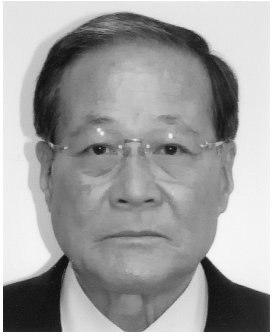
一般財団法人
和歌山陸協広報

第６号
平成29年3月１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・ＦＡＸ073-444-3662
E-mail
wariku30@yahoo.co.jp

今後も素晴らしい競技会を創り出しましょう

一般財団法人・和歌山陸上競技協会
副会長・中　公之



600人以上の公認審判員の皆様に協力を呼びかける中公之副会長。

和歌山陸上競技協会は、平成27年度に開催されました全国高等学校総合体育大会・第70回国民体育大会・第15回全国障害者スポーツ大会とビック大会を大成功裡に終了出来ましたことは、感激と自信に繋がり今後の協会の運営に大きな財産となりました。やれば出来るの合言葉で全員が結束して、立ち向かったことが成功に繋がりました。

現在、地方陸協の在り方について、大きな課題と問題点をかかえております。

Ｊリーグ使用に絡む陸上競技場の管理運営については、フィールドの芝生養生に伴う使用についてでありますが、陸上競技会の運営に大きな規制がかけられ利用者側に大きな負担がかかっております。特に、投擲種目については、大きな問題点を抱えて競技運営を余儀なくされております。

現在の国民人口動向を見ますと、高齢化社会が進み国民医療費の高騰が止まりません。東京オリンピックを控え選手強化策が叫ばれている中、トップの選手育成も最も重要な事業でありますが、高齢化対策も忘れることの出来ない国民的な課題であります。陸上競技に積極的に参加頂き、ウオーキング・ジョギング・健康マラソン・などのプログラムを提供し、地方陸協の公認指導者の指導により国民総運動に積極的に取り組めるよう協会としてプログラム作りに参画する必要があります。

国民体育大会が終了後の公共施設の在り方についても、気軽に利用出来る運動施設として県民に提供することが、高齢化皆運動に寄与出来るものと確信致します。

本県は、特に行政との連携も忘れることは出来ません。当協会は、行政のプランについてスクラムを組んで積極的に協力するなど競技団体としての姿勢を鮮明に打ち出しております。

平成29年度は、国際マスターズ陸上競技大会を主管団体として競技運営をいたします。また、平成31年度全国健康福祉祭（ねんりんピック）の開催・平成32年度国際マスターズゲームズを開催することとなっており、高齢化社会を見据えたイベントであります。さらには、東京オリンピックの事前キャンプにオーストラリア陸上競技チームが本県で実施することが内定しております。このように、地方陸協に課せられた課題が多く責任の重さを痛感致しております。

今後の陸協の取り組みについては、国民体育大会等の開催で公認審判員の養成事業が進み、600人以上の大きな編成となり、これからのビック大会にも、ぜひご協力頂き素晴らしい競技会を創り出そうではありませんか。

公認審判員の皆様方の献身的なご協力に心からお願い申し上げるものであります。

今後は、日本陸上競技連盟のご指導を得ながら地方陸協としての取り組みを積極的に推進する所存であります。

和歌山陸協広報第6号をお届けいたします。宜しくご購読下さるようお願い申し上げ私の挨拶といたします。

旭日双光章受章

本協会専務理事　南　正晃　氏

祝賀会場で（右より）南正晃ご夫妻
発起人代表 大桑埼嗣氏
発起人　中公之氏　山本宜史氏

平成28年秋の叙勲の受章者が、昨年11月3日発表され、永年に亘る生涯スポーツの振興にご尽力された功績により、県体育協会副会長・和歌山陸上競技協会専務理事の南正晃（みなみ・まさあき）氏（75）が旭日双光章を受章された。

１月28日、実行委員会が中心となり、和歌山市内で受章祝賀会を開催、約170人の関係者が出席し、同氏の栄誉をお祝い、今後のご活躍を祈念した。

また南氏は以下の功績により、公益財団法人日本陸上競技連盟平成28年度功労賞に選ばれ岩手国体で表彰された。

昭和40年から和歌山陸上競技協会の理事に就任し、選手強化部長として手腕を発揮し、全国都道府県対抗女子駅伝第4回大会で第5位に入賞させるなど、素晴らしい力量を発揮すると共に、第2回世界陸上選手権大会女子マラソンで第10位に入る選手を育成し、日本陸上選手権大会で優勝者・入賞者を多数輩出した功績は極めて顕著であります。

また和歌山陸上競技協協会の発展に理事長・専務理事として19年間にわたり組織発展と選手育成に務める傍ら、全国6地域で開催されている、日本グランプリ陸上大会を和歌山県に誘致し、混成競技の発展に寄与した実績は高く評価されると同時に、混成競技を世界的なレベルまで引き上げことも大きな成果であります。

さらには、和歌山陸上競技協会の法人化設立に取り組み、平成23年8月に一般財団法人和歌山陸上競技協会を設立した。

近畿陸上競技協会の常任理事として21年間にわたり参画し、協会事務局の固定化を見直し、2府4県で持ち回り方式に改革するなど協会事務局の均等化を図った。

また、各栄章関係の内容を精査し平等化を図り、功績のある人物を早期に表彰するシステムを構築した。

公益財団法人日本陸上競技連盟の評議員を延べ14年間、理事を4年間務め本部地域陸協・加盟団体のパイプ役を果たし陸上競技の円滑な運営に協力するなど、我が国の陸上競技の発展に多大の貢献をした。

平成27年に和歌山県で開催した、全国高等学校陸上競技選手権大会・第70回国民体育大会陸上競技大会・全国障害者スポーツ大会・世界陸上北京大会の事前キャンプで、オーストラリア陸上競技選手団の調整合宿を成功に導いた等の実績は顕著でありました。

全国各地で開催される全国大会の競技会には必ず観戦に出かけ、競技力向上と審判運営技術等の研鑽に務め和歌山陸上競技協会の発展に繋げていくなど真摯に取り組んだ。

来る、東京オリンピックの成功を期するため世界に向けて外国チームの事前合宿等の誘致に、行政とスクラムを組んで積極的に取り組んでいる。

８ｍ跳んで優勝！

写真提供
陸上競技マガジン

和歌山県人として、初の8mジャンパー（参考記録）が誕生！昨年10月の岩手国体の成年男子走り幅跳びで、手平裕士選手（オークワ　粉河中～和歌山北高～中京大学卒）が追い風参考（＋2.3ｍ）ながら8m00を跳んで見事優勝を飾った。手平選手は2年前、出口嘉明選手（マツダオート和歌山）が44年間保持していた県記録（7m72）を7m78に塗り替えた若手のホープである。

56m48で優勝、高2歴代１位

和歌山北高校2年の長麻尋選手が全国IH女子やり投げで全国記録に迫る投擲を見せ優勝した。長選手はこの他日本ユース陸上優勝、岩手国体2位と大活躍した。

インカレ1500mで優勝

京都産業大学1年の橋本奈津選手（神島高校卒）が全日本IC1500mで優勝（4分20秒11）した。橋本選手は日本学生個人選手権でも優勝、大学女子駅伝の１区でも区間賞を獲得している。

岩手国体

手平裕士選手（オークワ）

成年男子走り幅跳び
優勝　８ｍ００（＋２．３）

昨年10月の岩手国体成年男子走り幅跳びで8m00を跳び見事優勝を飾った。記録は追い風がわずか30cmオーバーしただけで公認記録にはならなかったが、いずれにしても和歌山県人として、初めて8mを跳んだことは紛れもない事実である。

記録の安定性を誇っている手平裕士選手。ひらかたロングジャンプカーニバルではアトラクションで金太郎のコスチュームをして7m66を跳んだ。

国体の優勝について「目標が8mを跳び優勝することだったので素直に嬉しく思います。この1年、踏切を重視した手平スプリントドリルを徹底的にやってきたのでスピードがついたことが良かった」と分析する。

手平選手は2015年に7m78を跳び、マツダオート和歌山の出口嘉明選手が1971年に作った和歌山県記録（7m72）を44年ぶりに更新して話題になっていた。

その年のわかやま国体でも7m74をジャンプし、4位に入っている。今年度は学連記録会（4月）の7m68からスタート、6月の日本選手権で3位入賞（7m72）、7月のひらかたロングジャンプカーニバルでは自己ベスト記録に迫る7m75を出した。

粉河中のとき走り幅跳びで近畿大会2位（6m53）、和歌山北高校では走り幅跳びと三段で全国大会3位、中京大学時代に走り幅跳びで日本選手権5位に入るなど活躍を続けている。

「好きな言葉は『夢を目標に変える努力をする』です。理由は夢が目標に変われば、いつかは達成できると思うからです。今シーズンは世界に向けてのステップだったので、来シーズンからも東京オリンピックを目標に鍛錬したい」と抱負を語る。

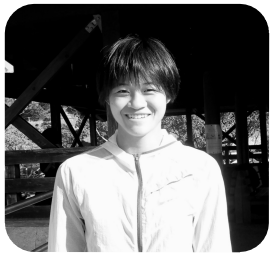
趣味はビリヤード・ダーツ。好きな食べ物は焼肉で、苦手なのは生野菜全般。好きなテレビ番組は「ドラゴンボール」。好きなスターはアメリカのシンガーソングライター・俳優の「ジャスティン・ティンバーレイク」。

日本学生選手権

橋本奈津選手（京都産業大学１年）

女子１５００ｍ　優勝４分２０秒１１

日本学生陸上競技個人選手権1500ｍ優勝（4分23秒97）・第85回日本学生陸上競技選手権大会（日本IC）1500ｍ優勝（4分20秒11）・第34回全日本大学女子駅伝1区（6.4km）区間賞（20分27秒）と大活躍した。5000mでも15分57秒88で走っている。



年末の女子駅伝の合宿で。

2010年新庄小学校6年生のときに1500ｍで4分55秒23の県小学女子新記録を作り（2016年に上畑真由選手が4分51秒48に更新）、周囲から大いに期待されたが、新庄中2年から卒業まで故障に悩まされ4分47秒35が最高と苦しい時期を体験することになった。

しかし、神島高校1年の時に長山丞先生から温かい指導を受け、ケガも徐々に回復、高校2年になって800ｍ2分15秒97、1500ｍ4分36秒95、3000ｍ9分44秒35と驚異の復活を遂げた。3年生では記録を4分25秒41、9分21秒20まで伸ばした。

全国高校駅伝では3年連続で走った。圧巻だったのは3年生のときの2区（4.0975km）だった。12分59秒で走り区間5位、14人抜きの離れ業をやってのけた。

京都産業大学でも伊藤輝男監督の指導のもと、朝夕の走り込みを徹底して、6月からの快進撃に繋げた。

特に終始2位につけ、伊藤監督のアドバイス通り、ラスト600ｍからロングスパートを仕掛け、逃げ切った日本ICのレースが鮮烈だった。これからの目標については「当分1500ｍでもっとスピードをつけたいです。そしてだんだん長い距離に挑戦していきたい」と語った。

全国インターハイ

長　麻尋選手（和歌山北高校2年）

女子やり投げ　優勝56m48

全国IH（岡山）女子やり投げで56ｍ48の県高校新記録を出し見事優勝。この記録は日本高校記録まであと2m42に迫る大記録で、今年度全国1位、2年生の歴代1位、全学年歴代6位にランクされた。長選手は日本ユース陸上競技大会でも優勝、国体では2位、アジアジュニア陸上5位に輝いた。昨年、日本陸連から東京五輪に向けた若手発掘・育成プロジェクト「ダイヤモンドアスリート」に認定された。

アジアジュニア大会では5位に入賞した。

高校入学と同時にやり投げを始め、1年生で早くも全国IHに出場したが42m54の記録で予選落ちをした。そのあと調子を上げ、秋の日本ユース陸上で49m46を投げ2位に入賞、12月には記録を50m67まで伸ばした。2年になり目標を全国IH優勝とした。結果、「自分のリズムで試合ができ、和歌山から応援に来てくれた人たちのお陰で6投目の記録が出ました」と喜んだ。

身長173cm。父と兄は野球で甲子園に出場、母はバレーボールの国体選手。小学校6年間少年野球チームに所属、投手として活躍した。西脇中学校では陸上部に入り、四種競技・砲丸投げなどで体力を付けた。和歌山北高校進学後は森下康士先生の指導を受け、順調に才能を伸ばしている。冬季練習は辛いウエイトトレーニングに多くの時間を割いた。

