一般財団法人
和歌山陸協広報

第2号
平成26年2月3日（水）発行
一般財団法人
和歌山陸上競技協会育成委員会
〒641-0014 和歌山市毛見200
紀三井寺公園陸上競技場内
ＴＥＬ・ＦＡＸ0734-444-3662
E-mail
wariku30@yahoo.co.jp

紀の国わかやま国体を契機とした本県のスポーツ振興について

一般財団法人和歌山陸上競技協会

副会長・総務委員長　中　公之

我が国における最大のスポーツの祭典として開催されている国体は、都道府県対抗得点方式により順位を競うものでもあります。このことにより開催都道府県は、選手強化対策事業を推進すると共にスポーツ施設の充実・指導者の確保等、あらゆる工夫を凝らして天皇賜杯獲得に総力を結集し郷土の発展に寄与するものであります。

本県での国体開催は昭和４６年の黒潮国体から４４年振りの開催であり、国体開催に伴って全国から注目が集まり、多くの来県者も見込まれることから、この国体は本県の魅力を全国に発信する絶好のチャンスとなります。

緑豊かな山々・透明な河川・紺碧の海・そして日本人の癒しの地として、高野・熊野からなる世界遺産を有する輝かしいふるさと和歌山県に愛着をもち国体を成功させるために県民こぞって国体に参加するという意識を高め、県下全域で国体スローガンのもと元気な和歌山県の構築と国体成功のための運動を展開し国体の機運を高めることが大切であります。

さて、この国体を契機として本県の競技力向上と指導者の資質向上並びに生涯スポーツの振興・障害者スポーツの振興等が積極的に行われることが国体開催の意義に繋がるものであります。高齢化社会を見たとき、高齢者が気軽に利用できるスポーツ施設を提供できる環境を整備する必要があります。

また、本県の児童・生徒の体力・運動能力についても全国平均に比べてやや劣っている状況であり、運動にかける時間が少ないと同時に運動クラブの加入率も低いのが現状であります。

国体開催をスタートに児童・生徒の体力向上を目指し、各学校で積極的に体力づくり運動が展開されるよう期待するものであります。県民皆スポーツを目指して元気な和歌山づくりのため、県民が進んでスポーツに参加し、健康で明るく豊かな和歌山県民でありたいと願うものであります。当協会もこれらのプランに積極的に参加させていただき、県民の健康体力づくりと、トップアスリートの育成に最大の努力をする所存であります。

今後とも当協会に絶大なるご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

特別寄稿

二巡目国体を控え、黒潮国体に学ぶ

～四方山話　②～

(元)和歌山陸上競技協会理事長
四至本　晴夫

当時、「黒潮国体」開催に向けて和歌山陸上競技協会として取り組んだ施設面・運営面・選手強化に於ける体制づくりの体験を紹介させて戴きます。

先ず、開催県として主競技場で実施される陸上競技について総務部・競技部が中心になった施設面（競技場や競技用器具、等）・運営面（審判員の養成と連携、等）の対策、強化部・普及部が中心となって取り組んだ各専門部（一般・高体連・中体連）協力の下、地元選手の活躍を示す選手強化対策の活動実態と進行状況が常任理事会に於いて週末毎に討議され、相互理解を深めた事です。

１．運営面に於ける方策

①　財政面の確保と協会組織の改革

当時、年間を通じて「黒潮国体」開催に向けた協会の課題であった「財源の確保」・「組織の改革」を最重視した結果、前回記載した会長以下、理事長・各専門部における組織が一新され、前年度（昭和45年）、リハーサル大会として実施された全国高校総体・近畿大会を研修の場として和歌山陸上競技協会が一丸となり、「成功裡」に終了した経過がありました。

「財源の確保」においては、会長のご尽力（お力添え）によって関西財界（県内・県外）に於ける各種企業への広報活動の一環としてのお口添えが大きな支えとなった協賛金に加え、年間を通して各企業に協力をいただき陸上年鑑・大会プログラムの広告掲載によって得た収入の「財源確保」の大きな要因となりました。

組織の改革については、陸上競技協会という進む方向は同じあっても適材適所・掌握する人にとっては「人が人を動かす方策」の気配りが肝要で、「絆は連携の基を成す」を大切にしたことを思い出しています。

②　審判員の養成と資質の向上を図る

審判部会による審判員養成として県内外における競技会を通して、研修する機会を多くした結果、審判員相互の連携によって技術の向上は勿論の事、自信という信念を育てる事ができました。

また、「黒潮国体」開催に向けたリハーサル大会を前年度（昭和45年度）の近畿高校総体予選および全国高校総体の実施によって、和歌山陸上競技協会が総力を挙げて取り組んだことが懐かしく感じる昨今となりました。

