

一般財団法人

和歌山陸協広報

第7号

平成30年3月21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・FAX 073-444-3662

E-mail

wariku30@yahoo.co.jp

スクラム組んで素晴らしい
和歌山陸上競技協会を作しましょう一般財団法人・和歌山陸上競技協会
専務理事・山本宜史

第13代理事長(平成23年8月からは専務理事)の山本宜史氏は昭和46年の黒潮国体では教員の部400mに出場。

一般財団法人和歌山陸上競技協会第13代専務理事を拝命頂いてから早や半年が経過いたしました。

思い起こせば、昭和46年の黒潮国体に教員の部の選手として、出場してから47年を迎え長きにわたって、陸上競技協会の運営に関わってまいりました。

私の陸上に賭ける思いは、ジュニア層から高齢者まで幅広く陸上競技の良さを知らしめ、選手強化対策事業・高齢者健康づくり事業等の活動に積極的に取り組み本県の幅広いスポーツ振興に寄与できるよう本協会を推進して参りたいと考えております。

本協会の組織についても、小学校・中学校・高校・大学・一般各層から登録され運営を行っているところであります。

運営の中心は、各種競技大会の開催であり記録に挑戦するアスリートの美しい姿に本協会の公認審判員が全力を結集して大会運営に携わっていただくこととなります。

また、近畿・全国の陸上競技関係者と連携を密にし陸上競技のあらゆる情報を共有し選手強化・各種大会の協力体制をより深めていくこと、日本陸上競技連盟との連携も大切な柱であり、東京オリンピック成功に向けても地方陸上競技協会の協力体制が大きく問われています。

このような中、これからの地方陸上競技協会の在り方がスポーツ振興に向けて力量を問われることとなって参りました。一つひとつきめ細かく取り組み本協会の発展に会員各位とスクラムを組んで素晴らしい和歌山陸上競技協会の運営に全力を注いでまいります。

今後も、本協会各位のご指導・ご協力を賜り、本協会の発展に鋭意努力精進いたしますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

平成29年度の活躍状況

＜全国大会＞

2017日本学生陸上競技個人選手権大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
5000m	2	橋 詰 大 慧	青山学院大	14分03秒37

第101回 日本陸上競技選手権大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
走高跳	8	井 上 七 海	和歌山陸協	1m74
やり投	7	助 永 仁 美	オークワ	56m82

第70回全国高等学校陸上競技対校選手権大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
やり投	2	長 麻 尋	和歌山北高	54m55

第33回全国小学生陸上競技交流大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
5年 100m	3	竹 田 怜 央	和歌山陸上クラブ	13秒19
男子 4×100m R	1	川 尾 春 翔	紀の国 A C	49秒97 (県小学生新)
		松 村 泰 知		
		須佐見 容 平		
		福 島 直 樹		

第44回 全日本中学校陸上競技選手権大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
砲丸投	5	井 戸 良	大成中	14m69 (県中学新)
四種競技	6	松 場 文 哉	上芳養中	2689点

第86回日本学生陸上競技対校選手権大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
ハンマー投	3	桑 原 翠	九州共立大	56m54

第65回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
棒高跳	4	田 中 僚	和歌山県教育庁	5m20
走幅跳	5	手 平 裕 士	オークワ	7m48
走高跳	5	井 上 七 海	バラ陸連	1m70
やり投	4	助 永 仁 美	オークワ	53m52

第 7 2 回国民体育大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
成年 100m	7	九 鬼 巧	N T N	10秒44
少年共通 三段跳	7	南 出 拓 真	和歌山工高	14m99
少年 A 棒高跳	7	西 哲 生	近大和歌山高	4m70
成年やり投	4	助 永 仁 美	オークワ	56m20
成年 ハンマー投	7	桑 原 翠	九州共立大	54m90
少年やり投	3	長 麻 尋	和歌山北高	51m23