「最終学年の目標は、全国IH・国体・日本ユース大会の三冠を狙うこと。それと60m以上投げて日本高校記録を出したい」と話した。

全日本実業団陸上

助永仁美選手（オークワ）
女子やり投げ　３位　52m91

日本選手権でも、7位入賞を果たした。

日本選手権7位（53m39）、全日本実業団陸上3位（52m91）、国体7位（53m40）に入賞した。

2015年に58m51の県新記録を作っている。

兵庫県出身。大成学院高校から大阪体育大学卒業。

中学生の頃から輝かしい実績を残している選手である。

小学生のときは野球をやっていたが、中学校で先輩に誘われ陸上部に入部した。

3年生のとき、全国大会の砲丸投で優勝した。（15m92＝中学歴代5位）ジュニアオリンピックでは円盤投で全国制覇。そのときの記録39m77は、2014年まで全国中学新記録として燦然と輝いていた。

高校のときは全国IHでやり投げ2位、国体でやり投げと円盤投の2種目優勝を果たした。大阪体育大学に進学後、関西インカレ・西日本インカレで1位になった。わかやま国体では3位入賞している。以下は助永選手の談話である。

「2016年は結果が思うように出ず、もがいている自分がいました。60ｍオーバーを実現したい、もっともっと遠くへ投げたい！！その気持ちとは裏腹にうまくいかない、そんなシーズンでした。国体後も引き続きオークワで働かせて頂き、職場の方々はいつも応援してくださっているので、いい結果報告をしたい、その思いでいっぱいでした。2017年は引き続きオークワで競技をさせて頂きます。結果で恩返しができるよう、60ｍオーバーめざします。今シーズンの悔しさを来シーズンぶつけて行きたいと思います。来シーズンもよろしくお願い致します」。

鈴木孝尚選手（オークワ）
男子砲丸投げ　４位　16m88

わかやま国体で3位入賞の鈴木選手。

5月の静岡国際陸上で16m93を投げ5位に入賞し、幸先いいスタートを切った。過去7年間、連続8位入賞を果たしてきた日本選手権では惜しくも9位に甘んじたが、8月の近畿選手権で優勝（16m26）したあと、全日本実業団陸上に照準を合わせて調整を行っていた。

大会では1投目から尻上がりに記録を伸ばしていき、6投目に16m88を投げ4位に入賞した。

身長181ｃｍ、体重118kg。大成学院高校・大阪体育大学卒業。

自己ベスト記録は17m25。17m22の県記録保持者である。わかやま国体の成年男子砲丸投げでみごと3位に入賞（17m13）を果たした。小学校時代と中学途中までは野球少年だったが、その後陸上部に転部、以後砲丸投げ一筋の道を歩んでいる。

鈴木選手のことば。

「昨年のシーズンを振り返ると不甲斐ない結果だったと思います。原因としては、国体が終わり気持ちが乗るまで時間がかかってしまったのと、環境が変わったことに順応するのに時間がかかってしまったのが大きな原因だと思います。この反省を生かして来シーズンは良い結果を残せるように努力していきます」

南　隆司選手（オークワ）
男子やり投げ　6位　71m93

自己記録を更新することが当面の目標。

2015年に男子やり投げで73m28の県新記録を樹立した。それまでの記録は1997年に鈴木功太選手（和歌山県教委）が作った73m26。

2016年の全日本実業団陸上では6位入賞（71ｍ93）を果たした。この成績について「良い感触を掴みかけていたが、その感触を発揮できなかったので、満足できず、悔しさが残った」と話した。

2014年の長崎国体には奈良県選手として出場、村上幸史選手に勝ち、新井涼平選手に次いで2位に入賞、そのときの75m74が自己ベスト記録である。

身長176cm、体重85kg、奈良県法隆寺国際高校～大阪体育大学卒業。

小学校ではドッジボールが好きだった。中学3年間は野球部員。高校の陸上部では投げるという共通点から顧問に勧められやり投げを始めた。記録は順調に伸びた。（39m－52m－58.88m）

印象に残っている試合は大学4回生の時の日本選手権で4位（74m24）になったこと。初めて70mを超せた71m40という記録も印象深い。

陸上をやってきてたくさんの人との繋がりができてうれしいが、記録の低迷している時期は辛いとしみじみと語る。練習の方針は「実際のやり投げのための補強、筋トレをすること」。課題として「スピードとリズム感」を挙げる。

「高校時代の中井光先生からは『緊張してもええ。楽しくやれ』、大学時代の栗山佳也先生からは『ガチガチに力んでも飛ばん。気楽にいけ』と声をかけられました。ずいぶん助けられたことばです。ことばと言えば『サッカーに神様はいない。頼れるのは自分だけだ。（元女子プロサッカー選手澤穂希さん）』もアスリートの心意気を伝えていると思います。

趣味は映画鑑賞、好きなスターはマイケルジャクソン。好きなテレビ番組はバラエティ全般。好きな食べ物は果物。

これからの目標は自己ベスト記録更新と同時に県記録の更新です」。

日本学生選手権

山口航平選手（摂南大学４年）
男子走り高跳び
８位　２m１０

頭上40cm、2m15cmの記録を持つ山口選手の跳躍フォーム。

日本学生選手権（日本インカレ）の男子走り高跳びで8位入賞（2m10）。「高校の近畿大会で予選落ちした私が大学最高の大会で8位になれたのだから満足してます」と喜んだ。

ベスト記録の2m15は県歴代2位にランクされている。

身長1m75、体重55kg。頭上40cmのバーを超えた跳躍力に目を見張る。小学校でのスポーツ経験はないし、紀之川中学校では吹奏楽部に所属していたという異色のアスリートだ。

和歌山北高校で友達が走り高跳びをしていたので陸上部に入った。

1年生の時は１m55しか跳べなかったが、2年生で1m75、3年生のときは1m94まで記録を伸ばし県大会で優勝した。

3年生になって急に伸びたのは走り高跳びの元・日本記録保持者の氏野修次先生に指導をしてもらったことと、箕島高・星林高校にライバルがおり、お互いに切磋琢磨し記録を伸ばせたからだと話した。

大学時代、骨盤と腰を骨折したときは治っても全く記録が出なかった。それでも腐らず、人よりも努力していたら記録も回復してきた。走り高跳びはシンプルに見えて奥深く、量よりも質の練習が重要で、この動きが走り高跳びの何に繋がるのかをいつも考えながら練習していたという。大学の片平コーチからは「走り高跳びは助走が一番大事」だと教えてもらった。

印象に残る大会は大学で初めて優勝した関西種目別選手権で、印象に残る記録は初めて跳んだ2m。

高校入学時、大上聖先生の前で「バック転やれるから、走り高跳びをやらせてほしい」と直訴したエピソードの持ち主。それ以来ずっと何かにつけてお世話になっている先生で「努力は才能に勝てる」と励ましてくれたことが一番嬉しかったと話す。

「いろんな人生を歩んできて、いろんな人・物に出会いましたが、人生は『一期一会』と考え、これからも出会いを大切にしていきたい」と語る。

県下の中学・高校アスリートに対し「今、結果が出なくて悩んでいる人に。自分の競技と真剣に向き合えば必ず結果はついてきますと伝えたい」と強調した。

今年の目標は、2年連続で国体に出ることと近畿選手権優勝。

好きな食べ物は「唐揚げ」、嫌いなのは「きのこ」。趣味は「ゲーム」。特技は「何時間でも眠れること」。

全日本大学駅伝

熊代拓也選手（山梨学院大学4年）
３位　５時間１６分５０秒
第５区（11.6km　３６分１７秒）

箱根駅伝のアンカー区間を力走する熊代選手。

第48回全日本大学駅伝で山梨学院大学の5区を走りチームの3位入賞に寄与した。今年の箱根駅伝ではアンカー区間を任された。

田辺市立新庄中・和歌山北高校出身。

身長175cm・体重55kg。ベスト記録は5000m（14分06秒89）・10000m（29分17秒81）・ハーフマラソン（1時間03分57秒）。

小学校ではサッカーと水泳をやっていた。

中学校にサッカー部がなく仕方なく陸上部に入ったが、3000mのベストが9分33秒では県のランキング10位にも入れなかった。

和歌山北高校入学後大きく伸びた。1年生で15分03秒78で走り、翌年には14分台に突入（53秒20）、近畿ユース大会5000mで6位に入った。3年になり記録を14分33秒54まで伸ばした。県高校駅伝は1年・2年はオープンチームで走った。（3区25分51秒・１区32分03秒）

3年で嬉しいレギュラーに。3区（8.1075km）を区間賞の24分39秒で快走、チームの2時間07分06秒に貢献した。

都大路ではアンカー（5km）として区間10位の14分58秒で走った。

長距離の記録を阻害するのは故障だと分かっていながら、故障に悩まされ続けたランナーだ。その都度這い上がりながら5000m14分06秒・10000m29分17秒までたどり着いた。

一番嬉しかったのは箱根駅伝のメンバーに選ばれたことで、走った分だけ結果が付いてくると実感したし、今までの努力が報われたと感じた。自分に不足していることも分かっている。故障しやすい筋力の弱さと、競り合うときの精神力の弱さだ。現在、克服する努力を続けている。

尊敬する人は長距離ランナーだった父親の悦也さん、尊敬するランナーは大迫傑選手だ。

中学から大学まで素晴らしい指導者に巡り会えたと思っている。

中学のときは親戚の木村耕さんから「高2で14分台で走れればいいから焦るな」とアドバイスを受けた。高校の吉田克久先生から全国高校駅伝前日のミーティングで「今まで都大路で走れなかった悔しさをアンカーにぶつけろ」、大学の上田誠仁監督からは箱根駅伝の運営管理車から「最後の箱根ラスト1kmだ。後輩達のためにも来年以降に繋がる走りをしろ」と心に染みる声掛けをしていただいた。

中学時代の3000m9分33秒から努力で5000m14分06秒まで記録を伸ばした熊代選手に座右の銘を聞いてみると、やはり「長距離走者ならみんな実感していると思いますが、『継続は力なり』です」と答えてくれた。

これからの目標は「世界陸上・オリンピック出場」。

好きな食べ物は「焼き肉」、嫌いな食べ物は「セロリ」、好きな芸能人は「ダウンタウン」。

日本ジュニア陸上選手権大会

中本地洋選手（東海大学1年）
男子円盤投げ
７位　46m４９

和歌山工業高校3年のとき、全国IH2位、わかやま国体4位に入賞している。写真は国体の表彰式で。

日本ジュニア陸上競技選手権大会で円盤投げ7位入賞（46m49）。

身長172cm、体重87kg。

円盤投げのベスト記録は中学時代は45m16（１kg）と33m30（1.5kg）で、県大会優勝・近畿大会10位の成績だった。

和歌山工業高時代は49m60がベスト記録で全国IHで2位、国体で4位に入賞している。

日本ジュニアの成績について「自分の投げが定まっていない不安定な状態で試合に臨んでしまった事をとても後悔しています。こういう状態で試合に出るのは周りの方の迷惑になる、と学びました。しかし、不安定なりにも練習でも飛んでいない距離が飛んだところは、自分なりに評価できると思いました」と分析した。

円盤投げの魅力は「ターンが上手くいって円盤が遠くへ飛んだ時の気持ちよさ」にあるという。

円盤投げに打ち込むために工夫していることは「とにかくどんな時も朝しっかり起きてご飯を食べ、決まった休みの日以外は必ず練習をすること、授業をきちんと受けること、毎日三食しっかり食べ、たくさん睡眠を取ることなど、当たり前のことを当たり前にこなすことを心がけています。

冬季練習中は一日5～7時間練習しています。しっかり練習してしっかり休むことが大事だと思っています」と答えてくれた。

陸上をしてうれしかったことは色んな人との出会い・かかわり・つながりが増えたことで、辛かったのは記録が思うように出ない時、怪我をした時だった。

尊敬する選手は大学の先輩、尊敬する人物は両親。

助けられた思い出として、高校2年の日本ユース大会のとき、すごく緊張していたら、佐藤寛員先生が「何をびびってんねん、思いっきり投げてこい」と笑いながら言ってくれたので不安が吹っ切れて、ベスト記録を大きく更新して2位に入賞できたことを挙げた。今でも感謝している一言で忘れられないそうだ。

趣味は「美味しいものを食べること」、「音楽鑑賞・映画鑑賞」・「釣り」。好きな食べ物は「肉とごはん」。嫌いな食べ物は「トマト」。

「為せば成る為さねば成らぬ何事も」を自分に言い聞かせ、これからの目標を「全日本インターカレッジ入賞・日本選手権出場・和歌山県記録更新」に決め、練習に真剣に取り組みたいと語った。