２．選手強化対策と競技力の向上

①　選手強化対策と方策

選手強化部と普及部が連携した小学生（小体連）・中学生(中体連)・高校生(高体連)によるジュニア育成に照準を合わせ、それぞれ専門部による強化練習会が実施されました。

当時、紀三井寺陸上競技場に於いて実施された日本陸上競技連盟主催による全国高等学校陸上競技選抜ジュニア合宿に地元高校強化選手の合同練習会が刺激となって、個々の選手にとっては競技に対する励みと生き甲斐が芽生え、競技力向上に強化策の一環となって繋がった経過がありました。

②　指導者の育成

黒潮国体(昭和46年）の開会式。最終聖火ランナーは三嶋恭代選手だった。

全国高等学校陸上競技選抜合宿に参加された指導者と夕食会に於ける懇親の場は、「指導方法の経験・本音を語る」絶好の場として地元の指導者にとって「指導方法の模索と刺激」を得る機会であったことを感じました。

また、中学生・高校生が一緒になった和歌山県陸上競技協会主催によって実施された県下ジュニア強化合宿も選手はもとより指導者にとっても絶好の「交流の場」となり、」選手強化対策に於ける「情報の場」としての礎石となって、以降、小学生による「ジュニア陸上競技教室」が地域別に実施され、母体となって地域別による中体連との連携が密となり、一貫した指導体制が構築され、着実に選手強化が芽生えた時期でした。

３．「紀の国　国体」を迎えて

選手強化対策に於ける方策として、県当局の協力体制が確立された中、「既成選手」の補強面が機能して地元を盛り上げる大きな要素となった事。

前述の各大学回りにより、新卒者の教員採用によって後世におけるジュニア強化が充実する結果となりました。(高校生の活躍)

「黒潮国体」が成功裡に終了できた事は、県当局・協会が一丸となって強化対策に奔走された成果であって補強された既成選手（新卒教員の採用）の活躍によって結果を出すことができました。（指導者の充実）

「黒潮国体」に於いて、活躍された先生方が指導者として県下各地域の学校に配属された結果、地域に於ける昨今の中学・高校生の活躍を見るとき、指導者としての実績が競技力向上の大きな礎となっています。

来るべき、「紀の国わかやま国体」に於ける成果を示す布石として、県当局の協力による既成選手の補強（新しい指導者の育成）等が遺産となって後世に繋がる一貫した指導体制が構築され、小・中・高に於けるジュニア（ユース）の選手強化が競技力の向上に大きな原動力となりました。

「紀の国国体」に向け、和歌山陸上競技協会の皆さん方の活躍をご祈念申し上げ過去の経験談、四方山話②を閉じることに致します。

「東京国体を顧みて」

成年男子８００ｍ　優勝者

NPO法人はまゆう和歌山
岡　昇平

北海道出身。
埼玉インターハイの800ｍで優勝。順天堂大学卒業。ベスト記録1分47秒66は日本歴代10位。日本記録まであと1秒5に迫っている。

私が和歌山県で陸上競技を続けるということの意味は、国体でより多くの点数を獲得することであると考えています。

もちろん、競技者として、国内最高峰の大会である日本選手権において結果を残す、そしてアジアや世界に挑んでいきたい、といった目標はあるものの、第一の目標は、国体での優勝に置いてきました。そういった中で、今回の東京国体において優勝でき、所期の目的を達成することができました。

しかし、この東京国体での優勝という結果を勝ち得るまでには様々な苦悩がありました。それまでは強制される立場であったことが、自主的にトレーニングに取り組まなければいけなくなったこと、トレーニングを共に行うライバル、及び生活を共にする仲間がいなくなったこと、コーチがいない中でのトレーニング環境等、そういった環境面ばかりがマイナス要因と考え、計画的なトレーニングを積むことができませんでした。

結果、シーズン前半は日本選手権で予選敗退、シーズンベストも1分50秒55と、日本選手権の標準記録さえも上回ることができないような状況でした。

シーズン前半を終え、このままでは和歌山県及び和歌山県陸協、そして職場の方々に顔向けできないということ、何より環境のせいにして走れないと言っている立場ではないという考えに至り、基本に戻って改めて走りこみから始める事にしました。

その効果があって後半シーズンの初戦である全日本実業団対抗陸上競技選手権大会において優勝、予選で1分48秒93の和歌山県新記録で走ることができました。

そしてその二週間後に行われた東京国体においても優勝することができ、秋のシーズンは、これまでにないほど充実したものになりました。

学生時代、全日本インカレで一度も優勝することができず、全国タイトルと無縁だった私が、社会人一年目で二度も全国優勝させていただけたことに、本当に感謝しております。

しかしながら、もちろんここが私の到達点ではなく、あくまで和歌山国体優勝が目標です。日の丸を背負って闘っていきたい、日本記録を樹立したい等、数多くの目標はありますが、先ほども述べましたように、私は国体でより多くの点数を獲得することが私の使命であると考えております。