第33回U20日本陸上競技選手権大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
ハンマー投	2	桑 原 翠	九州共立大	55m23
やり投	1	長 麻 尋	和歌山北高	53m81

第11回U18日本陸上競技選手権大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
三段跳	1	荒 木 基	和歌山北高	15m27 (県高校新)

第48回 ジュニアオリンピック陸上競技大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
B 男子砲丸投 (4.000kg)	1	小 林 聖	南部中	15m42
B 走幅跳	5	宮 本 照 久	桐蔭中	6m41

第23回 全国都道府県対抗男子駅伝				
種目	順位	氏名	所属	記録
2区 (3, 0km)	2	若 林 宏 樹	下津二中	8分28秒

2018日本室内陸上競技大阪大会				
種目	順位	氏名	所属	記録
小学女子 60m	1	成川咲菜	大東小	8秒28

平成29年度に誕生した新記録

◇ 県 新 記 録	氏 名	所 属	種 目	記 録	大 会 名
	中西 蓮	鹿屋体 育 大	1500m	3分49秒71	日体大記録会
	田中 僚	和歌山県教育庁	棒高跳	5m50	近畿選手権
	横堀 雅孝	大阪 教 育 大	やり投	73m68	全国教育系大学陸上競技大会
	桑原 翠	九 州 共 立 大	ハンマー投	57m41	県選手権

◇ 県高校 新記録	氏 名	所 属	種 目	記 録	大 会 名
	荒木 基	和歌山北	三段跳	15m27	U18日本陸上

◇ 県中学 新記録	氏 名	所 属	種 目	記 録	大 会 名
	井潤 翔太	明 洋	800m	1分57秒91	和歌山陸協記録会
			1500m	4分01秒92	和歌山陸協記録会
	若林 宏樹	下 津 第 二	3000m	8分39秒51	京産大競技会
	井辺 敬太	近 大 和 歌 山	棒高跳	4m30	日本ジュニア室内陸上
	井戸 良	大 成	砲丸投	14m69	全日本中学選手権
			円盤投	42m43	県中学総体
	堂西 愛加	紀 之 川	100m	12秒40	近畿選手権
	南方 美羽	和 大 附 属	200m	25秒58	日高陸協記録会
	城 まなみ	岩 出 第 二	100mH	14秒61	通信陸上

◇ 県小学 新記録	氏 名	所 属	種 目	記 録	会 名
	福島直樹	紀 の 国 AC	800m	2分15秒64	近畿5府県交流大会
	福山琉雲	和歌山陸上クラブ	80mH	12秒30	島根県小学生陸上記録会
	川尾春翔	紀の国 A C	4×100m R	49秒97	全国小学生陸上競技 交流大会
	松村泰知 須佐見容平 福島直樹				

◇ 道 県 最 高 記 録	氏 名	所 属	種 目	記 録	大 会 名
	橋詰 大慧	青 山 学 院 大	10km	29分08秒	日本学生ハーフマラソン
			20km	59分30秒	日本学生ハーフマラソン
			ハーフマラソン	1時間02分46秒	日本学生ハーフマラソン
	田中 信弘	アリス/藤原農機	100km	7時間41分11秒	西万十川ウルトラマラソン

全国小学生陸上競技交流大会 紀の国 A C、 男子4×100m R で優勝！

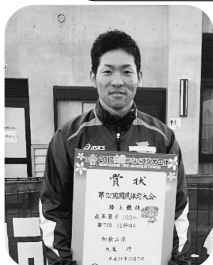


第3走者の須佐見選手からバトンを受け、先頭を走る福島選手。（8月18日 神奈川日産スタジアムで）

愛媛国体

九鬼巧選手 (NTN)

成年男子100m 7位 10秒44



国体成年男子100m。

予選で組1着 (10秒42)、準決勝組2位 (10秒39) で決勝に進出、10秒44の記録で7位に入賞した。日本選手権100mは8位 (10秒45)、全日本実業団陸上100mは4位 (10秒35) だった。