桑原　翠選手（日高高校3年）
女子ハンマー投げ
3位　55m57（県高校新記録）

高校2年生のとき。わかやま国体の表彰式で3位入賞の賞状を受け取る。

昨年10月に開催された日本ジュニア陸上競技大会女子ハンマー投げで55ｍ57を投げ3位に入賞、前年度自ら作った県高校記録51m82を、さらには春に自ら更新していた52ｍ03をも大幅に塗り替えた。

この記録は全国高校記録（56m84）にあと1m27と迫るもので、高校歴代3位にランクされている。

大会は大学1年生と高校生が対象で、上位2人は大学生だった。

桑原選手は2年生のときのわかやま国体で3位に入賞したあと、日本ジュニア・ユース大会で見事優勝を飾った。しかし、冬季練習中に膝を故障し、練習量が少なくなっていた。3年生になり、春先は調子が戻っていたのに、今度は肩を痛め2ヶ月間投げることができない状態が続いた。故障中はウエイトトレーニングを徹底的に行い、治った時の練習にすぐに対応できるように準備していた。

本格的な練習ができるようになったのは9月頃からだった。遅れが心配だったが、痛みがなくなってくると尻上がりに調子が上がってきて、大会前には54ｍを頻繁に投げられるようになっていた。

桑原選手は今回の大幅な県新記録更新についても満足していなく、高校生のうちに60ｍ以上の日本高校新記録・日本ジュニア新記録を出したいという強い気持ちを持っている。

身長165cm。小学生のときは水泳と陸上（短距離）をしていた。

中学生になって短距離・四種競技・砲丸投げと多彩な種目を経験した。

わかやま国体の種目にあったため、高校入学後はハンマー投げを専門種目にした。

県のエクセレントコーチの小串親秀氏の適切な指導を受け、毎年記録を更新してきている。

努力すれば結果が目に見えるこの競技に3年間惹かれた。記録を飛躍させるため採用した「四回転投法」に耐えられるようにと、自分なりにインナーマッスルを鍛えたり、きついウエイトトレーニングにも励んだ。

家族も食事面やビデオ撮影などで競技力向上に協力してくれている。

趣味は愛犬と一緒に行動すること。好きな食べ物は「ほしいも」。好きな教科は「体育」。好きなスターは「小栗旬」。

このほど日本陸上競技連盟から東京五輪で活躍が期待される高校3年生50人のうちの1人に指定された。

「継続は力なり」・「念ずれば花開く」を信じ大学でもさらなる夢を追い続ける。

全国高校選抜陸上

野村　蒼選手（神島高校2年）
女子3000m競歩
2位　14分41秒62

前田愛海選手（神島高校2年）
女子3000m競歩
5位　16分42秒70

前田さん（左）も野村さんも、心はすでに今年の都大路に向いている。

第4回全国高等学校陸上競技選抜大会の女子3000ｍ競歩で野村選手は2位（14分41秒62）に、前田選手は5位（16分42秒70）に入賞した。2人とも普段から長距離のトレーニングの一環として競歩の動きを採り入れており、大会前に長山丞先生（神島高校）・藤井歩先生（田辺工業高校）から膝が曲がらないことや、腹筋を使い、腕を強く振る事などを指導していただいた。

競歩は走ることと違った感覚になり、周りがよく見えるので2人とも好きだという。

大会での入賞について、「入賞できるとは思っていなかった（前田選手）」。「今度は走ることでも入賞したい（野村選手）」と話す。

2人とも中学校（野村選手・上秋津中学校　前田選手・新庄中学校）から陸上を始め、神島高校に進学、全国高校駅伝を2年連続で走っている。

野村選手は1年のとき、3区で区間2位と5秒差の9位（9分56秒）。前田選手は2年生でアンカー（5km）を担当、17分13秒でまとめた。

2人とも長身（前田選手164cm　野村選手161cm）を生かしたトラックの走法をそのままロードでも順応させている。

トラックシーズンを控えている今の目標を聞くと、「駅伝チームとして強くなりたい（野村選手）」「全国高校駅伝30位以内、個人で25位以内で走りたい（前田選手）」という答えが返ってきた。心はすでに今年の全国高校駅伝に向いている。

その目標を達成するため、トラックでの個人のベスト記録（野村選手・　1500m　4分33秒　3000m　9分31秒　前田選手・　1500m　4分43秒　3000m　10分02秒）を更新したいという。

普段動くことが多い2人は趣味として静かな事を好んでいる（野村選手　音楽鑑賞　前田選手　裁縫）。「好きこそものの上手なれ」・「当たり前と思われることに感謝しなさい」・「ほしいと思うものは自分の力でつかみとれ」。今まで指導してくださった先生方のアドバイスを胸に、確かな実力をつけたいと決意する2人だ。

全日本中学陸上

松本万鈴　選手（高積中学3年）
共通女子四種競技　2位　2895点（県中学新）
共通女子走り高跳び 6位　1m66

3年になって急速に実力をつけた松本選手。

近畿中学総体で中学女子四種競技の県中学新記録2961点（200m　27秒32　100mH　15秒16　走り高跳び1m67　砲丸投げ　11m62）を出し優勝した。

これまでの記録は2011年岩出中学校の山本江里奈選手が持っていた2570点だった。

続く全国大会では2895点で見事準優勝、走り高跳びは1m66に成功、6位に入った。

ジュニアオリンピック陸上での走り高跳びは1m64で5位だった。ベスト記録の1m70は県中学女子歴代2位にランクされた。

低学年女子4×100ｍリレーの県中学記録（52秒02）保持者でもある。

身長166cm。小学生の頃は空手をやっていたが、中学1年から陸上部で短距離・100ｍＨを始めた。

走り高跳びも好きだったため、2年から四種競技に取り組み、県大会で2位（2268点）、近畿大会で14位（2272点）の成績を残した。

この記録に満足できない松本選手は2年生の冬から十種競技で鳴らした堀井昌先生の指導のもと、オールラウンドに渡るハードなトレーニングを開始した。

その結果、苦手だった砲丸投げも2年生の10m37から12m05まで伸びた。得意種目の走り高跳びは1年の1m40から1m57、1m70と毎年大幅な記録の更新を続けている。

3年生になって急に記録が伸び、全国大会入賞できるなどできたのは、3年間自分に関わってくれた仲間・家族・先生方のお陰だと感謝の気持ちも忘れていなかった。

中学時代のベスト記録は走り高跳び・砲丸投げ以外で100m13秒36・200m27秒32・100mＨ15秒16・走り幅跳び4m94と一通り記録は伸びている。ただ短距離の走力についてはまだまだ改善の余地はあると自分でも自覚している。

高校に進学後は得意な種目を増やし、もっと記録を更新して、七種競技に挑戦したいと話している。

ジュニアオリンピック陸上

堂本颯斗選手（古佐田丘中学2年）
男子Ｂ1500m
３位　４分04秒71（県中学新）

100m12秒0. 200m24秒5とスピードがあるのが魅力的だ。

昨年の第47回ジュニアオリンピック陸上男子Ｂ1500ｍで4分04秒71の県中学校新記録を出し3位に入賞した。

身長167㎝。体重49kg。小学生の頃はトランポリンと柔道（1級）を続けていたが、県ジュニア駅伝に出たことで陸上に興味を持ち、古佐田丘中では陸上部に入った。

近畿大会の1年生1500ｍで6位入賞（4分30秒）、県秋季大会では4分22秒まで記録を伸ばした。

2年生になってからは林剛監督の薦めでスピード練習に力を入れ始め、100ｍ12秒0、200ｍ24秒5、400ｍ53秒71まで走れるようになった。

ジュニアオリンピック前の大会で800ｍ2分01秒16をマーク、自信を持って臨んだ1500ｍだった。予選で4分12秒08の自己ベストを出した勢いをそのまま決勝にぶつけ、全国の強豪たちを相手に互角に勝負できたことは大きな自信につながった。

監督の林剛先生からいつも言われていることば「成功への近道は努力をし続けること」を意識して朝練習、放課後練習に意欲的に取り組んでいる。先生がいつもそばで指導してくれるから記録が伸びてきたんだと感謝している。

長い距離は余り得意ではないので専門種目として800ｍ・1500ｍをやっていきたいと話すが、たまたま出場した3000ｍでいきなり9分15秒で走るあたり、その気になればいつでも8分台を出せる選手である。

中学3年になっても全国大会に出場して入賞したいし、いろいろな種目で自己記録を更新したいと力強く語る。

高校でも陸上を続け仲間とともに高校駅伝に出たいという希望を持っている。

好きな教科は「体育」・「技術」。好きな食べ物は「さしみ・いくら」。好きなテレビ番組は「ザ！鉄腕！ＤＡＳＨ！！」　好きなスターは広瀬すず。

宮本照久選手（桐蔭中学１年）
男子Ｃ走り幅跳び
５位　5m91

400㍍リレー県小学新記録のメンバーだ。

ジュニアオリンピックの中学男子Ｃ走り幅跳びで5m91を跳び5位入賞を果たした。本人は3位以内を狙っていたので残念がったが、明確な目標ができたのは良かったとも話している。

身長173㎝、体重54kg。小学生の頃は剣道をしながら、紀の国ＡＣに所属していた。自己ベスト記録は100ｍ12秒68、走り幅跳び5m01で、4×100ｍリレーの県小学生記録（50秒43）のメンバーに入っている。

中学校進学後も短距離・走り幅跳びを中心に陸上を続け、通信陸上では1年100ｍで3位（12秒25）に入り、走り幅跳びも5m46と記録を伸ばし始めた。

県総体では1年100ｍで2位に入賞、近畿大会の準決勝まで進んだ。秋になり調子が上がってきて、県秋季大会1年走り幅跳びで優勝した勢いをジュニアオリンピックの一回目の跳躍にぶつけた。

練習は嘉摩尻寿先生、伊丹大輔先生、高校の先生に指導していただいている。スピードを生かした跳躍をするため、踏み切る手前で脚の回転を速くする練習を繰り返してきた。空中動作や着地もまだまだ改良の余地があると自分でもわかっている。「ある動作ができないときはその前の動作を見直す必要がある」ことに気が付いたので、練習で克服することにした。

ライバルは同じ学年で近畿1位の選手。2年生では全国大会に出場して今度こそ3位以内に入れるようにトレーニングに集中しようと思っている。

趣味はスマホで映画を観ること。「文武両道」を目標にしたい。

小倉稜央選手（海南中学3年）
女子Ａ3000m
５位　９分35秒77

トラックと駅伝の両方で結果を残した小倉選手。

ジュニアオリンピック陸上、中学女子Ａ3000ｍで9分35秒77の記録を出し5位に入賞した。

2年生のときは1500ｍに出場し、予選を4分35秒34で通過し、決勝で11位に入っている。全国女子駅伝は2年連続で3区（3㎞）を担当、2年生のときは区間16位の9分44秒、今年は区間賞とは14秒差の9分37秒の区間8位と快走した。

身長157㎝。小学生の頃は水泳をしていたが、ジュニア駅伝の代表選手になったのをきっかけに中学校では陸上部にも所属、1年のときは水泳と陸上と両方の試合に出場していた。2年生から陸上に絞ったとたん、長距離走の才能が開花し始め、1年間で9回連続で1500ｍを4分40秒前後で走った。3年生では記録の質が高まり、近畿大会で4分33秒35を出して2位に入ったのをはじめ、どんな条件下でも30秒台で走れる安定性が身についた。2月19日に開催された県ジュニア駅伝では、8区（2.5㎞）を7分54秒の区間新記録で走り、海南市の優勝に大きく貢献した。過去2年間、1500ｍ・3000ｍにおいて県内の中学生のトップランナーとして活躍し続けている。練習で6㎞走ることを日課にしてから風邪をひかなくなった。但し、自分でも課題を自覚している。筋力の弱さ・身体の硬さ・効率的なフォーム作りだ。これらは走ることと併行して改善していく予定だ。高校でも長距離を続け、全国高校駅伝に出場したいと思っている。