今シーズンを一つの契機に、来年の長崎国体、そして二年後の和歌山国体に向けて、日々精進していきたいと思います。今後ともご声援のほどよろしくお願い致します。

受章者のことば

秩父宮章

小串親秀
（和歌山陸上競技協会副会長）

この度、図らずもこのような立派な章を受章して、身の引き締まる思いです。

和歌山に来て４～５年で故郷・福岡へ帰るつもりでしたが、気がつけば４３年が経っています。

紀の国わかやま国体まであと２年、どんなことがあっても成功させなければなりません。陸上競技の神様から逃げたらアカンと天網をかけられたように思われて覚悟を決めました。

高校優秀指導者章

鳥井　昇（開智高校）

すばらしい章をいただき、ありがとうございます。これからも和歌山の陸上競技界の力になれるよう努めていきたいと思います。

中学優秀指導者章

玉井一人（紀之川中）

思ってもいなかった、そして身に余る立派な章をいただきました。今回の受章は永く陸上競技に関わる中で、優れた選手たちに巡りあったからだと思っています。その選手たち、また関係の方々にお礼を申し上げます。

近畿春日章

佐藤寛員（和歌山工業高校）

このたび近畿春日章を受章させていただくにあたり、和歌山県陸上競技協会様をはじめ、和歌山県高体連陸上競技部の皆様に多大なるご厚情をいただき受章することができました。ありがとうございました。

和歌山工業高校では４００ｍ・８００ｍ・円盤投・ハンマー投・走幅跳・三段跳で全国入賞をすることができました。和歌山工業高校に赴任させていただいたときに部員の多さ、そして種目の多さに不安を感じ、近隣の高校の先生方と協力し各パート別でより専門的にトレーニングできる環境を造ることができ、今回の結果につながったのだと思います。これも強化スタッフの皆様や各種目において指導していただいた先生方のおかげであると感じています。

２年後には和歌山国体・和歌山インターハイが本県で開催されます。今回の受賞に驕ることなく和歌山県の陸上競技に関わるすべての方々と協力し和歌山県の陸上競技にこれからも貢献していきたいと思います。

近畿春日章

鈴木忍（日高中）

このたびの春日章の受章に際しましては和歌山陸協の皆様方のお力添えをいただき、大変ありがとうございました。指導者としてなすべき事は、まだまだたくさんあります。初心を忘れず、日々陸上競技に向き合っていきたいと思います。

総合優勝校訪問

県中学校総合体育大会で女子総合優勝した

岩出中学校

<岩出市　東浦一馬校長>

毎年、総合成績で上位に入ってくる岩出中学校。

顧問の藤田圭造先生（36）は日高郡清流中（当時生徒数49名）勤務7年間に6名を全国大会へ導き、9位の選手を2名育てた熱血教師である。選手の中には砲丸投県中学記録保持者の新谷勇選手や走幅跳5ｍ44の前田江里奈選手などがいる。

高い目標を持たせたいと藤田先生は思っている。。

今年岩出中勤務4年目。1年目から男女のどちらかが県陸上や県駅伝の上位常連校になっている。

部員数は46名。全国大会へは個人3名とリレーで2回出場している。

指導した生徒のなかから、女子四種競技で県中学記録を作った山本江里奈選手や800ｍを1分59秒53で走った石上元基選手などが生まれた。

先生は人に聞くことを恥ずかしいことだとは思っていない。ご自身は800ｍが専門で、投擲については原正先生（切目中教頭）や岩井美紀先生（和歌山商業高教員）から指導方法を学んだ。一流選手のフォームをビデオに収め生徒に何回も見させたこともあった。そんな努力の結果、投擲で最下位だった生徒が1年後、県で3位以内に入るという体験もした。

練習にはいくら忙しくてもできるだけ顔を出し、メニューを渡し、その目的を確認することにしている。

それぞれに目標をもたせ、「みんなで近畿、複数全国」を合言葉に日々生徒とともに模策している。そのもとになるのは、「楽しく練習をすること」だという。楽しければ練習を休むことが少なくだろうし、その延長で「総合優勝」がついてきたのだと考える。

先生は、記録を伸ばすために、今自分が何をしなければならないかを生徒に自覚させている。本当のやる気が出てきたときが伸びるときなので、そんなときには、先生は自分のことを後回しにしてでも生徒に寄り添おうと考えている。