身長170cm、体重67kg。文成中3年生の時、全日中陸上100mで8位入賞、

日本ジュニア室内陸上60mで優勝。

和歌山北高校2年生の近畿IHでその年のユース世界最高

記録となる10秒34をマーク。世界ユース選手権100mでも6位に入賞した。

全国IH100mは高2・高3と連覇している。

早稲田大学3年の時、10秒19の日本歴代10位タイ記録 (当時) を出した。ロンドンオリンピック400mリレー代表選手である。

九鬼選手と言えば、国体と日本選手権100m・400mリレー決勝の「顔」である。国体では2位2回、4位1回、6位・7位2回ずつの実績を誇る。過去7回の日本選手権出場で決勝進出を逃したのは1回だけである。6回のうち、400mリレーで優勝2回、100mで2位2回の成績を残している。以下は九鬼選手のコメントである。

「2017年は私にとって転機になる年となりました。私は昨年冬から会社の関係で三重県に拠点を移してトレーニングを行っています。環境変化の中で不安がありましたが、関係者の方々の協力で計画的に練習をすることができ、自己ベストに迫る10秒20を記録することができました (自己ベスト: 10秒19)。日本選手権や国体でも入賞することができ、また昨季、目標としていたアジア選手権や国際大会に日本代表として出場することができました。今季は転機となった昨年からの発展できる年になるよう自己ベスト更新を目標にします」。

南出拓真選手 (和歌山工業高校3年)

少年男子共通三段跳び
7位 14m99

「国体を最後に競技を終える予定だったので大舞台で入賞できてとても嬉しいです。しかし、目標の15mに1cm届かなかったのが悔しい気持ちもあります」。

身長174.2cm、体重63kg。和佐小時代はスポーツ経験がない。走るのが好きでバネにも自信あったので高積中学校では陸上部に入部、堀井昌先生・雑賀秀和先生の指導を受け、走り幅跳びで近畿大会に出場した。

中学時代のベスト記録は6m25。

高校では佐藤寛員先生のアドバイスから三段跳びを始めた。1年の時は12m台だったが、学年が進むにつれ13m、14mと順調に記録を伸ばしていった。

「高校から始めた三段跳び、先生から教わった技術を



あと1センチが
心残りという

自分のものにしようと毎日、練習に没頭した」。

シーズンの後半になって急に記録が伸びたことについては「国体選手に選ばれてから、県代表選手だという自覚が芽生え、全国で活躍したいという夢が生まれた。200mのセット走や、そり引きなど4か月間練習をたくさんやって跳躍力がついたから。また竹本竜也君と一緒に練習し始めて100mを11秒17で走れるようになったから」と話す。

南出選手は本来、気負ったり、緊張したりせずに試合に臨める選手だとい

うが、これまで練習でマスターした動きを試合の助走に活かさないという課題があった。国体の本番前に自分に言い聞かせたことは「この日のために練習に励み、苦勞してコツや技術を習得してきた。4か月の努力を無駄にするな」だった。

「佐藤先生からいつもポテンシャルの高さを褒められ、毎日気分よく練習でき、全国7位になりました。自信ができました」と感謝する。南出選手は「自分のすべきことをこなしつつ、周りにも気を配れる選手になること」を目標にしてきたが「なれなかった。憧れます」と語る。春から社会人としてその目標に新たに挑戦することになる。

西哲生選手 (近大和歌山高校3年)

少年男子A棒高跳び 7位4m70



100m・走り幅跳び
も得意だ。

優勝記録4m80、4位4m70の大混戦の中、見事入賞を果たした。

「自分の引退試合でもあり、全国大会初の入賞だったので6年間で一番嬉しかったです。大きな自信になりました」。

身長174cm、体重64kg。吹上小学生の頃はサッカーと水泳をしていた。

棒高跳びの自己ベスト記録を中学1年から順調に更新してきている。(3m00—3m70—4m10—4m40—4m60—4m80)

