _____
- ⑥ サコ ハルカ 迫 はるか (広 島 J r O C) () _____
- ⑦ セオ ミズキ 瀬尾 水樹 (ア ク ア パ ー ク) () _____
- ⑧ ヒツタ サワ 櫃田 紗羽 (広 島 J r O C) () _____

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" 55 岩森 遼 (CHASKI) 第34回

予 選

1 組 (+・- m)

- ② ネタ ジュリアンリョウ 来田ジュリアン諒 (PEACE AC) () _____
- ③ ニシムラ ガク 西村 岳 (CHASKI) () _____
- ④ キツカワ ハヤト 吉川 颯人 (東 広 島 TFC) () _____
- ⑤ オオシゲ リキマル 大繁 力丸 (東 広 島 TFC) () _____
- ⑥ フルカワ エウヤ 古川 悠哉 (広 島 JrOC) () _____
- ⑦ モリワキ タケル 森脇 健 (御 野 陸 上) () _____
- ⑧ オオトシ タツキ 大歳 健生 (熊 野 陸 上) () _____

2 組 (+・- m)

- ② フカダ マサト 深田 誠人 (広 島 JrOC) () _____
- ③ ウラタ マオ 浦田 真碧 (G R C) () _____
- ④ アラタニ タイチ 荒谷 太一 (東 広 島 TFC) () _____
- ⑤ キンタカ チハル 金高 千春 (御 野 陸 上) () _____
- ⑥ ヒムロ ムツキ 火室 睦貴 (CHASKI) () _____
- ⑦ マスモト ソウ 榎本 爽羽 (CHASKI) () _____
- ⑧ () () _____

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 サカイ ヒマリ 酒井日麻莉 (神村陸上部) () _____
- ② フカノ モア 深野 百愛 (府中空城) () _____
- ③ ヤマモト スミレ 山本 澄玲 (向東地区子ども会ルー部) () _____
- ④ ニシオカ ミク 西岡 海來 (CHASKI) () _____
- ⑤ ナガト ワカ 永戸 わか (神辺走ろう会) () _____
- ⑥ カガワ タマキ 香川 珠妃 (広島JROC) () _____
- ⑦ サカモト ヒナキ 坂本 陽紀 (竹尋AC) () _____
- ⑧ マエハラ ネネ 前原 柁音 (湯田陸上) () _____
- ⑨ ウエムラ カンナ 上村 栞奈 (Leap Bigas) () _____
- ⑩ アリミツ イロハ 有光 彩葉 (アクアパーク) () _____
- ⑪ オカモト サワ 岡本 紗和 (可部AC) () _____
- ⑫ マツオカ ジュナ 松岡 樹那 (F . K . C) () _____
- ⑬ ミヤタ ホノカ 宮田 歩華 (東広島TFC) () _____

2 組 (+・- m)

- ① ナガヤス セイナ 長安 星奈 (福山ジュニア) () _____
- ② イチムラ ヒナタ 市村 陽菜 (坂ジュニア陸上) () _____
- ③ ヒラザワ ハル 平澤 晴 (坂ジュニア陸上) () _____
- ④ イマニシ ミズキ 今西 瑞希 (坂ジュニア陸上) () _____
- ⑤ マエハラ モエギ 前原もえぎ (府中空城) () _____
- ⑥ マサダ カホ 正田 佳穂 (織田幹雄スポーツクラブ) () _____
- ⑦ フカガワ ユイナ 深川 結菜 (庄原AC) () _____
- ⑧ シマタニ ミヅキ 島谷 海月 (神村陸上部) () _____
- ⑨ クワダ アキ 桑田 明季 (Leap Bigas) () _____
- ⑩ タカハシ シヅノ 高橋しづの (神村陸上部) () _____
- ⑪ ワタナベ ミア 渡部 未蒼 (CHASKI) () _____
- ⑫ カスガ ホノカ 春日 穂花 (CHASKI) () _____

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 ^{エビハラ リョウ} 蛭原 瞭 (東広島 TFC) ()

② ^{タナカ ヨウスケ} 田中 洋介 (くれ JAC) ()