先生の今後の目標は、他校の先生方と切磋琢磨しながら、陸上競技を通じて素晴らしい中学生を育てたいということだ。

そして最後にこそっと話されたことだが、「指導した生徒が教職に就き、陸上の指導者になってくれること」が先生の究極の夢だそうだ。

（男子の総合優勝校・上富田中については1号で紹介させていただきました。）

県IHで男女とも総合優勝を続ける

和歌山北高校

<和歌山市　上野幸浩校長>

早朝練習を開始する選手たち。

県高校総体で和歌山北高校が男女とも総合成績で3連覇を達成した。男子は14年連続優勝になる。

部員は80名。

指導者は吉田克久先生（48　総監督・長距離）、短距離・投擲・跳躍・障害は大上聖先生（28）と手平裕紀先生（49）である。

大上先生は110mHを14秒96で走った同校の卒業生で勤務4年目の先生である。

一人ひとりを伸ばしたいと語る大上先生。

和歌山北高校は2010年の全国インターハイで男子総合優勝を達成しているが、そのとき吉田監督・中谷隆哉コーチ（66）・手平先生とともに指導にあたっていた先生である。全国インターハイ・男女合わせて132回の歴史のなかで、和歌山県の高校が総合優勝したのは初めての出来事で不滅の業績となっている。

そのことを振り返り、先生はキャプテンの九鬼巧選手（早稲田大　ロンドン五輪400mR代表　100m10秒19）が総合優勝しようと部員たちに強く呼びかけたのが大きかったと語る。歴史を変えてみせるという気迫が最後まで他校よりも勝り、0・5点差で優勝をもぎ取った。

同校はどの種目もレベルが高いが、短距離・ハードル・走幅跳・三段跳で多くの選手がベスト10に入っている。特に400mRが強く、歴代10傑を男子が9チーム、女子は10チームが独占している。

今年も全国インターハイに、3000mSCで野田周吾選手（3年）・400mで椿本将也選手（3年）・ハンマー投で安達昌輝選手（3年）・女子の400mRで森本名美（2）・宮本美智留（2年）・小山夏生（3年）・森田安耶（1年）の各選手が出場している。

朝練習は投擲が6時30分から、それ以外は７時00分から実施している。放課後は危険なので投擲選手にとって朝練は貴重である。冬季は各種サーキット練習を徹底的に行う予定だという。

大上先生のアドバイスを得て、ある程度のレベルに達した選手に対しては、冬季といえども走りこみと並行して、ダッシュや、全力走・筋力トレーニングを採り入れたいという。中学のときに100ｍで12秒以上かかっていた1年生が今年の近畿ユース大会で11秒31の記録を出し、5位に入賞したこともあった。努力が実ったレースであった。

早朝のまだ薄暗く寒いなか、投擲練習を黙々と繰り返している生徒や、きついサーキットトレーニングにも弱音を吐かず取り組んでいる生徒を見ていると、何とかして来シーズンに本人の夢を叶えさせてやりたい、手伝ってあげたいと大上先生は心から思っている。

そして再び、全国大会の総合優勝にちかづきたいとも考えている。

紹介　１００ｍ・走幅跳・リレーが強い

太地陸上クラブ

キャプテンを中心に自主的に練習をするクラブだ。後列右は浦直宏監督。

太地陸上クラブは太地小学校・下里小学校の児童を中心として17年前に結成された。これまで、全国小学生陸上・女子走幅跳2位の小畑南帆選手や、女子100ｍ5位の清水亜弥選手、中学・高校の短距離で活躍した山下貴之選手、走幅跳の漁野理子選手（太地中）など優秀な選手が数多く育っている。本年度も6年女子100ｍで辻薫乃選手が全国大会に出場したし、卒業生の湊杏梨選手・脊古夏美選手（共に太地中）が通信陸上県大会１年女子100ｍで１位・2位を独占した。

過去17年間で全国大会に出場した選手は個人・リレーを含めて15人以上にも上る。このクラブからは毎年、特に女子の100ｍ・リレー・走幅跳で力のある選手・チームが生まれている。指導する浦直宏氏（太地町教育委員会勤務　57）にその点を伺うと「私が短距離や走幅跳が好きなのでこどもたちもその分野に興味を持つようです」と答えてくれた。

練習は月・水・土の３回、太地小学校グランドで行っている。クラブ員は25名、浦氏一人で指導されている。

鍛錬期の練習メニューは次の通り。100ｍに関して。スタート練習ならびにダッシュを基準に行い、120ｍ走での追い抜きを主に行なっている。走幅跳に関して。3・5歩のリズムをしっかり身につけ、踏み切ってからの飛び出しのスピードを上げていく練習を重点的に行なっている。グランドが200ｍしか取れないので、400ｍのトラックを想定して、バトン練習を重点的に行なっている。後は、エンドレスリレーを時間を決めて（例10分間）走力を鍛えている。