森　美優選手（大成中学3年）
共通女子円盤投げ
7位　30m93

3年間、ライバルと円盤投げで競ってきた。

第47回ジュニアオリンピック陸上共通女子円盤投げで30ｍ93を投げ7位に入賞した。

1年のときに宮西紀行先生に勧められ円盤投げを始めると、秋の郡市大会で早くも優勝（22ｍ74）、県秋季大会では4位に入った。

2年からは西岡大輔先生・中本徹先生の指導受け、県大会優勝（27m90）、県秋季大会2位（29m30）と順調に記録を伸ばした。2年の冬季練習から投げ込みを行い、3年の郡市大会で初めて30ｍを越え（30ｍ68）、県大会で33ｍ17の大会新を出して優勝した。

しかし、優勝が期待された近畿大会では調子を崩し入賞できなかった。優勝記録は31m43だった。

その後、ジュニアオリンピックに向けて懸命に練習したおかげで、練習中でもコンスタントに33ｍ～34ｍを投げられるようになった。

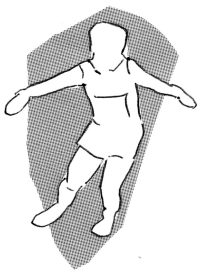
西岡・中本の両先生方からは「やるときは真剣にやり、疲れたら休んで新鮮な状態で投げなさい」、「練習にメリハリをつけなさい」などアドバイスを受けた。。

練習にのめり込む森選手を見て、先生方は練習メニューを体調に合わせたものにしてくれた。そして絶好調で迎えた本番。森選手のベスト記録33m17は出場46名中ランキング1位だった。6投のうち、4投は30mを軽く越えた。実に惜しかったのは3投目、実力通りの33ｍ台を投げたがわずかにファール。優勝（33m69）が見えていただけに悔しい1投となった。

森選手はこの悔しさが大きかったため、高校でも投擲を続ける予定で、出場機会が少なかった砲丸投げにも取り組むつもりだ。

好きなスターは「ＥＸＩＬＥ」。お笑い系のテレビを好んで観るという。

大成中は昨年、県夏季大会・県秋季大会で男子総合優勝している陸上強豪校である。



松本万鈴選手（高積中学3年）
共通女子走り高跳び
5位　1m64

五輪目前だった潰滝大記選手

知ってるつもり？

潰滝大記（つえたき・ひろのり）選手（富士通勤務　粉河中・笠田高・中央学院大学卒　23歳）。

大学卒業後は千葉県陸協登録。

3000ｍ障害でリオデジャネイロ五輪の出場が有力視されていたランナーである。

五輪参加標準記録は8分30秒だった。

潰滝選手には、日本選手権で優勝し、かつこの記録を突破することが要求されていた。結果、見事に2連覇（3年前は3位）を果たしたが、記録が8分36秒39とわずかに及ばなかった。救済措置として、日本選手権3位以内の選手を対象に追加標準記録（8分31秒82）にチャレンジする大会が用意された。潰滝選手は心機一転、そのレースに賭けることにしたが、最初の1000ｍを2分43秒と超ハイペースで引っ張ったため、後半ペースダウンし、8分40秒30の4位に終わってしまった。1位の塩尻和也選手は8分31秒87だったが、他国の選手の棄権による繰り上がりで五輪出場が決まった。

惜しいことに、潰滝選手は2ヶ月後の全日本実業団陸上で8分29秒78（日本歴代7位）を出し優勝している。

中央学院大学時代、関東ICの3000ｍ障害・5000ｍ・10000ｍの優勝を始め、箱根駅伝では4年連続で1区を走る偉業を成し遂げた。4年生の時、出雲全日本大学駅伝2区で鎧坂哲哉選手（明治大学卒）の記録を破るなど、強い相手、レベルの高い記録を前にしてもお構いなしに最初から飛ばし結果を出し続けたため、現役大学選手で最強のランナーと評された。

175cm、59kg。ベスト記録は5000ｍ・13分42秒16、10000ｍ・28分16秒49、3000ｍ障害・8分29秒78、ハーフマラソン・１時間03分28秒。

小学3年の頃、賞品のカレーのルーが欲しくてマラソンを始めた。

しかし、中学時代、1500ｍは5分07秒がベストで、3000mは2年の時に１度9分59秒37で走ったきりあとはすべて10分台だった。

笠田高校に進んでから記録が劇的に伸びてきた。

県IH5000ｍでは1年生ながら15分50秒で走り8位に入賞。県ユース大会の1年3000ｍ障害は10分07秒64の記録で優勝し、1500ｍでも4分14秒を出した。2年生になってからは5000ｍをやめ、800ｍ・1500ｍ・3000ｍ障害の3種目に専念することにした。記録もそれぞれ1分59秒09・4分04秒03・9分23秒61まで向上した。

3年生の県IHは2位ではあったが大会新記録の9分02秒96で走れた。

その後の近畿IHでは8分55秒96のタイムで優勝し、全国IHが大いに期待されたが、入賞できなかった。

トラックシーズンが終わり、県駅伝で1区（10km）を走るため、5000mの練習をし始め、10月に14分53秒を出したが、本番では34分40秒かかってしまった。高校時代は800mから3000ｍ障害までしか興味が湧かなかった。大学入学後は3000m障害をメインに据え、徐々に長い距離にシフトしていく方針をとっている

趣味は「温泉につかること」。好きな食べ物は「オムライス」。

潰滝選手の談話

「高校時代鍛えてくださった市川貴英先生に感謝しています。五輪を逃したことついてはまだまだ選ばれる力がなかったのだから妥当な結果です。マラソンにも興味がありますが、自分を意識的にも競技的にも強くしてくれた3000ｍ障害に当分愛着を持って接していきたいです。とりあえず、今年の世界選手権に出場することを目標にしています。どこで登録していても私は和歌山県民だという意識は常に持っています。和歌山が元気になれるような結果を残せるようにこれからも頑張りますので応援よろしくお願いします」。

祝　県新記録

中西　蓮選手（鹿屋体育大3年）
1500m　3分50秒34
（県新記録）

1500mで3分40秒台突入を目指している中西選手。

第85回全日本IC男子1500mで、2012年に城西大の高橋惇選手が出した3分50秒34を0.33秒更新する3分50秒01の県新記録を樹立した。　身長176cm、体重61kg。県立田辺中での3000mのベストは9分31秒で県大会は6位だった。

田辺高校では800m・1500mを専門種目とした。

思い出に残る試合は3年生の時の近畿IH800m。

決勝へは8番目の記録で進出、結果、1位から6位までの差が0.63秒という混戦のなか、4位に入賞（1分54秒75）、全国IHでも記録を伸ばした（1分54秒72）。

1500mは近畿IH決勝で7位だったが、3分56秒32の高校自己ベスト記録をマークした。

大学入学後、800m1分52秒95、5000m14分59秒76の記録を出したが、400mを60秒で3周したあと、さらに質の高いスピードでラスト勝負をする1500mの魅力に取り憑かれてしまった。

向上心が芽生えてきて、県記録保持者になっても、「こんな記録で満足していてはだめだ。今後数年は破ることのできない県記録を出したい」と意欲を見せている。

練習ではスタミナより試合を意識したスピード・ピッチを重視してきた。常に新鮮な状態で質の高いトレーニングをすることを心がけ、調子が悪いときに、フォームを崩し、もがきながら走っても大した効果がなかったと分析する。

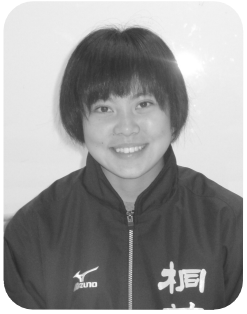
故障のときはとても辛かったが、それを乗り越え、大会で勝ち、いい記録を出したときにチームメートが喜んでくれたのが嬉しかった。

走り始めたのは5歳の頃。地元で開催される口熊野マラソンに出るためだった。陸上に本格的に打ち込めるようになったのは、小学校（稲田祐介先生）・中学校（蝉義則先生）・高校（出羽靖弘先生）と陸上に熱心な先生方に出会えたことが大きかったと振り返る。先生方からは「やるやん」「気持ちの問題や」などと声をかけられ、自分なりに何事も「メリハリをつけること」が大切だと気づくようになった。

尊敬する選手は1年生ながら中央大学長距離の主将になった舟津彰馬選手。趣味は「漫画・アニメ鑑賞・釣り」。

今後の目標は「練習を継続して行い、まずは1500mで3分50秒を切ること」。

東山真悠子選手（桐蔭高校3年）
女子棒高跳び３ｍ70
（県新記録・県高校新記録）



前高校記録保持者・田中美里選手も川嶋英嗣先生の教え子でした。

東山選手は、昨年の6月の県高校総体で3m62、7月の大阪選手権で3m70と立て続けて県記録を更新した。従来の記録は2009年に紀央館高校の田中美里選手が出した3m61。

小学校5、6年生の時100mで全国大会に出場。桐蔭中学校へ入学後、県大会で1、2年生は100m、3年生は200mでそれぞれ優勝している。

中学2年生の時に現顧問の川嶋先生が赴任し、高校2年生で迎えるわかやま国体を目標に冬季練習から本格的に棒高跳を始めた。

桐蔭高校入学後も4×100m・4×400mの両リレーで活躍しながら棒高跳に取り組み、1年生で長崎国体8位、日本ユース7位、2年生で高校選抜8位、わかやま国体6位、日本ユース4位と順調に成長し全国大会での勝負強さを発揮。県記録まであと1cmと迫っていた。

そして、自信を持って迎えるはずであった3年生のシーズンであったが、ケガによる冬季練習の遅れで技術練習ができず、試合期として迎えることができなかった。

しかし、6月の県高校総体で3m62をクリアー。「嬉しかったが、練習できていなかったので予想外だった」と振り返る。

さらにその1ヵ月後、高校選抜の練習として出場した大阪選手権で3m70と記録を更新、「前日に和歌山選手権で3m61の大会新を跳んでいたし、県外選手や大学生に負けたくなかったので自信があった」という言葉通り30cm差をつけての圧勝であった。

しかし、その2日後不注意から踏み切り足である左足首靱帯を複数損傷し、戦線離脱することとなる。

「悔やんでも悔やみきれなかった。足首を見た先生の表情を見て、ただ事ではないと痛感した。」と当時を振り返る。

高校選抜は予選落ち、岩手国体も12位に沈み、試合の度に自信を無くした。

しかし、このままでは終われないと挑んだ日本ジュニアで、再び3m70を跳び5位に入賞。U20のため大学2年生のジュニア選手を含めた大会で2位と同記録、高校生で3番目、過去最高レベルの大会での入賞に価値があった。

「今まで一番嬉しい結果でした。辛い思いをし続けて迎えた大会だったので、改めて競技ができる、また勝負ができる喜びを味わうことができました。」と本人。

今春から新たな環境での競技生活が始まるが、今後も和歌山県に貢献したいと抱負を語ってくれた。

（取材協力　川嶋英嗣先生）

永岡真衣選手（シスメックス）
（笠田高校卒）
女子10000m
32分57秒15　（県新記録）

現シスメックス勤務。2015年大阪学院大学4年のとき、日体大長距離記録会で10000m32分57秒15の県新記録を樹立した。

山陽女子ロードレースで快調に飛ばす永岡真衣選手。

従来の記録は2012年に古久保亜衣選手（京都産業大）が出した33分04秒09だった。

5000mでも15分51秒のベスト記録を持っている。

県記録が出た要因として、体幹などの基礎体力がつき、夏合宿で最終日まで走り込みがきちんとできたことを挙げる。但し、本人は県記録まで記録を伸ばせたことに驚いている。永岡選手は大学3年の全日本大学選抜駅伝で6区を任され、区間3位で走りチームの準優勝に貢献した。

小学生のころはミニバスケットボール・硬式テニスを楽しみ、紀見東中ではソフトテニスに打ち込んだ。

長距離を始めたのは笠田高校に入学してからだ。

市川貴英先生の好指導を受け、3年生のときに全国高校駅伝に出場、1区を受け持った。高校時代のベストは1500m4分51秒、3000m9分54秒、5000m16分59秒だった。

市川先生はとても優しい先生で、うまく走れたときは「お疲れ～」と声を掛けてくれ、調子が悪いときは悲しげな表情をしながら「きつかったか」など１人ひとりの選手の体調をよく気遣ってくれたので、毎日とにかく走ろうという気持ちになったという。