中学3年生の時、全国中学総体に出場した (4m10予選落ち)。高校2年の国体は14位。高校3年の山形IHの予選で4m80をクリアし、北野耕平先生の高校時代の記録 (4m70) を超えたとき、やっと恩返しできたと感じた。

先生には日々の練習や試合・合宿でいつもの的確な指導をしていただき感謝している。

西選手は棒高跳び以外にも100m11秒39、走り幅跳び6m46の記録を残している。チームメイトと力を合わせ400mリレーと1600mリレーで近畿IHにも出場できたのもうれしい出来事だった。6年間、毎年記録を伸ばせたのは鉄棒・ロープを使った上半身の強化とポールワーク、それに冬季の走り込みのメニューを順調にこなせたからだと言

う。棒高跳びは反発に乗る方法をあれこれ考えるのが楽しいし、そばで見ても簡単そうに見えるが、実際は技術的にとても難しい競技だと説明する。それは全国レベルの決勝に残るのがほとんど3年生であることからわかる。尊敬している選手は田中僚選手 (和歌山県教育庁 5m50)。

助永仁美選手（オークワ） 成年女子やり投げ 4位 56 m20



国体でのやり投げ4位（56m20）入賞にも満足していない。

日本選手権やり投げ7位（56m82）、全日本実業団陸上やり投げ4位（53m52）と全国レベルの大会で入賞しても、しきりに反省の弁を述べる。

兵庫県出身。大成学院高校から大阪体育大学卒業。

「60mオーバー」を目標にしている。

小学生の時は野球部員、中学校から陸上を始めた。3年生になり、全国大会の砲丸投げで優勝した（15m92＝当時歴代4位）。

ジュニアオリンピックでは円盤投げで全国制覇。そのときの記録39m77は2014年まで全国中学新記録だった。高校では全国IHでやり投げ2位、国体ではやり投げと円盤投げの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。

長崎国体4位、わかやま国体では3位入賞を果たした。

第99回日本選手権やり投げでは58m51（県新記録）の大投擲をして2位に入った。助永選手の目標は「とにかく60mオーバーを達成すること」だ。以下は助永選手のお話である。

「昨シーズンは、私自身の中でもがき苦しんでいたシーズンだったと思います。目標と実際の記録の差。なかなか思うような投擲ができず、歯痒く耐える事の多かったシーズンでした。一方、シーズンベストの56m92を投げた時、まだまだいけるという手応えも同時に感じました。この冬季で技術面の修正を計り、2018年シーズンは思い切った攻めの投擲をし、60m投げます。その為にこの冬季、しっかり耐えて勝ちにいく準備をします」。

桑原翠選手（九州共立大学1年） 成年女子ハンマー投げ 7位 54 m90



7位入賞について。

「和歌山県の先生方やスタッフの皆さんに助けていただき、心強かった。特に、経験豊富な大崎先生がサポートしてくれたおかげで獲れた7位です」と話す。

昨年7月に開催された県選手権の女子ハンマー投げで57m41の県新記録をマークした。従来の県記録は2012年に大崎かな選手（筑波大学）が出した57m07。

「何事にも動じない精神力をつけたい」。

桑原選手は2015年の紀の国わかやま国体の少年女子Aハンマー投げで3位（51m82）に入賞し、日本ジュニア陸上でも55m57の県高校新記録を投げ3位に入っている。

何もかもマイペースで練習してきた日高高校時代とは違い、大学では練習場所の準備や片づけ、掃除等、1年生としての雑用がたくさんある中での日々の練習は厳しいものがある。しかしその反面、うまい選手のバ

フォーマンスを常に間近で見ることができるメリットもある。公式大会への出場も大学内の人数枠があり、実力が要求される。そんな中、全日本インカレでは3位（56m54）、U20日本陸上選手権では2位（55m23）に入賞することができた。