練習開始。まずは鉄棒を利用したストレッチから。
（太地小学校グランドで）

日々子供たちに指導していることは「貴重な練習一本一本を常に全力でやりなさい」ということだ。

浦氏は野球の名門ＰＬ学園のもと遊撃手（レギュラー）で大阪大会決勝まで進んだ経歴の持ち主。１７年前、子供たちの体力のなさに危機感を募らせ自ら立ち上げたクラブではあるが、記録を伸ばす以前に大きな声で挨拶ができ、チームメイトを思いやる優しい心を持ったこどもを育てたいと思っている。

全国小学生タスキリレー研修会出場

紀の国アスリート陸上クラブ

2年連続で全国大会に出場した紀の国アスリート陸上クラブ。前列左は新井和生コーチ。

監督は内田敏夫氏（宮前小校長　57）。
タスキリレーコーチは新井和生氏（日高振興局　38）
長距離コーチは会長でもある川村栄司氏（和陸協　62）と大渕彩氏（24）・城本尚斗氏（宮前小　22）

本クラブは、平成11年度に設立され、将来オリンピックや全国大会などで活躍できる選手の育成だけでなく、陸上競技を通して子どもたちの全人的な成長に寄与することを目的としており、各種目専任のコーチのもと小学生から中学生まで約150人の選手がトレーニングに励んでいる。平成23年には、地域スポーツに貢献したことで、文部科学大臣より、「生涯スポーツ優良団体」として表彰を受けている。

10月14日に開催された全国小学生タスキリレー研修大会・県予選では田辺ＡＣに7秒差をつけ優勝、2年連続で全国大会へ出場することになった。

1区。スタートと同時に飛び出し、集団を引っ張る作戦が成功した。

同チームは2002年度に全国3位、2003年度は2位に輝いた実績がある。タスキリレーコーチの新井和生氏は「県大会では持ちタイムで他のチームより劣っていた子が積極的に先頭を走り、タスキをトップでリレーしてくれた。アンカーの選手もよく粘ってくれた」と選手の頑張りを讃えている。長距離部員20名は「3位　2位は先輩たちがとった。ぼくたちの夢は全国優勝だ。その夢を実現して、監督さん・コーチを泣かせてみせよう」と張り切っている。

練習は週3回（火・水・土）、紀三井寺競技場を主な練習場としてスピード練習・ペース走・野外走など総合的に練習している。火曜日と水曜日は、川村栄司氏が指導してくれている。

卒業生のほとんどが中学校でも陸上を続け、それぞれの種目で記録を順調に伸ばしている。県大会のときも多くの卒業生が後輩たちの応援に駆けつけてくれたのが嬉しかったと新井氏は感謝している。

このクラブからはオリンピック選手の九鬼巧選手（早稲田大）をはじめ国体・日本選手権・インカレ・インターハイ・箱根駅伝・全日本女子駅伝・全国高校駅伝などで大活躍した選手が多く育っている。

県中学校駅伝優勝校

男子・亀川中

県中学駅伝競走大会男子の部（6区間18キロ）で56分00秒の大会新記録で優勝したのは亀川中学校（海南市　木下昌久校長　生徒数235名）。

陸上競技部員は男女で24名　駅伝部員（全校からの希望者）は男子24名、女子13名。

県駅伝では6人が3ｋｍを平均9分20秒で走り、そのうち2名が8分台だったこともあり、2位に1分49秒の大差をつけ圧勝した。12月1日（日）の近畿中学駅伝でも強豪校ひしめくなか、まったく引けを取らず堂々6位入賞を果たした。上位争いは接戦となり、6位とはいうものの2位との差は16秒であった。

監督の宮本達章先生（34）はバスケットが専門だが、今は趣味でフルマラソンを走る選手である。コーチの大野祐嗣先生（25）は高校時代、槍投げの選手だった。

まずは学校周辺600ｍコースでアップをする。

お二人が心配していたことは、一昨年2位、昨年2位といつでも優勝できる状態だったので、今年優勝できなかったら・・・という不安がとても大きかったということだった。

練習内容は、朝練として学校周辺での30分走、放課後は野外走やインターバル（1000ｍか200ｍ）及びペース走が中心だった。部員たちは自主的・積極的に練習をし、時にはセーブをかけたほどだった。その結果、キャプテンの松尾拓実選手は近畿大会の3000ｍで2年連続2位に入り、1500ｍ（4分7秒36）と3000ｍ（8分45秒11）で県中学校新記録も樹立した。

彼に続く選手の伸びもめざましかった。今回1区（3ｋｍ）を8分58秒で走った谷坂颯太選手は、昨年は9分43秒だったし、4区の町田海渡選手（9分28秒）にいたっては、昨年のレースでは10分26秒かかっている。