③ ^{シンヤ ハルト} 新屋 遙人 (八本松 小) ()

④ ^{ヤマモト ユウト} 山本 悠人 (F. K. C) ()

⑤ ^{タナカ ハルキ} 田中 春樹 (御野 陸上) ()

⑥ ^{アダチ ルイ} 安達 琉偉 (御野 陸上) ()

⑦ ^{カスガ ショウゴ} 春日 翔伍 (東広島 TFC) ()

⑧ ^{マツオカ ミズキ} 松岡 瑞樹 (F. K. C) ()

⑨ ^{タカマツ ユウト} 高松 侑永 (東広島 TFC) ()

⑩ ^{ササイ ヨシタカ} 笹井 祐孝 (アクアパーク) ()

⑪ ^{オノ ソウタ} 小野 蒼太 (F. K. C) ()

2 組 (+・- m)

① ^{イノウエ カケル} 井上 駈流 (G R C) ()

② ^{ホシ チヒロ} 星 智大 (神村 陸上部) ()

③ ^{ヤマテ エイタ} 山手 瑛太 (CHASKI) ()

④ ^{ハシモト クウタ} 橋本 空汰 (アクアパーク) ()

⑤ ^{ウダ マサノブ} 宇田 匡伸 (福山ジュニア) ()

⑥ ^{カワモト ハルト} 河本 遥斗 (神村 陸上部) ()

⑦ ^{タシマ リュウト} 田島 隆翔 (熊野 陸上) ()

⑧ ^{ソノダ サナモリ} 園田 眞司 (福山ジュニア) ()

⑨ ^{イタクラ サツキ} 板倉 颯希 (可部 AC) ()

⑩ ^{カミタニ リク} 上谷 凌功 (向東地区子ども会1部) ()

⑪ ^{ヤギ ユウノスケ} 八木悠之介 (府中空城) ()

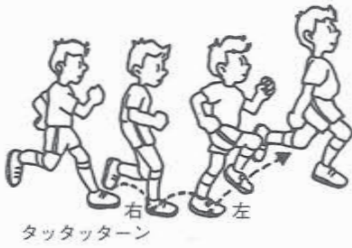
3 組 (+・- m)

- ① ^{オギノ ナオナリ}萩野 直柔 (吉 和 A C) () _____
- ② ^{ミトウ タクミ}三藤 拓実 (神 村 陸 上 部) () _____
- ③ ^{オガワ ユウジロウ}小川裕次郎 (三 原 陸 上) () _____
- ④ ^{マツモト リョウタ}松本 遼汰 (御 野 陸 上) () _____
- ⑤ ^{タムラ ソウマ}田村 聡守 (三 原 陸 上) () _____
- ⑥ ^{シゲタ ユウト}繁田 悠人 (熊 野 陸 上) () _____
- ⑦ ^{ナカニシ アヤト}中西 彩斗 (リトルランナーズ広島) () _____
- ⑧ ^{ナカムラ ハヤタ}中村 颯太 (C H A S K I) () _____
- ⑨ ^{カワムラ ケイゴ}河村 圭吾 (リトルランナーズ広島) () _____
- ⑩ ^{イケブチ タクマ}池淵 巧真 (リトルランナーズ広島) () _____
- ⑪ ^{ヤマオク タクミ}山奥 拓海 (大 柿 陸 上) () _____

4 組 (+・- m)

- ① ^{フカダ ナギト}深田 風十 (坂ジュニア陸上) () _____
- ② ^{ムカイ タイチ}向井 太一 (坂ジュニア陸上) () _____
- ③ ^{フクダ トモヒロ}福田 智大 (PEACE AC) () _____
- ④ ^{ミヨシ イチカ}三好 一嘉 (広 島 J r O C) () _____
- ⑤ ^{ナカノ シイ}中野 司惟 (Leap Bigas) () _____
- ⑥ ^{ツジ ソウタ}辻 聡太 (広 島 J r O C) () _____
- ⑦ ^{イケダ コウキ}池田 光希 (く れ J A C) () _____
- ⑧ ^{ゴチョウ リュウスケ}牛腸 隆介 (織田幹雄スポーツクラブ) () _____
- ⑨ ^{オオタ レン}大田 錬 (C H A S K I) () _____
- ⑩ ^{シノハラ ライト}篠原 光翔 (広 島 J r O C) () _____