今シーズンを振り返ると壁にぶつかることもあった。

練習ではベストに近い記録を何回も投じているのに、本番では投げられない。優勝を狙ったU20日本陸上選手権では力を出し切れなかった。しかしこれらのことから自身の足りない点が見えてきた。「厳しい練習をするだけではダメだ」。「精神的に強くなること」。

高校までは、「練習は裏切らない」を信条とし、納得できる練習を重ねていれば、本番でも力を出すことができた。しかし、これからの大会では、トラブルやアクシデントがあって当たり前、「何事にも動じない精神力をつけること」を意識するようになった。

今は、冬が本番と自分に言い聞かせ、厳しい冬季練習に励んでいる。「ハンマーを投げることができる環境にいることに幸せを感じ、感謝しながら、焦らず1本1本を投げていきたい」。精神力をつけるにはどうしたらよいかと探究しながら、日々楽しみながら競技生活を送っている。

長 麻尋選手（和歌山北高校3年） 少年女子やり投げ 3位 51 m23



国体少年女子やり投げで3位（51m23）に入賞した。

全国IH（山形）のやり投げは2位（54m55）、U20日本陸上競技選手権は53m81の記録で優勝を果たした。

2年生の時、全国IH（岡山）で56m48の県高校新記録を出し優勝、全国の表舞台に華々しくデビューした。この時の記録は高校2年生の全国歴代1位である。

「世界ジュニア」で戦いたい。

アジアジュニア陸上で5位に輝いた。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。

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で四種競技、砲丸投げなどで体力をつけた。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。冬季は海外合宿にも参加、辛いウエイトトレーニングにも多くの時間を割いている。

4月からは大学生、今後の活躍にも期待したい。

以下は長選手のコメントである。

「今シーズンは、自分らしい試合ができず、自己ベストにも届かない悔しいシーズンとなりました。しかし、冬季練習でやり投げの本場フィンランドでの合宿をはじめ、日本選手権やゴールデングランプリに出場し、貴重な経験を積むことができました。来シーズンは、大学へ進学し環境は変わりますが、今まで通りの自分らしい試合を心がけ、世界ジュニアで戦えるよう頑張ります」。

日本選手権

井上七海選手（和歌山陸協）
女子走り高跳び
8位 1m74



走り高跳びの魅力について
語る井上選手。

優勝記録が1m80で、2位・3位は1m77、4位から11位までが1m74という大混戦だった日本選手権。井上七海選手は熾烈な戦いを経て、8位入賞を果たした。

全日本実業団対抗陸上でも5位に入った（1m70）。

2014年の長崎国体走高跳びで優勝（1m75）し、2015年には日本選手権で2位（1m78）に輝いている。

身長1m71 走り高跳びのベスト記録は1m78。

中学入学当初は短距離をしていたが、途中から走り高跳びに転向、3年の時に1m64の記録を残した。

東京・駒場高校時代、全国IHの走り高跳びで2位に入賞した。東京学芸大学でも全国インカレで3年連続入賞を遂げるなど大活躍してきた。

走り高跳びのキャリアが長い井上選手。

その魅力について語る。「自分の力だけで高いバーをクリアできることと、跳べなかった高さを跳べるようになるために自分なりに絶えず工夫・研究できるところ。跳ぶ前に無の境地になれるところ」。

2017年を振り返ってもらおうと「シーズンベストの1m76は自己セカンドベストです。以前と練習環境を変えてトレーニングをしました。それがセカンドベストにつながった要因だと思っています。ただし、狙っていた80台は跳べなかったのが、実際は悔しいシーズンとなりました」と話す。

2018年度の目標を伺うと「1m85を跳ぶこと。そして、2018年だけではなく、その先につなげていくためには国際大会に出場することと、しっかりとトップで戦えるような選手になることです」と答えてくれた。