大会が近づくにつれて全員が平均して高いレベルに仕上がった点は見事としか言いようがない。

先生方が日ごろ部員たちに話してきたことは

- 陸上以外のこともていねいにしなさい。
- 駅伝を学習成績低下の口実にしないように、まずしっかり勉強しなさい。
- 控えの選手も含め、全員で全国に挑戦するという姿勢で臨みなさい、ということだった。

今回の初優勝は選手一人ひとりのこれまでの努力もあるが、学校全体や家族、地域の皆様のバックアップがとても大きかったと考えている。そして、今後も生徒の才能を少しでも開花させるために指導者としての技量を磨いていきたいと話されていた。

なお、亀川中学校は伝統的に長距離・駅伝が強い学校で、卒業生には、中学校時代800ｍ（2分13秒39）と1500ｍ（4分32秒36）で活躍した大澤茉衣子選手やインターハイ3000ＳＣで優勝した谷山誠選手などがいる。

女子・明和中

女子は明和中学校（和歌山市　梅田展生校長　生徒数714名）が42分00秒の大会新記録で優勝し、全国大会初出場を決めた。

（男子は平成11年に全国大会に出場している）

チームを指導しているのは芝裕二（46）・國祐利一（40）古谷直城（29）の各先生。

陸上部員は48名で、うち女子の長距離部員は16名である。

練習内容は、朝練で4000ｍを自由に走らせ、インターバルは1000ｍか300ｍで実施している。ペース走のときは校内500ｍの周回コースを使用し、6000ｍをする場合でも一度に行わず、2000ｍを3回に分けて走らせている。

コーチの一人、國祐先生は明和中での勤務が5年目のである。長距離王国・兵庫県の出身で長距離を指導するとき、中学・高校の練習を思い出し、自分なりにアレンジしてメニューを組んでいたという、しかし、一番勉強になったのは、和歌山北高校で外部指導者をしていたとき、吉田克久先生の指導をそばで見せていただいたことだと振り返る。國祐先生はもとは槍投げの選手なので、投擲以外のことは独学と他の専門家に教えてもらって対応している。ただし、長距離の指導でも、もと槍投げの選手としてのこだわりもある。

流しのあと、ラダー練習を開始する長距離部員。

「私は経験から、走るだけで鍛えられる筋肉は限定的であると知っています。中学の長距離選手といえども、自分の体重を利用した補強を週に数回する必要があるし、私は採り入れています」という。

明和中には腕振りがしっかりでき、膝の上がったきれいなフォームで走る選手が多いのは補強をしっかり実践しているからかも知れない。

部員は素直で、走るのが好きな子が多く指導がしやすいという。もっと走りたくて個人的に塾の開始を遅くしてもらった生徒も何人かいるらしい。先生は16名をできるだけ試合に出してあげるために記録会・選手権等を活用している。

指導の中でよく口にすることは「試合で走るのは一人だが、練習ではみんなで支え合って、声を掛け合っていこう」ということだ。今回、「控えの選手が各応援ポイントに散らばり、ペース配分や後続との差を教えてあげるなどして、全員で駅伝レースを戦っている気持ちになれたこと」が特に嬉しかったという。

キャプテンの前田樹里さん（3年）山本絢里さん（2年）は「全国大会では一人ひとりが自己新を出して走り切りたいです」と決意を語ってくれた。

明和中は短距離・リレーを中心にほとんどの種目の歴代ランキングに名が刻まれている陸上の強豪校である。中・長距離では植田大介選手の記録（800ｍ1分59秒30・1500ｍ4分07秒８・3000ｍ8分49秒８　平成元年）が輝いている。

全国高校駅伝出場校

男子・和歌山北高校

2時間10分01秒で6年連続18回目の優勝を決めた和歌山北高校

指導するのは同校勤務15年目の吉田克久先生(48)。

ご自身も中学生の頃から県下のトップランナーであった。

和歌山工業高校時代には3年連続で都大路を走っている。特に3年生のときには総合11位に大きく貢献した。

吉田先生は自主性を引き出す指導をしたいと話す。

選手としての実績はもちろんだが、指導者として、15年間で12回全国高校駅伝に生徒を導いた手腕にも注目したい。

5000mで県高校記録を作った2名（寺内将人選手14分18秒02　谷山誠選手14分10秒68）・1500mの県高校記録保持者の松田佑太選手（3分51秒69）・3000mSCの3名（インターハイ優勝谷山誠選手8分53秒87＝県高校記録　3位田林希望選手　5位柏木直也選手）など800m～5000mで全国レベルの選手が多数生まれた。