長距離はきついが、その辛さを乗り越えると達成感があるし、粘れば必ず結果が出るので好きだという。

ポイント練習ではレースペースよりも速く走ることを心がけている。

一方で基礎体力（体幹など）をしっかりつけることも重要だと考える。記録を左右するのは体重管理と速さに耐えうる筋力、それに気持ちだと分かっている。

スランプやケガの時、いつかは脱出してみせるという気力、そして今できることを一生懸命にやる気持ちがとても大事だと自分に言い聞かせる。

尊敬する人は鈴木亜由子選手。

好きなことばは「ありがとう」。

好きな食べ物は「さしみ　グラタン　アイス」。

これからの目標は10000mの記録を更に伸ばし、いつかはフルマラソンに挑戦することだ。

木村仁美選手（日本大学1年）
女子3000m障害
11分09秒98　（県新記録）

小学生の頃から県のトップを走ってきた木村選手。

2016年の関東学生陸上（関東IC）の3000m障害で11分09秒98の県新記録を樹立した。

これまでの記録は森井知里選手（日本女子体大）が2014年に出した11分43秒76だった。

関東ICのために初めて出場した種目で作った県新記録に「実感が湧かないが冷静に考えると素直にうれしい」と喜んだ。

県記録を大幅に塗り替えた要因については「砂場で水濠の練習をするなど自分なりに工夫したことが良かったんだと思います」と言った。

会津小学校時代に陸上を開始、800m2分33秒、1500m5分02秒で走り、県ジュニア駅伝では区間新記録を作るなど大活躍をした。

800mを得意とし、衣笠中学1年のときの県秋季大会で優勝、2年の県総体は2位だったが、3年生のときは優勝している。

神島高校では800m・1500m（4分46秒16）を中心に3000mまで距離を伸ばし9分57秒96という記録を残した。

全国高校駅伝は3年間レギュラーで、3年生のときはアンカー区間(5km)を17分34秒で走った。

木村選手はこれまで熱心な指導者に恵まれてきた。

小学校の頃は桑原久仁夫先生から走る楽しさを教えていただき、中学時代は芦谷誠先生が常に練習につきあってくださった。

高校では長山丞先生から「自覚・責任・感謝を大切にする心構え」を指導していただいた。陸上を続けてきて良かったことは「いろんな人と出会えたこと、チームメートに恵まれたこと」だという。

長距離の才能を伸ばすためには「地道に努力し、継続すること」が大切だと話す木村選手、今後は「もっとメンタルを強くし、陸上競技を通して、ただ走るのが速いだけでなく1人の人間として大きく成長したい」と抱負を語った。趣味は「カメラ」と「映画鑑賞」、パンが好きだという。

中浴孝哉選手（東海大学4年）
男子ハンマー投げ
64m74　（県新記録）

祝　県新記録

仲谷伶衣菜選手（橋本高校卒）（大阪教育大4年）
女子400ｍＨ　61秒75（県新記録）

関西学生種目別選手権の女子400ｍＨで61秒75の県新記録をマークし3位に入賞した。従来の県記録は仲谷選手自身が持っていた61秒83だった（2012年）。

古佐田丘中1年からハードル一筋に取り組んできた。　仲谷選手の素晴らしいところは、中学1年から高校3年生まで100ｍＨ・400ｍＨの記録を毎年更新してきたことだ。100mＨ（16秒81－16秒14－15秒53－15秒80－15秒56－15秒49）・400mＨ（66秒89－61秒97－61秒83）。

フロンティア精神を持って400mＨに取り組み、3たび県記録を更新。100mＨとともに県のトップを走り続けた。

橋本高校1年・2年の時の県ユース陸上では両種目とも優勝、2年の近畿ユース陸上で61秒97の県新・県高校新記録で走り2位に入り、日本ユースでは6位入賞を果たした。

さらに翌年には両方の記録を61秒83に塗り替えた。今回の61秒75は自身、三度目の県記録の更新となった。その他のベスト記録は100ｍ（13秒15）・200ｍ（26秒71）・100ｍＨ（14秒81）・400ｍ（58秒76）・七種競技（3534点）。

身長168㎝。小学校時代は柔道と水泳を楽しみ、中学校ではバレー部がなかったので陸上部に入った。先輩がやっているのをみて400mＨをやり始めるようになった。フラットレースと違い、ハードル技術や歩数の調整によってタイムが大幅に変わるのが魅力的だったという。三たび県記録保持者になったことについて「更新できたことはとても嬉しいけど、他府県と比べてレベルが低いので和歌山の選手が記録を抜いていってレベルを上げてほしい」と話す。

印象に残っている試合は61秒83の県・県新記録が出た高3の時の近畿IH準決勝。走るのが楽しいと思えたレースだったそうだ。以下は仲谷選手の話。

「太りやすい体質で大学では故障や怪我の繰り返し。61秒83をたった100分の8秒伸ばすのに4年かかりました。更新したとき、生まれて初めて試合で泣いてしまいました。高校ベストを塗り替えて卒業したいために4年間陸上を続けてきたみたいです。記録の伸びを妨げていたのは、体重増加と明確な目標・イメージが湧かなかったことだと思います。400ｍＨを楽しみ、自分を見つめ、自分に合った練習を続けたら記録が伸びてきました。今まで多くの先生方にお世話になりました。古佐田丘中の川原先生は私を見捨てずにハードルを教えてくださいました。橋本高校の石井先生には自分の弱さを強くしていただきました。感謝の気持ちの大切さを知りました。大学の赤松先生は悩みなどを良く聞いていただきありがたかったです。陸上する間、いつも支えてくれた両親にも感謝しなければなりません。卒業後は教師の立場から陸上に関わっていきたいです」。

尊敬する人は「為末大さん」、好きな食べ物は「海鮮丼」、好きな芸能人は「明石家さんまさん」。

祝　県高校新記録

谷口健太選手（橋本高校卒）（現鹿屋体育大学1年）
高校男子やり投げ　68m19　（県高校新記録）

高校1年のときは400mランナー（53秒01）だった。

全国IH（和歌山）で自ら樹立した高校男子やり投げの県新記録（66m95）を翌年3月の県記録会で68ｍ19と大幅に更新した。

身長176㎝、体重83kg。小学生の頃は野球と柔道をやっていた。古佐田丘中での3年間はサッカーに没頭したが、橋本高校入学と同時に陸上部に入った。

1年の時は400ｍランナー（53秒01）だったが、やり投げで全国IHに出ている先輩の影響でやり投げに転向した。

やり投げは投擲のなかで唯一、走跳投が含まれているので魅力を感じたという。谷口選手は3年のとき、和歌山で開催された全国IHに出場し、予選の1投目に県高校新記録を出し、トップの記録で決勝へ進出した。しかし、決勝では実力を発揮できず6位にとどまった。

悔しくてたまらなかったが、あとで冷静に考えてみたという。彼は全国IH出場どころか、県IHの予選で2投終了時点で14位と予選落ち寸前だったのだ。仲間に助けられ何とか決勝に進めた。周りの人のお陰で近畿IH2位、全国IH6位に繋がったと今では思っている。ただ、記録については高校卒業までにもう一度塗り替えておきたい気持ちでいっぱいだった。そのためハードな練習メニューを石井幸太先生に作っていただいた。ベンチプレス・スクワット・デッドリフト・メディシンボールの真上投げ・坂道や白線上での助走練習などを徹底的にこなした。森下康士先生や保田豪先生にも鍛えていただいた。

そして68m19。この記録は過去2年間の全国IHの優勝記録を上回る大投擲だった。1年のときに入部届けを出しに行ったとき、石井先生がおっしゃった言葉を思い出した。「俺がお前を勝たせてやる」。その通りの指導をしてくださったのだと深く感謝した。

県高校記録保持者になったけれど谷口選手には座右の銘がある。「日々精進　過去にとらわれるな」。九州IC5位入賞。いまは大学のコーチから知恵を授かり、練習で実践していく日々を送っている。

阪上拓真選手（開智高3年）

高校男子砲丸投げ
16m02　（県高校新記録）

和歌山市陸上選手権大会で、16m02の砲丸投げ県高校新記録を樹立、2011年に日高高校の新谷勇選手が出した15m59を大幅に更新した。

100mで12秒44の公認記録を持っている阪上選手。

身長176.3cm、体重96、4kg。

小学生のときは剣道を習っていたが、陸上をしていた父親の影響で開智中学校入学後は陸上を始めた。

最初は短距離をしていたが、3年生から砲丸投げ転向、12m20（5kg）を投げた。

但し、県大会では3本ともファールをして記録なし。中学時代は目立った成績を残せなかった。

高校生になって砲丸投げ（6kg）に専念し、毎年記録を伸ばしてきた。（12m07－14m27－16m02）

近畿ＩＨで3位に入り全国ＩＨに出場、決勝で12位になった。砲丸投げ以外では円盤投げ41m03、100ｍ12秒44の公認記録がある。

砲丸投げはシンプルだが、一投、一投が毎回違い、却ってやりがいがあると話す。

練習はできるだけ週6日休まず行うことにしている。

但し、本数にこだわらず、一本一本丁寧に投げ、自分なりに投げの技術を追究することに時間をかけている。

16ｍ02を投げ、県高校記録を更新できたのは夏から自分を追い込んで練習した成果が出たからだという。

中学校の貴志望先生には砲丸投げを勧めてくれたこと、高校の鳥井昇先生には砲丸投げを基礎から丁寧に指導してくれ、またメンタル面で鍛えてくれたことに感謝している。お二人の指導がなかったら県高校新記録は出せなかったと振り返る。特に鳥井先生から試合のときに「焦らなくていい」と声を掛けてもらったのでずいぶん落ち着いて投げられたそうだ。

好きなことばは「百折不撓（ひゃくせつふとう・物事が途中でだめになっても決してあきらめないこと）」。

趣味は身体を鍛えること。好きな食べ物は肉類。好きなスターは広瀬すず。

大学でも陸上を続け、自分の限界に挑戦したいと話す。

長　麻尋選手（和歌山北高2年）

高校女子やり投げ
56m48　（県高校新記録）

桑原　翠選手（日高高3年）

高校女子ハンマー投げ
55m57　（県高校新記録）

祝　県中学新記録

速水雷太選手（湯浅中学3年）

中学男子　砲丸投げ
14m44　（県中学新記録）
中学男子　円盤投げ
39m50　（県中学新記録）

投擲2種目の県中学記録保持者になった速水選手。

日高地方陸上記録会で14m44の砲丸投げの県中学男子新記録を出した。

これまでの記録は2008年に清流中の新谷勇選手が作った14m42だった。円盤投げでもジュニアオリンピックで39m50（9位）を投げ、大成中の幡川翔一選手の記録（38ｍ57　2013年）を塗り替えた。新記録が出た要因として、仲間・家族・先生方の応援があり、いつも以上の力を発揮できたからと話している。

身長173cm　体重78kg。小学生の頃は柔道をしていたが、担任の勧めで陸上部に入った。

2年生の時のベストは12m34で県大会4位、県秋季大会では優勝した。

3年生になり、通信陸上優勝（12m91）、県大会優勝（13m60）、近畿大会3位（14m25）と順調に記録を伸ばし、全国大会にも出場、決勝進出（12位）を果たした。

週6日、前岡剛至先生の指導のもと、朝練と放課後練習に励んでいる。アップ・基本運動・補強・投げ込み・フォーム作りと当たり前のことをコツコツやってきた。

自分に不足しているのが、知識・経験・筋力不足と自覚しているので、練習会などで保田豪先生や岡本浩一先生から受けた「投擲は上半身ではなく、身体全体で投げる」等、貴重なアドバイスを日々のトレーニングに活かしてしている。

毎朝早起きするのが辛いし、記録が伸びなかったときは意欲が低下したが、周りのみんなの喜んでくれる顔を想像しながら練習してきた。

趣味は筋トレ。食べるのが大好きで、焼き肉、ごはん、果物、鍋料理があるときは俄然あらゆることにやる気が出てくると話す。尊敬している選手は室伏広治選手。高校でも陸上を続ける予定だ。

東山真悠子選手（桐蔭高3年）

高校女子棒高跳び
3m70　（県高校新記録）

祝　県中学新記録

井辺敬太選手
（近大付属和歌山中学3年）

中学男子棒高跳び4m30
（県中学新記録）

100m11秒84の走力を棒高跳びに生かしている井辺選手。

全国中学陸上競技大会の棒高跳びで4m20をクリアーし、2001年に河北中学の古山敦基選手が出した県中学記録に15年ぶりに並ぶと、今年2月4日の大阪室内陸上競技大会で4m30を跳び3位入賞、単独の県中学記録保持者となった。