助永仁美選手（オークワ）
女子やり投げ
7位 56m82



全日本実業団対抗陸上

手平裕士選手（オークワ）
男子走り幅跳び
5位 7m48



岩手国体で8m00を
跳び優勝した時の
手平選手。

4位から8位までの差が僅か4cmという大接戦の末の5位入賞だった。

優勝選手以外の7人は前半3回目までの記録がその日のベスト記録になり、そこで順位が決まってしまった。

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年ぶりに更新した選手。わかやま国体でも7m74で4位入賞を果たした。

2016年の日本選手権で3位入賞（7m72）して調子を上げ、その年の岩手国体成年男子走り幅跳びで8m00（追2.3m）を跳び優勝した。

粉河中の時、走り幅跳びで近畿大会2位（6m53）になり、和歌山北高校では走り幅跳びと三段跳びで全国大会3位、中京大学時代に走り幅跳びで日本選手権5位に入るなどの実績を積み重ねてきた。

好きな言葉は『夢を目標に変える努力をする』。

今年を振り返って「今シーズンは助走と踏切が噛み合わず思うように記録は出なかったですが、来シーズンは2020年東京五輪に向け良いシーズンにしていきたいです」と話している。

田中僚選手（和歌山県教育庁）
男子棒高跳び
4位 5m20

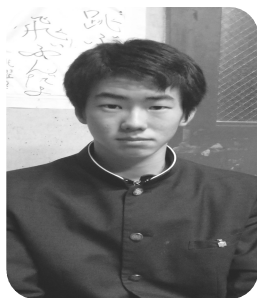
助永仁美選手（オークワ）
女子やり投げ
4位 53m82

井上七海選手（和歌山陸協）
男子棒高跳び
5位 1m70



U18日本陸上選手権大会

荒木 基選手（和歌山北高校2年）
三段跳び
優勝 15m27（県高校新）



2年生ながら、15m台を跳んだ荒木選手。

U18日本陸上選手権大会の三段跳びで2位以下を30cm以上引き離す記録で圧勝した。優勝記録の15m27は県高校新記録だった。

これまでの記録は2010年に手平裕士選手（和歌山北高校）が出した15m22。

新記録については「この記録に到達するにはもっと時間がかかると思っていたからとても嬉しい。これからも記録を伸ばして抜かれないようにしたいです」と話した。

身長180cm、体重63kg。山崎小学校の時、岩出アスリートクラブに入り、80mHで県2位になったことがある。岩出中学校では藤田圭造先生の指導を受け100mHで全国大会にも出場した（自己ベスト記録15秒10）。

高校1年の県総体は八種競技に挑戦して3位に入った。県ユース大会では走り幅跳び（6m54）と走り高跳び（1m80）で優勝した。

2年になり、山本凌雅選手（順天堂大 三段跳び高校記録保持者）の動画をみて三段跳びに興味を湧き、練習を始めた。9月の近畿ユース陸上での200m・21秒64にも驚いたが、最終日の三段跳び15m31も衝撃的だった。

追い風2.2mで惜しくも公認されなかったが、15mを予感させるものがあった。

2年の春は13m台の選手だった荒木選手が順調に記録を伸ばしていき、14m台が安定してきた10月、記録が一気に15m台にジャンプアップした。

手平裕紀先生（110mH元日本チャンピオン）からは高いレベルの技術指導を受け、三段跳び以外にも、記録が飛躍した。100m（11秒01）・200m（21秒64）・400m（52秒12）・走り幅跳び（7m14）・走り高跳び（1m90）

先生のアドバイス通り、走力をつけたり、バウンディングなどのジャンプ系補強をたくさんやったから伸びたのだと話す。

自分で心掛けているのは故障に注意しながら、決めた練習は最後までやり切るようにしていること。長所は「やる時はやる」「やらないときは気分転換だ」という考え方でメリハリのある行動ができるところ。