助走のリズムをつかむ練習



〈より遠くへ跳ぶためのポイント〉

※ 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	クルマジ アカリコ 車地朱璃子	C H A S K I				(+・- m)				(+・- m)	
2	キクモト スズハ 菊本 紗羽	広島 Jr O C				(+・- m)				(+・- m)	
3	ナカタ ミサキ 中田 光咲	府 中 空 城				(+・- m)				(+・- m)	
4	ツチヤ アンク 土屋 杏來	御 野 陸 上				(+・- m)				(+・- m)	
5	ヤギ ウタナ 八木 詩菜	御 野 陸 上				(+・- m)				(+・- m)	
6	イサキ ナギ 井崎 凧	東広島 T F C				(+・- m)				(+・- m)	
7	イトウ アカリ 伊藤 朱璃	東広島 T F C				(+・- m)				(+・- m)	
8	ヤマモト アヤコ 山本 絢子	東広島 T F C				(+・- m)				(+・- m)	
9	シンドウ ワカナ 進藤 和奏	竹 尋 A C				(+・- m)				(+・- m)	
10	サトウ ユリ 佐藤 優理	竹 尋 A C				(+・- m)				(+・- m)	

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	オザサ ヒロト 小笹 裕登	熊野陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
2	キムラ ユウマ 木村 悠真	熊野陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
3	ヒロカワ ユウヤ 廣川 悠弥	G R C				m (+・- m)				m (+・- m)	
4	コセン セイジロウ 小仙清士郎	坂ジュニア陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
5	イズモト コウノスケ 泉本晃之介	坂ジュニア陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
6	オキノ アキラ 沖野 輝	坂ジュニア陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
7	イワナミ ユウト 岩波 悠斗	広島 Jr O C				m (+・- m)				m (+・- m)	
8	オオイシ イツキ 大石 樹	広島 Jr O C				m (+・- m)				m (+・- m)	
9	マツモト コウタ 松本 幸大	広島 Jr O C				m (+・- m)				m (+・- m)	
10	フジカワ コウタ 藤川 煌大	府中空城				m (+・- m)				m (+・- m)	
11	フルカワ ゲンイ チロウ 古川源一郎	C H A S K I				m (+・- m)				m (+・- m)	
12	マエサキ ユウト 前崎 有登	C H A S K I				m (+・- m)				m (+・- m)	
13	タナイ タイジュ 田内 大樹	御野陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
14	テラカワ シドウ 寺河 志堂	御野陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
15	キタオ マナト 北尾 真登	府中空城				m (+・- m)				m (+・- m)	
16	イケダ セイタ 池田 晟大	福山ジュニア				m (+・- m)				m (+・- m)	
17	タケヒロ ハルマ 武廣 遼真	東広島TFC				m (+・- m)				m (+・- m)	
18	ヒラオカ ユウゴ 平岡 悠吾	庄原 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
19	ナガタ リョウヤ 永田 怜也	吉和 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
20	モリモト カンタ 森本 敢太	吉和 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
21	ミズノ タクミ 水野 巧望	吉和 A C				m (+・- m)				m (+・- m)	
22	コシオ ケンタ 小塩 健太	竹尋 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	橋本 羽花 <small>ハシモト ハナ</small>	セトナミSC				m (+・- m)				m (+・- m)	
2	大小田珠莉 <small>オオコダ ジュリ</small>	G R C				m (+・- m)				m (+・- m)	
3	藤谷 咲恵 <small>フジタニ サエ</small>	庄原AC				m (+・- m)				m (+・- m)	
4	光行 妃和 <small>ミツユキ ヒヨリ</small>	庄原AC				m (+・- m)				m (+・- m)	
5	池田 詩 <small>イケダ ウタ</small>	CHASKI				m (+・- m)				m (+・- m)	
6	雲丹亀咲奈 <small>ウニガメ サナ</small>	CHASKI				m (+・- m)				m (+・- m)	
7	八津口栞希 <small>ヤツグチ シノ</small>	坂ジュニア陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
8	飛弾 美月 <small>ヒダ ミツキ</small>	坂ジュニア陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
9	大橋 由莉 <small>オオハシ ユリ</small>	広島JrOC				m (+・- m)				m (+・- m)	
10	貝原 来彩 <small>カイハラ クレア</small>	中条走ろう会				m (+・- m)				m (+・- m)	
11	平野 心晴 <small>ヒラノ コハル</small>	府中空城				m (+・- m)				m (+・- m)	
12	笠原 琴実 <small>カサハラ コトミ</small>	府中空城				m (+・- m)				m (+・- m)	
13	畑 京伽 <small>ハタ キョウカ</small>	府中空城				m (+・- m)				m (+・- m)	
14	潮 花梨 <small>ウシオ カリン</small>	可部AC				m (+・- m)				m (+・- m)	
15	池田 紗梨 <small>イケダ サリ</small>	福山ジュニア				m (+・- m)				m (+・- m)	
16	小林望乃愛 <small>コバヤシ ノノア</small>	御野陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	
17	吉田 寧音 <small>ヨシダ ネネ</small>	東広島TFC				m (+・- m)				m (+・- m)	
18	小林 愛奈 <small>コバヤシ マナ</small>	吉和AC				m (+・- m)				m (+・- m)	
19	野村 舞 <small>ノムラ マイ</small>	吉和AC				m (+・- m)				m (+・- m)	
20	増村 智美 <small>マサムラ トモミ</small>	吉和AC				m (+・- m)				m (+・- m)	
21	藤井 天音 <small>フジイ アマネ</small>	中条走ろう会				m (+・- m)				m (+・- m)	
22	松田 結菜 <small>マツダ ユイナ</small>	中条走ろう会				m (+・- m)				m (+・- m)	
23	谷口いこい <small>タニグチ イコイ</small>	竹尋AC				m (+・- m)				m (+・- m)	
24	玉森 由里 <small>タマモリ ユリ</small>	八本松小				m (+・- m)				m (+・- m)	