1年の時は県総体1年100mで6位に入賞している（13秒25）。ベスト記録は11秒84。1年生の冬から棒高跳び始めた。

2年生の近畿大会では3m20の記録しか跳べず14位と不発。その後、秋季・冬季練習を熱心にこなした甲斐があり、3年の通信陸上で4mに成功、嬉しい全国大会出場を決めた。近畿大会では4m10まで記録を伸ばし見事優勝、前年度の悔しさを晴らした。全国大会でも好調をキープ、予選で4m20の県タイ記録を跳び決勝へ。しかし、決勝では4m10の記録で10位にとどまった。この時の悔しさを2月の室内陸上でぶつけた格好だ。県中学新記録の樹立に「慣れない場所で緊張したが、自己新を更新できてとてもうれしい」と喜んだ。

身長175cm、体重65kg。岡崎小学校時代は水泳をしていた。棒高跳びの魅力について「高いところから落ちる快感がたまらない」。部員は15人、うち棒高跳びをしているのは高校生3人、中学生2人。跳ばない日はポール走・筋力トレーニング・鉄棒をやっているが、鉄棒は余り得意ではないそうだ。課題は助走を安定させ、硬いポールを使いこなすことだ。自分でも「踏み切る時には手を高くあげるように」と意識している。尊敬する選手は近大和歌山高校2年の西哲生選手（4m60）、尊敬する人はいつも熱心に指導してくださる北野先生だ。先生からは「空中動作での身体の使い方」「常に全力を出すこと」を教わっている。高校でも棒高跳びを続け、自己新を更新してインターハイに出場するのが目標だ。趣味は「アニメ鑑賞」、好きな食べ物は「豚カツ」、好きなテレビ番組は「世界の果てまでイッテQ」。

指導者の北野耕平先生は近大和歌山中学・高校・明治大学と棒高跳びの選手で明治大学記録(4m90)を持っている専門家。約10年前から、恩師で棒高跳びが専門の橋本剛幸先生とともに指導されていたが、橋本先生の近畿大学への移籍に伴い、3年前からはお一人で顧問をされている。近大和歌山高校・中学から毎年のように棒高跳びの優秀選手が誕生しているが、棒高跳びが専門種目のお二人の先生の指導によるものだった。北野先生は「自分は5m00をクリアすることができなかったので、西や井辺にはぜひ5m00を跳躍する選手に育って欲しいと思います。そのためにも私も頑張っていきたいです」と語った。

堂本颯斗選手（古佐田丘中学2年）
１５００ｍ　４分０４秒７１
（県中学新記録）

松本万鈴選手（高積中2年）
四種競技　２９６１点
（県中学新記録）

女子低学年4×100mリレー
（高積中学）
５２秒０２　（県中学新記録）

岡本祐衣（２年）稲谷凪紗（１年）
中村紗也（１年）松本万鈴（２年）
の各選手（学年は昨年度）

不動のオーダーでリレーを連勝した高積中の4人.（紀三井寺競技場前で）

2015年の和歌山市秋季陸上大会において、高積中学校（岡本祐衣2年・稲谷凪紗１年・中村紗也1年・松本万鈴2年）が中学女子低学年4×100ｍリレーで52秒02の県新記録を樹立した。

これまでの記録は2002年に明和中学校（松下・塩谷・瀬藤・坂口）が出した52秒30。

高積中は夏の近畿総体でもこのメンバーで走り5位に入賞していた（52秒47）。共通4×100ｍリレーとなった1年後も同じ布陣で挑み、通信大会（50秒95）・県総体（50秒57大会新）で優勝し、全国大会にも出場した。

１走　岡本祐衣選手（3年）
100ｍのベスト記録は13秒71。姉の影響で陸上を始める。県大会100ｍ5位、走り幅跳び6位。尊敬する選手は武井壮、尊敬する人物は姉。
「県新記録をめざし、ピッチを上げるためのミニハードルをたくさんやり、バトンパスを攻めていったのが良かった。3年の県大会での50秒57の大会新も嬉しかった。スランプのときもまじめに練習をしていけば結果はついてくると励ましてくれた先生方に感謝です」。

2走　稲谷凪紗(2年)
ベスト記録は100ｍ12秒87、200ｍ26秒78、走り幅跳び5m40。走り幅跳び県大会1位、近畿大会4位。
リレーで新記録が出たのはバトンパスを何回も練習した結果だと話す。先輩を尊敬し目標にしている。好きな食べ物は肉、苦手な食べ物は納豆。好きなスターは「DOBERMAN INFINITY」。
「リレーで記録が出たときは嬉しかった。個人種目では走り幅跳びの近畿大会4位が印象に残っている。意志ある所に道あり。今年は5m70跳んで全国大会入賞したい」

3走　中村紗也（2年）小学校の校長先生に勧められて陸上を始めた。200ｍ県大会5位。ハードルも好きな種目だ。うれしかったのはリレーで全国大会に行けたこと。辛かったのは近畿合宿。趣味は買い物と料理。動物の出るテレビ番組が好き。「リレーでは落ち着いて走れ、いい結果が出たのでこれからもがんばろうと思った。今年は集中して練習を続け、全国大会のリレーで優勝することを目標にしています」。

4走　松本万鈴　（3年）小学生の時は空手をやっていた。100ｍのベストは13秒36。四種競技近畿大会優勝、全国大会2位、走り高跳び6位。「2年の市秋季陸上で出したリレーの県中学新記録がうれしかった。毎日失敗しないようにバトンパスの練習したのが良かった。個人種目では走り高跳びで県新記録を作りたい」

最後に4人はリレーや個人種目でがんばれたのは堀井昌先生、小島潤一先生、雑賀秀和先生のお蔭だと話した。

祝　県小学新記録

福山琉雲選手（和歌山陸上クラブ）

小学男子８０ｍＨ　１２秒68
（県小学新記録）

短距離・跳躍で高いレベルに挑戦中の福山選手。

和歌浦小学校6年。

県小学生秋季陸上競技大会男子80ｍＨで12秒68の県小学生新記録を樹立した。以前の記録は17年前紀の国ＪＡＣの弓倉大輝選手がマークした12秒80。

福山選手は小学校1年生のときに和歌山陸上クラブに入部、山本宜史先生をはじめ熱心な指導者のもと、100ｍ・走り幅跳び・80ｍＨを主体に練習してきた。

100ｍは小学1年生の19秒03から小学6年生の13秒61まで伸びた。走り幅跳びは小学2年生のときは2ｍ60だったが、6年生になって4ｍ66を跳んだ。

全国小学生交流陸上大会へは4×100ｍリレーで出場、2走を受け持ち準決勝で52秒37の記録を残した。

県下各種大会へ積極的に出場し、ライバル達と競いながら記録を追い続けている。以下は本人のことばである。

「県小学新記録が出たときは嬉しさが半分、悔しさが半分という気持ちでした。悔しいというのは12秒50を切ることを目標にしていたのに、12秒68というタイムをだったからです。

このレースでは最初の3、4台目ぐらいまではハードルのぎりぎりのところを跳べていたけど、5台目から7台目あたりで『低く、低く』と意識し過ぎて逆に跳び過ぎた感じでした。次の試合ではこのようなミスをしてはいけないということが分かりました。

県記録を目標にチャレンジしてきましたが、今は、自分が中学、高校に行っても破られないような記録を残すことに目標が変わりました。

小学生としての試合はあと少ししかありません。12秒68という記録で残っても満足しないので12秒30ぐらいのだれも抜けない記録を出しておきたいです。12秒68は自分の通過点であり、ゴールではないと思っています。中学校でもがんばります」。

上畑真由選手（UAC）

小学女子
800ｍ　2分23秒13
1500ｍ　4分51秒48
（ともに県小学新記録）

走るのが大好きと答える上畑選手。

川辺西小学校6年。

昨年9月の県記録会で2分23秒13の小学女子800ｍの県新記録を作った。（これまでの県記録は中爽香選手の2分25秒36紀の国ＡＣ　2008年）。

続く10月の県小学生秋季陸上では小学女子1500ｍの県新記録（4分51秒48）を樹立した。（従来の県記録は2010年に田辺ＡＣの橋本奈津選手が出した4分55秒23）。

走るのが大好きで、小学１年頃から父親と各種マラソン大会に出場してきた。

今年2月5日に開催された口熊野マラソン小学女子3㎞の部では、男子の部の優勝と同タイムの10分28秒で走り1位になった。

常に向上心があり、自分より速い選手をライバルと考え、強豪たちの出場する大会を探し求め、県外の大会に出場することもあった。兵庫県のあるマラソン大会では昨年全国インターハイの1500ｍで優勝した高橋ひな選手（西脇工業）が持っていた大会記録を破ったこともある。

「ＵＡＣ」は「上畑　アスレチック　クラブ」の略で代表は父親の上畑武氏（塩屋小）。

上畑氏は中学の長距離指導に長く携わってきた方である。

河南中勤務時代には、谷野琢弥・嶋大介選手など実力ある選手を率いて全国中学駅伝に出場、谷野選手は区間賞を獲得した。女子も3年連続で全国中学駅伝に出場させた。

上畑真由選手の好きな教科は「社会」、好きなスターは「ワンオクロック」、きらいな食べ物は「黄粉とあんこ」。尊敬する人は両親。尊敬するランナーは鈴木亜由子選手で自身は野口みずきのような強いランナーになりたいと思っている。

中学校でも陸上を続け、長距離の記録をさらに伸ばしていきたいと強い意欲を見せている。

小学生歴代トップ１０に残っている昭和の記録

＜男子の部＞

種目	ランキング	記録	氏名	所属	昭和
100m	5位	12秒5	佐藤寛員	楠見小	59年
	5位	12秒5	富永大樹	砂山小	61年
400mR	9位	52秒9	海部・雑賀 藤沢・山	雑賀小	63年
走り高跳び	1位	1m50	松野勝浩	広瀬小	52年
	2位	1m46	味村吉益	粉河小	58年
	4位	1m44	平田潔司	田辺第二小	57年
	5位	1m43	飯田格之	二川小	61年
	9位	1m41	藤本達矢	江住小	59年
走り幅跳び	7位	5m11	金山修三	新南小	52年
ソフトボール投げ（1号球）	1位	79m96	山本健太	田辺第一小	63年
	2位	76m63	阪本明久	千穂小	57年

＜女子の部＞

種目	ランキング	記録	氏名	所属	昭和
400mR	3位	53秒32	崎山・小西 南村・田中	初島陸上クラブ	63年
	5位	53秒76	植木・長谷 寺本・上田	初島陸上クラブ	62年
走り高跳び	1位	1m36	森川友子	富里小	59年
	2位	1m35	庄田節子	上秋津小	48年
	2位	1m35	倉　桂子	市ノ瀬小	58年
	7位	1m32	今津順子	富田小	59年
走り幅跳び	2位	4m79	鴻池潤子	川永小	60年
ソフトボール投げ（1号球）	2位	55m73	田中史子	四ケ郷小	60年
	3位	54m57	田中千賀	粉河小	63年
	6位	53m10	太田照美	四ケ郷北小	56年
	7位	52m65	宮本知津子	四ケ郷北小	60年

祝　県小学新記録

小林大帥選手（由良ＡＣ）
小学男子ジャベリックボール投げ
54m53　（県小学新記録）

クラブから2年連続で県小学記録保持者が誕生した。

由良小学校6年。

昨年10月、県小学生秋季陸上のジャベリックボール投げで県小学新記録の54m53を投げて優勝した。従来の記録は昨年度由良ＡＣの先輩、山本凪人選手が出した53ｍ91だった。

身長1m63㎝、体重62㎏。小学校3年から5年まで野球部に所属していたが5年から陸上をしたくて由良ＡＣに入部した。

練習は週3日、夕方1時間程度、濱野和宏代表（43）・里森翔監督（29）・見上行男コーチ(58)の3人から指導を受けている。

昨年6月の県小学生選手権大会で50m07の記録で2位になってから悔しさがこみ上げてきて、急に練習に熱が入ってきた。

投擲練習は専ら見上行男コーチとマンツーマンで行った。基本練習のあと投げ込みを行い、それが終われば補強運動。1時間あまりの短時間に密度の濃いメニューを与えられ、途中で集中力が切れるときもあったが、コーチに促されながら、練習は休まず大会まで努力を続けた。その結果、野球で鍛えた肩にますます磨きがかかり、秋の大会でクラブの先輩の記録を約60㎝更新する新記録を出した。

冬はクラブ自体が駅伝・マラソンにシフトするため、苦手な長距離走にも挑戦している。中学校では陸上部に入るか、野球部に入るか思案している。

好きな教科は「体育」。趣味は「ゲーム」。好きな食べ物は「焼き肉」。好きなテレビ番組は「ザ！鉄腕！ＤＡＳＨ！！」

小川千宙選手（龍神SC）
小学女子ジャベリックボール投げ
45m15　（県小学新記録）

小川千宙（ちひろ）選手（中山路小学校6年）。.