今後の目標は「筋力をアップさせトータルで記録を伸ばし、日本のトップレベルと肩を並べること」だ。

全日本中学陸上

井戸 良選手（大成中学3年）
砲丸投げ
5位 14m69（県中学新）



合同合宿の練習量に驚いたという井戸選手。

全国中学校陸上大会男子砲丸投げで14m69を投げ5位に入賞した。

この記録は昨年湯浅中学校の速水雷太選手が出した14m44を更新する県中学新記録だった。

また井戸選手は県総体の円盤投げでも42m32の県中学新記録を出し優勝している。

（従来の記録は昨年速水雷太選手がマークした39m50）

身長176cm、体重96kg。川辺西小学校時代はスポーツに興味はなかったが、大成中に入学後、中本徹先生から陸上部に入るよう強く勧誘され投擲を始めた。

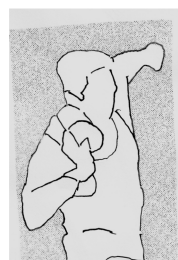
西岡大輔先生の「投擲でも基本は短距離のスピード」という方針のもと、ダッシュなどを繰り返すうちに100mを12秒7で走れるようになり、リレーメンバーにも入れた。

1年の時は円盤が24mしか飛ばなかったが、2年生の県総体では35m48の記録で優勝した。近畿大会は34m45で8位だった。3年生の通信陸上の砲丸投げで全日中の参加標準記録を突破する14m08を記録した。

つらかったのは軸足を故障したことと、3年生の春に肉離れを起こし、2か月間投擲練習ができなかったことだ。しかし、この期間、補強やウエイトトレーニングをみっちりやっていたおかげで故障が治ってから記録が飛躍的に伸び始めた。

故障のことを考えると練習ができることはありがたいが、思わなければならないが、近畿地区の合宿に参加したとき、1日に砲丸400本の、メニューがあったのでさすがに引いてしまった。しかし、コーチから50分で100本投げることは試技の後半に記録を出すための丸秘トレーニングだと聞かされ納得した。このことと正反対のことを中本先生から教わった。「投擲は1本だけで勝負がついてしまう恐ろしい競技。1本1本全力で投げることを心がけなさい」。この二つのアドバイスは互いに反するものではなくトレーニングで同時にこなすべきことだと今はわかるようになった。

好きな食べ物はお寿司と肉。友達とゲームをするのが趣味。高校でも投擲を続けてさらに記録を伸ばしていきたいと張り切っている。



日本学生陸上個人選手権

橋詰大慧選手（青山学院大学3年）
5000m 2位 14分03秒37

松場文哉選手（上芳養中学3年） 共通四種競技 6位 2689点



恩師の吉田敏朗先生(右)には3年間は世話になった。

全国中学校陸上大会四種競技で堂々6位入賞を果たした(2689点)。

内訳は【110mH(15秒44)・砲丸投げ(4kg 11m78)・走り高跳び(1m71)・400m(51秒49)】。

種目別の自己ベスト記録は110mH(15秒44)・砲丸投げ(4kg 11m78)・走り高跳び(1m81)・

400m(51秒13)。

身長179cm、体重60kg。両親の勧めで小学3年生の時、田辺ACに加入、80mHで全国小学生陸上交流大会に出場した。

中学1年から吉田敏朗先生の指導の下、短距離中心のメニューを忠実にこなしスピードに磨きをかけた。その結果、通信陸上の1年100mで3位に入賞(12秒58)、県秋季陸上では1年200mで優勝した(25秒06)。

吉田先生は「松場はスピードもあるが、どの種目も器用にこなすので、将来的には四種競技で全国大会入賞できることを視野に入れて指導してきた」と話す。

2年生からは満を持して四種競技に出場し始めた。通信陸上で2位(2065点)だったが、県大会では念願の優勝を果たした(2301点)。

3年生になってからは得点に安定性が出てきた。田辺・西牟婁大会(2520点)・通信大会(2688点)・県大会(2688点)・全国大会(2689)点。

4種目をまんべんなく伸ばすため、毎日2種目ずつ練習した。「種目が固定しないので気分転換になった」。「でも気分が乗れば一種目ぶっ続けでやるときもあった」。冬季練習中は補強やウエイトを積極的に行っている。まだまだ体重が軽いので投擲で記録が出ていないことが悩みである。