6年男子 走り幅跳び

大会記録 5m20 筑後 蒼人 (福山市・竹尋アスリートクラブ) 第34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	キモト ソウダイ 木本 壮大	織田幹雄スポーツクラブ				(+・- m)				(+・- m)	
2	ドイ ノリト 土井 誉仁	PEACE AC				(+・- m)				(+・- m)	
3	サトウ リョウセイ 佐藤 凌晟	高須子ども会				(+・- m)				(+・- m)	
4	タナカ ソラ 田中 蒼空	高須子ども会				(+・- m)				(+・- m)	
5	フジオカ タイセイ 藤岡 大晴	G R C				(+・- m)				(+・- m)	
6	ササキ ダイスケ 佐々木大輔	広島 Jr OC				(+・- m)				(+・- m)	
7	トオヤマ オウガ 遠山 桜雅	中条走ろう会				(+・- m)				(+・- m)	
8	ハタケヤマ ナオヤ 畠山 直也	CHASKI				(+・- m)				(+・- m)	
9	シバタ トモカズ 柴田 朋和	御野陸上				(+・- m)				(+・- m)	
10	ナガタ タイキ 長田 大輝	御野陸上				(+・- m)				(+・- m)	
11	スエマス ケンソウ 末益 健壮	東広島TFC				(+・- m)				(+・- m)	
12	タケヒロ コウシ 武廣 煌志	東広島TFC				(+・- m)				(+・- m)	
13	ミヤタ アサト 宮田 明悟	東広島TFC				(+・- m)				(+・- m)	
14	ヤマシタ エイジ 山下 瑛司	セトナミSC				(+・- m)				(+・- m)	
15	ミハタ カイト 御畑 海翔	三原陸上				(+・- m)				(+・- m)	
16	タケダ シンノスケ 竹田真ノ介	三原陸上				(+・- m)				(+・- m)	
17	コダマ コウセイ 児玉 好誠	竹尋 AC				(+・- m)				(+・- m)	