県小学陸上選手権大会の女子ジャベリックボール投げで45m18の県小学新記録で優勝、県代表として全国小学生陸上競技交流大会に出場、24位に入った。

ソフトボール投げでも44mの記録を持っている。

バレーボールをやっていたが、途中で龍神ＳＣに入部、週に2日、1時間～1時間半冨田進先生の指導を受けてきた。

県新記録で優勝できたとき、それまで投擲の動画を何回も見てフォームのチェックをするなどコツコツ練習してきた甲斐があったと喜んだ。

一方で3回の投擲に集中する強い気持ちが足りなかったと反省する。

複数のスポーツを経験している小川選手。

肩を痛め、辛い時期もあったが、家族や周りに人の声援を受けながら練習を続けてきた。

記録はその後みなべ町の森川さんに破られ悔しい思いをしたが、全国大会予選がかかった大会で優勝でき、しかも県新記録だったこと、全国大会に出られたことがやはりとても嬉しかったと話す。

陸上で全国大会に導いてくれた冨田先生には感謝の気持ちでいっぱいだ。

小学校では、バレーボール・陸上・ソフトテニスなど多彩な運動を経験してきた。中学校はソフトテニス部に入ろうかなと思っているが、どのクラブに入るにしても好きな言葉「努力」を忘れないでおこうと考えている。

好きな食べ物は「魚料理」。好きなテレビ番組は「アメトーク」。好きな選手は「錦織圭」。

森川ほのか選手（みなべAC）
小学女子ジャベリックボール投げ
53m44　（県小学新記録）

野球や長距離にも興味を持っている森川選手。

岩代小学校6年。

昨年10月の県小学生秋季陸上のジャベリックボール投げで県小学新記録の53m44を投げて優勝した。この記録は夏の全国小学生陸上競技交流大会の2位に相当する快記録だった。

小学校3年から地元の少年野球チームに入って、ピッチャーとして活躍している。

小学校4年からみなべＡＣに入り、5年のときに県小学校陸上選手権大会のソフトボール投げで優勝、全国大会出場の権利を得たが、野球の大会があったため、辞退している。6年生になり、県小学校選手権でジャベリックボール投げに出場したが、龍神ＳＣの小川千宙選手に負け2位。5年のときにソフトボール投げで勝っていた小川選手に負け、小川さんの記録が県記録だったこともあり、悔しくて秋の大会に向けて猛練習を開始した。

普段は野球の練習の前に父親に練習をみてもらうだけだったが、ときどき南部中の田邊隆一先生の指導を受けた。そして秋季大会で53m44の県小学新記録を出し優勝できた。「とてもうれしかった」と話す。

身長146㎝。長距離走も速く町民マラソン大会小学生女子の部で2位に入り、みなべ町のジュニア駅伝チームのメンバーにも選ばれた。

好きな教科は「算数」・「体育」。尊敬する人は「両親」。好きな食べ物は「パン」。好きなテレビ番組は「世界の果てまでイッテＱ！」

中学では野球部・テニス部・陸上部のどの部に入るかで迷っている。

※ジャベリックボール →

小学男子４×１００mリレー
（紀の国ＡＣ）
５０秒４３（県小学新記録）

宮本照久　津名弘丈
水口智貴　稲垣有悟の各選手

小学男子4×100mリレーで県新記録を樹立した紀の国ACのメンバー．従来の記録は2014年に和歌山陸上クラブ（明賀・村松・鍋島・坂部）が作った51秒25。

『開　　花』
～4×100ｍリレー　追い着け追い越せ 50秒43 県小学新記録～

紀の国Ａ．Ｃ．総監督　内田　敏夫
（特別寄稿）

本県挙げての国民体育大会、「紀の国わかやま国体」が幕を閉じました。私たち陸上競技を愛する者や大会開催にかかわる関係者にとっては、見事に花が開いた大会でした。

中でも、私は、紀の国アスリート出身選手の活躍が何よりの喜びでした。今回の国体に出場した8人の紀の国アスリート戦士たちは、本県を代表する素晴らしいアスリートに育ち、県民の熱い視線のもと5日間の熱戦に華を添えてくれました。

第2走者九鬼 巧君、第3走者九鬼 靖太君、第4走者福田直生君ら紀の国A.C.出身の先輩・後輩が見事にバトンをつないだ男子400×100mリレーは、準決勝で敗退しましたが見ごたえのある素晴らしいレースでした。

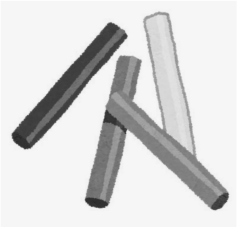
国体での上位入賞者は、4人いました。

男子100m走10秒51で7位の九鬼巧君、走り幅跳び7m74で4位入賞の手平裕士君、女子ハンマー投げ51m82で3位の桑原翠さん、女子棒高跳び3m50で6位入賞の東山真悠子さんたちです。また、昨年の岩手国体では手平裕士君が走り幅跳びで追い風参考記録ながら「夢の8m」を跳んで優勝の栄誉に輝きました。

紀の国A.C.出身の子どもたちの活躍は、とても嬉しく思うとともに頼もしくも思いました。

現在紀の国A.C.で汗を流す子供たちにとって、とても誇れる素晴らしい出来事でした。

先輩方に続け…を合言葉に、がんばりたいと思います。



さて、4×100ｍリレーに目を移すと、平成26年度には、小学女子4×100ｍリレー（野間・南方・大桑・濱口のオーダー）で全国5位に入賞しました。

このチームは、その勢いで近畿5府県陸上大会では52秒49の県小学生新記録を樹立し優勝しました。

その記録に追い着け追い越せを合言葉に、鋭意努力した男子チームは、今回50秒43の県記録を樹立することができました。

このチームは、平成27年度全国小学生陸上交流大会では、第1走者・宮本照久、第2走者・津名弘丈、第3走者・水口智貴、第4走者・稲垣有悟くんのオーダーで組み、予選を51秒98で楽々通過しました。

期待のかかった準決勝では、51秒68とタイムをあげましたが、全体で9位という惜しい結果で決勝に残れませんでした。

その後このチームは、不断の努力が実を結び、平成27年度全日本大阪室内陸上大会（平成28年2月）の男子60m走で、その年度の全国小学生陸上交流大会男子走り幅跳びを制した兵庫県の森 聖弥君を相手に、津名弘丈君が7秒63の好記録で見事優勝。

続く、男子4×80ｍリレーでは、津名弘丈・宮本照久・水口智貴・稲垣有悟君のオーダーで、41秒67の大会新記録で優勝しました。紀の国A.C.では、平成13年度、平成16年度優勝に続く快挙でした。

小学生にとっては、最後の最後の大会、平成27年度田辺・西牟婁記録会（平成28年3月27日）にて、ついに小学男子4×100ｍリレーで50秒43の県新記録を樹立することができました。

そしてそれぞれの仲間が、それぞれの進学先で陸上競技を続けてくれていることをとても嬉しく思います。また、誇りでもあります。

写真は、向かって左側より
第1走者・宮本照久君（宮原小学校→現在桐蔭中学1年・100m走ベスト12秒68＜-0.1＞）
第2走者・津名弘丈君（川永小学校→現在智弁中学1年・100m走ベスト12秒19＜+1.2＞）
第3走者・水口智貴君（西和佐小学校→現在近大附属中学1年・100m走ベスト13秒26＜-0.1＞）
第4走者・稲垣有悟君（岡崎小学校→東中学1年・100m走ベスト14秒29（＜+0.2＞）の4人です。

最後に、様々な種目やリレーで活躍する紀の国Ａ．Ｃ．の子どもたち。本年度も枚挙にいとまがないほどの活躍がありました。間もなく卒業する6年生に追い着け追い越せと在校生は頑張っています。

熱いたたかい…来年度も期待できそうです。みんなで力を合わせて頑張ります。

100m走で力走する紀の国ＡＣの選手たち。
（紀の国アスリートのHPより）

名指導者を訪ねて

太田直與（おおた　ただとも）氏（79）

～生徒と共に走り続けて～

長距離の指導者には二つのタイプがある。一つは生徒と一緒に走りながら指導するタイプ、もう一つは一切走らず口頭のみで指導するタイプ。

どちらのタイプが多いかと考えてみると、走らない指導者が圧倒的に多いような気がする。

どちらの方が実力のある選手が育つのだろうかと若い頃自問自答したこともある。

「一緒に走ると自分もしんどくなるので生徒に甘い練習メニューしか提示できなくなるから私は最初から走らない」と言ったベテラン指導者もいた。

そんななか、何歳になっても生徒とともに走りながら、自身ランニングを楽しみ、しかも、毎年優秀な選手を育て続けたある名指導者のお宅を訪問する機会に恵まれた。

・太田直與（おおた　ただとも）氏（79＝田辺市在住）がその方。

昭和35年に和歌山大学を卒業、明洋中を振り出しに栗栖川中・富田中・白浜中・東陽中・上秋津中・東陽中で教諭・教頭・校長を務めながら陸上部の指導をされた。

明洋中・栗栖川中では陸上部を創設、以降、レベルの高い田辺・西牟婁地方において赴任した中学校を次々と駅伝の強豪校に育て上げた。白浜中時代、大前進・上野訓史・辻本智選手らを指導した。のちに3人は和歌山工業高校に進学、辻本選手は3000m障害で日本高校新記録を、上野選手は5000m14分35秒の県高校新記録を樹立、大前選手も海外フルマラソンに招待選手として派遣されるなど大活躍した。卒業生から5000m13分台で走った選手も複数生まれた。

東陽中時代も榎本通子選手をはじめ、県を代表するランナーを毎年多数輩出した。

太田氏の指導方法は芝生の上をゆっくり長く走らせたり、インターバル・レペティションを集中的に行ったりするなど、他の指導者とそう変わったところはない。ただ、決定的に違うのは、やはり、太田氏自身が生徒とともに走るというところだろう。

太田氏は若い頃、教員1500mに県代表として数回国体に出場している。栗栖川中学校で太田氏の指導を受けた西原正博氏(67)は「太田先生は時間を見つけてよく走っておられた。勉強（理科）も親身になって教えてくれる熱血先生だった。正月に練習をしたときには30数人分のお汁粉をごちそうしてくれた。みんな先生のことを慕い、退職されたときには栗栖川中陸上部の同窓会を開き、先生の退職を祝った」となつかしそうに振り返った。

4月当初、レベルがそれほど高くなくても駅伝シーズンになるといつも強く仕上がってくるのが太田氏のチームの特徴だった。

それは初心者の生徒たちが太田氏に付いて走り、知らぬ間に速くなっていくからである。指導者の楽しく走る姿が生徒に伝わったのだろう。背中に激励の言葉を張り付け、遅い生徒の前を引っ張ったというエピソードも伺った。

太田氏の影響を受けたのは生徒だけではなかった。勤務校の先生方も不思議とマラソン好きになり、一緒に走り始め、大会に出ることがよくあった。教師になりたての人には「まずは生徒と一緒に走りなさい」とアドバイスをすることもあったと話される。

太田氏は最近の長距離界を見ていて心配することがある。「走れば走るほど速くなるというのはまちがいだということ。

走る距離・スピードには限界がある。昔の中学生の練習量を今の小学生が。昔の高校生の練習を今の中学生がやっているように思う。早い段階できつい練習をすればその時は驚くような記録を出すが、学年が上がるにつれて燃え切れてしまうのではないか。のんびりとゆっくりと走らせ、走るのが好きになれば、その先、スランプになっても、どんな練習を与えられても、燃え尽きることはないと思う。

白浜町立富田中学陸上部。昭和43年頃。左端が若き日の太田氏。

それと指導者は何歳になっても勉強してほしい。

合宿・研修会・講演会などでは講師の指導をよく聴いて、自分の指導の糧にしてほしい。

経験だけに頼る指導では自分未満の選手しか生まれない」。　元・校長としての言葉は「部活指導だけに興味を持つのではなく、学習指導もしかり、生徒指導もしかり、他の教職員以上にできてこそ陸上の指導者としての値打ちが出てくる」だった。

昭和52年頃の白浜町立白浜中学陸上部。左端が太田氏。郡市駅伝・紀南駅伝では優勝の常連校。この中学校での9年間、駅伝シーズンになると「太田マジック」が披露され続けた。