特に昨年度は5000mで14分台の選手が多く育ち、県予選の2時間07分06秒は全国ランキングの一桁に入っていた。

今年度は、キャプテンの野田周吾選手(3年)・谷野稜弥選手(3年)・橋詰大慧選手(2年14分24秒54)の3名が14分台ランナーである。2年生の若林誠二選手・松山和甲選手・古井雅也選手も14分台目前で、1年生の井上一紫選手はロードに強い選手である。この他近畿ユース大会6位の石上元基選手など800m・1500mに強い選手が多く揃っているのでこれからの飛躍が大いに期待されている。

練習では選手の自主性を尊重している。シーズンを通じて7時からの朝練6000mと放課後の1時間半だけという。さらに木曜日はフリー練習、日曜日は休みである。練習ではキャプテン・ブロック長・マネージャーに大きな権限を与え、練習のリードを委ねている。就任したての頃は先生が前面に立って、根性・根性のがむしゃらな指導してきたが、経験を重ねるうちに生徒自らが練習したくなるような雰囲気づくりに気を配るようになってきたそうだ。

先生が日ごろよく生徒に話すことは前監督の中谷隆哉先生から学んだことだ。「陸上ができることを家族や周りの人・環境に感謝してほしい。美しいものを見て美しいと思える心を持ち、嬉しいことを嬉しいと素直に感じられる人間になってほしい。感受性が豊かになれば競技もおもしろくなってくるはずだ」

何人かの卒業生が大学でも競技を続けている。怪我や病気に悩まされながらも、箱根駅伝のメンバーに入ったという嬉しい報告を受けたとき、自分の手から離れた教え子たちの頑張りに、体が震える思いがするとおっしゃった。

女子・神島高校

県外合宿で有力校から大切なことを学んだという神島高校。

女子の部は神島高校が1時間13分32秒で初優勝を飾り、部員10名とマネージャーが悲願達成を喜んだ。主将の那須千春さん（2年　1500m4分32秒39）は「昨年4位になったときから都大路に出ることを最大の目標にしてきました。県外合宿で有力校の選手から生活面や人間性が大切だということを学びました」と、この１年間のチームの変化を強調する。

あくまでも優勝を目指し、精進したいと話す長山先生。

指導するのは神島高校勤務2年目の長山丞先生（32）。福島県田村高校のとき全国高校駅伝１区（10ｋｍ）を29分台で走り区間８位になった。順天堂大学でも３回箱根駅伝を走っている。

指導者としては、兵庫県の中学勤務のとき、近畿中学駅伝に出場し、福島県の高校に勤めていたときには、2年連続で都大路を経験した。

長山先生は選手の自主性を重んじ、１週間単位の練習メニューを選手自身に立てさせ、それを先生が微調整したものを実行させている。

朝練習は8000mの自主トレを伸び伸びとやらせている。選手自身に練習の目的を自覚させ、走らせることで、練習に対する姿勢が積極的になり、効果も上がっているという。11月末の記録会5000mでは１年生の山本明日香さんが16分46秒を出したのを筆頭に、那須さん・木村仁美さん（１年）・中松利恵さん（2年）も好記録で走り、安定した走力の寒川瑞生さんを含めてチームの状態は上向いている。

那須さんは「都大路では誰でも、どの区間でも走れる力をつけたい。これからは普段の生活と変わった行動はとらず、風邪や故障にも気をつけたい」と気を引き締めている。

長山先生は「今年は全国での神島の位置を確かめたい。しかし、将来的には私の目標はあくまでも全国優勝です。5000m・15分台の選手を何人も育ててその夢を実現したい」と熱く語ってくれた。

先生がよく口にする言葉は「スタートラインに立ったとき、強い選手であるよりも、その日調子のいい選手になれ」ということだ。コンディション作りも大切だし、強いと言われる選手をも負かす気持ちが大事だということだろう。

最後に、ご自身、兵庫県の中学校・福島県の高校の駅伝部を指導してきた経験から「駅伝の強い県には長距離の好きな先生がたくさんいらっしゃいます。教え方も上手です。私も駅伝をさらに好きになり、上手になりたいと思います」と話してくれた。

第68回国民体育大会

平成25年10月4日（金）～8日（月）
東京・味の素スタジアム

成年男子

種目	順位	氏名	所属	記録
800m	1	岡　昇平	和陸協	1分48秒99
100m	6	九鬼　巧	早稲田大	10秒58
走幅跳	10	手平裕士	中京大	7m41
やり投	11	南　建吾	東海大	65m65
10000mW	12	丸尾知司	びわこ成蹊大	42分52秒57
ハンマー投	13	橋尾伊武季	鹿屋体大	58m72
走高跳	17	片平大地	WAS	2m00
400m		川崎翔太	大体大	48秒02
110mH		和戸達哉	和陸協	14秒20