ご家族は太田氏はもちろんのこと、2000mの県中学記録保持者で5000m14分台ランナーの洋さん、和歌山大学で活躍された啓さんを含め全員がマラソン好き。ファミリーで全国各地のフルマラソン大会に意欲的に参加され、太田氏もつい最近まで暇を見つけジョギングを楽しまれていた。

現在は、蘭を育て、相田みつをさんの詩を愛読し、お孫さん達のマラソン大会の応援に行くのが楽しみだと目を細めた。

和歌山に

世界歴代2位の投擲選手がいた

溝口和洋選手（熊野高校ＯＢ）

世界記録まで
あと6㎝

オリンピック2大会出場

世界歴代二位を出した一ヶ月後
ソウル五輪の金・銀・銅メダリストを破り優勝！

写真は優勝を決めた一投　提供　陸上競技マガジン

アスリート讃歌

1962年白浜町生まれ。富田中～熊野高校～京都産業大学卒業後ゴールドウイン勤務。

富田中では特活で将棋を楽しんだ以外、部活動はしなかった。テレビで「やり投げ」を見て興味を持ち熊野高校では陸上部に入った。

高校1年で近畿ジュニア大会やり投げ4位。2年生の近畿大会は7位だった。

吉田雅美選手に勝ちたかった

3年生のとき60ｍ72を投げ近畿大会で優勝し、インターハイでも優勝が期待されたが6位に終わる。

優勝に再挑戦した宮崎国体では、逆転され2位に。

その悔しさが強く、京都産業大学に進学しやり投げを続けることにした。

大学では自由に練習させてもらえ、記録も順調に伸び、早くも1年の全日本ICで72ｍ26を投げ2位に入った。

そのときの優勝者は吉田雅美選手（和歌山工高出身筑波大学）だった。その後溝口選手は吉田選手に勝つことを目標に練習に励んだ。

しかし、大学2年と3年は肘の故障のため記録が低迷した。故障の2年間は本格的に投げられなかったが、「全長2.6ｍ　重さ800㌘の物体を遠くに飛ばす競技」であるやり投げを徹底的に分析した。

故障についても研究した。その結果、肘を痛めるのは上半身の筋肉が弱いからだと結論づけた。やり投げは下半身と上半身を別々に動かし、それぞれ全力を出し切る競技だから戦車のような頑丈さと動きが必要だとわかった。

2年間の故障中にやったこと

そのため、溝口選手はまずは肉体改造を目的に、ウエイトトレーニングを極限までする必要があると考え、想像を絶するようなメニューを自分に課した。各種ウエイトを10時間以上したり、痛む肘の機嫌を伺いながら、一日100本の投げ込みを強行したこともあった。

投擲競技で唯一助走ができるやり投げ競技。その助走で最後のクロスをできるだけ跳ばないように自分なりの投法も編み出した。大学のグラウンドやトレーニングルームでだけではなく、どんな動きでもやり投げに応用できないかと試行錯誤を繰り返した。

1人で2年間練習を黙々とつづけた結果、大学4年になってようやく調子が戻ってきた。復帰直後の学生選抜陸上で79ｍ58を投げ、吉田雅美選手の持っていた日本学生記録を更新した。そして群馬国体では吉田選手と一騎打ちになった。溝口選手は自身通算3度目の日本学生新となる82ｍ70を投げトップに立ち逃げ切れると思ったが、6投目に吉田選手に87ｍ18の日本新記録を出され敗れた。

社会人1年目に吉田選手と共にロサンゼルス五輪に出場した。結果、吉田選手は5位入賞をしたが、溝口選手は予選落ちだった。そのとき、溝口選手は考えた。砲丸・円盤・ハンマーなど重い物体を遠くに投げる競技では巨漢揃いの外国人に圧倒される。しかし、「800㌘の棒」を投げるやり投げは小柄な自分でも筋肉量を増やし、技術を最高水準まで高めれば、世界で通用できるのではないか。

ローマの世界選手権6位

それからソウルオリンピックまでの4年間、溝口選手は「実際のやり投げに生きる」ウエイトトレーニングを意識して１日100トンの練習を敢行した。やりの重さを感じるため、いつもウエイトを行ってからやりを投げた。左右長さの違うスパイク「ミズグチ」も発案した。1986年にやりの規格が変わり、ほとんどの選手が大幅にベスト記録を下げるなか、溝口選手は84ｍ16と世界歴代6位の記録を出し、ローマの世界選手権で見事6位に入賞した。しかし、準備万端で臨んだソウル五輪も予選落ちだった。五輪後は引退も考えたが、応援してくれる人々のために続行を決め、猛練習を再開した。

この頃、爆発的な投擲をするため、助走で最後まで猫背を保ち、後傾をしない技術を確立した。

世界歴代2位の大アーチ

そして満を持して挑んだ北九州陸上大会。85ｍ22の世界歴代6位・日本新記録で優勝した。

この年、ＷＧＰ（ワールドグランプリ）に1人で転戦することになった。その初戦が1989年5月27日アメリカのサンノゼで開催された。そこで世界が驚く大記録が誕生した。溝口選手の投げた4投目だった。渾身の力を込めたやりは歴史的な大アーチを描き、「87ｍ68㎝」地点に落下した。世界記録を2㎝更新していた。それまでの身を砕くほどの労苦が、結果に結びついた瞬間だった。スタジアムの大歓声は鳴りやまなかった。選手たちが次々と祝福の握手を求めてきた。

ところがしばらくして審判員が再計測を始め、後に記録は「87ｍ60」に訂正された。8㎝落下地点を短くしたという目撃証言もあり、同行者が抗議をしたが、受け入れられなかった。幸いにも、世界記録まであと6㎝という事実は否定されなかった。

日本人の投擲選手で世界歴代2位になった選手は溝口選手だけだし、1m80㎝、90kgの体格の選手がやりを87mどころか80ｍ以上投げたケースはないといわれている。

五輪表彰台の3選手を撃破する

この日打ち立てた日本記録「87ｍ60」を塗り替える日本人は28年経った今も現れていない。

この試合以降も溝口選手は好調を持続し、7月3日のＤＮガラン大会（ストックホルム）ではソウル五輪金メダリストのコリュス（フィンランド）、銀メダリストで世界記録保持者のゼレズニー（チェコ）、銅メダリストのラティ（フィンランド）をすべて抑えて優勝した。そして、ＷＧＰの総合準優勝に輝いた。これらの大会を境に溝口選手は「世界のミゾグチ」と呼ばれるようになり、国内外の主要な競技会で連戦連勝を続けた。

突然陸上界から姿を消す

しかし、その後、新技術を確立するためのトレーニングしているときに、彼は右肩の靱帯損傷という致命的なけがをしてしまった。

会社からの要望で、ある程度試合に出てはいたが、一般の生活にソフトランディングする形で徐々に試合から姿を消していった。

ところが、肩を壊してから5年後の1995年、静岡陸上大会に溝口選手が突然現れた。大会では80m46を投げ優勝、マスコミは現役復帰かと騒ぎ始めた。しかし、その年の秋、京都であった日本グランプリで教え子の植徹についで2位に入ったのを最後に完全引退を決意した。

溝口選手33歳の時である。

会社を辞めたあと、1時期中京大学の室伏広治選手の指導をしたことがあるが、最終的には地元に帰り、現在、大規模に「トルコ桔梗」を栽培する専業農家として活躍されている。

取材終了後、農作業を続けながら「やりは投擲で一番軽いけど、男性にとっても女性にとっても、遠くに投げるつもりなら重く感じる。本数を増やせば必ず故障する。故障したくなかったら、大学生以上は私がやったようにウエイトトレーニングをしっかりやるべきだ。体格の小さな日本人が外国の大男たちに勝つためにはそれしかない。和歌山はやり投げの才能がある選手が多いから、早く私の記録を超えてほしい」と付け加えた。

和歌山県初の〇〇台

～壁を破った人々～

<男子>

種目	初の	達成者名	記録	所属	年度	大会名
100m	10秒台	蒲田　勝	10秒5	田辺高	昭和32年	全日本選抜
200m	21秒台	蒲田　勝	21秒8	田辺高	昭和32年	IH
400m	49秒台	木村浩造	49秒8	住金	昭和45年	近畿選手権
800m	1分55秒台	植田輝男	1分55秒5	富士興産	昭和40年	国体
1500m	3分台	中村勝久	3分56秒5	河北中教	昭和46年	関西実業団
5000m	14分台	森　林司	14分52秒0	住金	昭和40年	国体
10000m	30分台	伴野和男	30分13秒3	住化	昭和54年	近畿府県対抗
20000m	1時間2分台	松原良雄	1時間2分14秒6	住化	昭和55年	国体
110mH	14秒台	中谷隆哉	14秒6	和工高教	昭和45年	実業団対学生
400mH	54秒台	木村浩造	54秒5	住金	昭和45年	実業団対学生
3000mSC	9分一桁台	長谷正弘	9分03秒6	亜細亜大	昭和49年	国体
5000m 競歩	29分台	関根忠志	29分47秒8	県庁	昭和43年	県勤労者大会
10000m競歩	50分台	関根忠志	54分10秒4	県庁	昭和37年	県勤労者大会
20km	1時間8分台	上野仁愛	1時間8分24秒	丸善	昭和36年	県勤労者大会
マラソン	2時間20分台	藤見信之	2時間29分	伊都高教	昭和46年	別大マラソン
棒高跳び	5m台	島津典男	5m00	県教委	昭和50年	国体
走り幅跳び	7m台	古川　昇	7m05	和北高教	昭和41年	国体
三段跳び	15m台	小淵伸二	15m69	新宮商教	昭和46年	近畿選手権
砲丸投げ	15m台	林　慎一	15m11	海南三中教	昭和46年	関西実業団
円盤投げ	40m台	土井敏弘	40m56	紀陽銀行	昭和42年	県選手権
ハンマー投げ	60m台	前田幸弘	61m24	粉河高教	昭和54年	実業団対学生
十種競技	6000点台	松本一廣	6000点	中京大	昭和44年	県選手権

<女子>

種目	初の	達成者名	記録	所属	年度	大会名
100m	12秒5台	益田祥子	12秒5	和北高教	昭和46年	県選手権
200m	25秒台	藤岡芳子	25秒9	和北高	昭和41年	日本混成
400m	50秒台	三嶋恭代	56秒5	和北高教	昭和44年	太平洋5カ国
800m	2分10秒台	三嶋恭代	2分10秒5	和北高教	昭和44年	国体
1500m	4分台	今西佐和子	4分54秒5	和北高	昭和53年	県選手権
3000m	11分台	今西佐和子	11分25秒8	住化	昭和54年	和市選手権
5000m	16分台	田中三恵	16分29秒0	住化	昭和58年	国体
10000m	34分台	田中三恵	34分28秒88	住化	昭和59年	日本選手権
100mH	14秒台	藤岡芳子	14秒7	大体大	昭和45年	県選手権
400mH	64秒台	林久美子	64秒8	近大和歌山高	平成3年	県選手権
3000mSC	11分台	森井知里	11分43秒76	日本女子体大	平成26年	日本学生個人
5000m競歩	25分台	大石明子	25分55秒40	新宮商高	平成13年	秋季選手権
10000m競歩	50分台	森本結香	53分10秒23	日高高	平成17年	国体
走り高跳び	1m60台	大森敏江	1m60	御坊商工高	昭和34年	日独対抗
走り幅跳び	5m70台	田端ふみ	5m71	日高高	昭和34年	IH近畿予選
三段跳び	10m台	国部香衣	10m15	開智高	平成9年	県選手権
砲丸投げ	13m台	早崎貴子	13m15	新宮高教	昭和44年	国体
円盤投げ	40m台	早崎貴子	42m76	新宮高教	昭和44年	国体予選
ハンマー投げ	40m台	松本美紀	40m20	中京大	平成7年	県選手権
やり投げ	40m台	竹谷昭美	44m16	住金	昭和43年	国体

※「種目」・「壁」は編集部が勝手に設定しました。複数の競技者が突破した場合は日付の早い方を、個人で複数回の場合は最高記録を掲載しました。

編集後記　世界記録まであと6㎝と迫ったやり投げの溝口和洋氏を5回ほど取材させていただきました。いったん世界新とアナウンスされただけに悔しかったのではというと問いかけにも、本人は至って冷静で「その時の一投一投に全力をかけられればそれでいい。その結果の記録とか賞状には興味がない」という返事。世界歴代2位のオーラが今だに輝いていました。（ＳＩＥ）