少年男子A

三段跳	4	矢野佑馬	和歌山工	15m16
5000m	11	橋詰大慧	和北高	14分24秒54
走幅跳	15	矢野佑馬	和歌山工	7m02
やり投	20	権田憲一	星林高	56m38
100m		山根大貴	熊野高	11秒21
400m		椿本将也	和北高	48秒39
110mH		玉置将吾	和北高	15秒01

少年男子B

砲丸投	19	青木奎斗	湯川中	13m69
200m		飯村真那斗	西脇中	23秒39

少年男子共通

800m		湯崎容生	星林高	1分53秒89

成年少年男子共通

4×100mR		椿本・九鬼(巧)・九鬼(靖)・飯村		41秒46

成年女子

ハンマー投	11	大崎かな	筑波大	52m10
100m		中尾優里	中京大	12秒31

少年女子A

100m		森本名美	和北高	12秒85
400m		堅田悠希	田辺高	56秒90
110mH		小山夏生	和北高	15秒10

少年女子B

走幅跳	15	漁野理子	太地中	5m43
200m		森田安耶	和北高	25秒36

少年女子共通

棒高跳	13	東山真悠子	桐蔭中	3m00
やり投	16	野田華子	熊野高	44m38
砲丸投	18	中道沙央理	和歌山商	11m88

成年少年女子共通

4×100mR		森本名美・中尾優里・森田安耶・堅田悠希		47秒00 県新記録

平成25年度に誕生した新記録

12月15日現在

【県新記録】

種目	記録	氏名	所属	競技会	競技場
100m	10”19	九鬼　巧	早稲田大	日本インカレ	国立
800m	1’48”93	岡　昇平	はまゆう和歌山	全日本実業団	熊谷
5000m	13’52”39	濵滝大記	中央学院大	日体大記録会	日体大健志台
10000m	28’38”43	濵滝大記	中央学院大	平成国際大学長距離競技会	鴻巣
10000mW	41’00”06	丸尾知司	びわこ成蹊スポーツ大	広島県央競歩大会	東広島運動公園
砲丸投	17m19	鈴木孝尚	和歌山陸協	日本選手権	味の素
20km	1’00’06”	濵滝大記	中央学院大	日本学生ハーフマラソン	東京・立川
ハーフマラソン	1’03’28”	濵滝大記	中央学院大	日本学生ハーフマラソン	東京・立川
10kmW	41’02”	丸尾知司	びわこ成蹊スポーツ大	全日本競歩輪島大会	輪島
20kmW	1’26’15”	丸尾知司	びわこ成蹊スポーツ大	全日本競歩高畠大会	高畠

【県新記録】　〈女子〉

種目	記録	氏名	所属	競技会	競技場
100mH	14”09	中谷ほのか	中京大	春季選手権	紀三井寺
4×100mR	47”00	森本・中尾 森田・堅田	和歌山選抜	東京国体	味の素
3kmW	14’41”	磯崎春香	熊野高	全日本競歩輪島大会	輪島

【県高校新記録】

種目	記録	氏名	所属	競技会	競技場
ハンマー投	59m81	中浴孝哉	海南	春季選手権	紀三井寺

【県高校新記録】　〈女子〉

種目	記録	氏名	所属	競技会	競技場
4×100mR	47”30	森本・宮本 小山・森田	和歌山北	近畿IH	鴻ノ池

【県中学新記録】

種目	記録	氏名	所属	競技会	競技場
1500m	4’07”36	松尾拓実	亀川	春季選手権	紀三井寺
3000m	8’45”11	松尾拓実	亀川	ジュニアオリンピック	日産スタジアム

訃報　玉井　尚（たまい　しょう）氏

和歌山陸上競技協会の副会長・県中体連陸上競技専門部長などを歴任された玉井尚氏（元・上南部中校長）が平成25年12月10日にお亡くなりになりました。行年88歳。

玉井氏は南部中学校在職20年間に陸上競技部の顧問として、放送陸上大会の100ｍで全国4位にランクされた本多哲也選手や近畿大会の走幅跳で優勝し、全国ランキング9位に入った中井千恵子選手など、数多くの優秀な選手を育てられました。

昭和30年代には、南部中女子を近畿大会の学校対抗で準優勝と3位に導いておられます。

印南中・真妻中・下山路中・上南部中など、赴任された学校で毎年のように近畿大会出場者を輩出する指導力は後進の手本とされました。

退職後は南部町議・議長等で永い間ご活躍されました。

謹んでご冥福をお祈りいたします。

編集後記

小学校・中学校・高等学校で活躍されている指導者のみなさんとお話ができる機会がありました。

みなさんに共通していたことは、児童・生徒一人ひとりの才能を伸ばすために、いつも惜しみない愛情を注がれていることでした。何よりも陸上競技が大好きな人たちばかりでした。　(T)