吉田先生によると「2年生の頃はプレッシャーに弱く実力を発揮できない場面もあったが、3年生になってからはメンタル的にもタフになってきたので成績も高い水準で安定してきた」と話す。

高校でも陸上を続けるが、得意のハードルと400mを生かした400mHで全国を目指したいと本人はやる気満々である。

井辺敬太選手（近大和歌山中学3年）

棒高跳び 4m30（県中学新記録）



2017年2月の日本ジュニア室内陸上で樹立。広報6号で紹介済みです。

ジュニアオリンピック陸上

小林 聖選手（南部中学2年） 男子B砲丸投げ 優勝 15m42



真砂貴紀先生(左)は元県中学記録保持者。

第48回ジュニアオリンピック陸上競技大会B(中学2年生)男子砲丸投げ(4kg)の部で優勝を飾った(15m42)。

予選で自己新となる14m57を出し、決勝も1投目15m17・2投目15m22・3投目15m42と投げるたびに記録を伸ばし、見事優勝した。

身長165cm、体重97kg。

3歳から小学校6年までは水泳をしていた。陸上の経験はなくて町内小学陸上大会のソフトボール投げで2位になったのが目立った成績である。

中学に入学して、田邊隆一先生に入部と砲丸投げを強く勧められた。

1年生で出た県総体の砲丸投げは8位(5kg 9m90)だったが、県秋季大会で早くも優勝(10m86)を飾った。2年生になり、県総体で13m79を投げ標準記録を突破、念願の全日中大会に出場した。しかし、本戦ではあがってしまい、12m55の記録で予選落ちをした。

その悔しさを晴らすため、顧問の真砂貴紀先生の指導の下、猛練習を開始した。「あがるのは自分がやってきた練習に自信がないからだ。しっかりした練習を綿密にやるのが自信につながり、あがりもなくなる」。

真砂先生は虎東中時代にジャベリックスローで64m76の県中学新記録を樹立、ジュニアオリンピックでも8位に入賞している実力者だ。今回のジュニアオリンピックにも小林君の他、3年の湯川遙翔君がジャベリックスローで出場した。



小林君は夏休み以降、ダッシュ・ウエイトトレーニングを徹底的に行った。投げ込みは多い日で100本以上になることもあった。ダッシュのおかげか、100mを14秒で走れるようになった。体重も6kg落ち、グライドがスピーディになった。考えられる準備をすべて行い、

ジュニアオリンピックに臨んだのである。

朝練習はやっていない。練習は1週間に5日。しかし、練習するときは集中して行っている。

練習していてつらいことはないという。練習をすればするほど記録が出る今は、「砲丸投げの研究」が趣味だと言い切る。あくまでも陸上にストイックな姿勢は、3年生での全日中優勝という大きな目標を意識したものである。

宮本照久選手（桐蔭中学2年） 男子B走り幅跳び 5位 6m41



ジュニアオリンピックで中学男子の部B走り幅跳びで5位に入賞した（6m41）。昨年も同大会のC走り幅跳びで5m91を跳び5位に入っている。「上位を目指していたので少し悔いが残るが、全国大会で2年連続入賞ができて嬉しかった」。身長176cm、体重57kg。小学生の頃は紀の国A.C.に所属、内田敏夫氏・南方孝俊氏の指導で100m12秒68、走り幅跳び5m01の記録を残した。4×100mリレーの県小学生歴代2位（50秒43）

ジュニアオリンピック2年連続5位入賞の偉業を成し遂げた。

のメンバーである。

中学校では川嶋英嗣先生・伊丹大輔先生の指導を仰いでいる。

中学1年の時は走り幅跳びで県内同学年相手に負けなかった（ベスト記録は5m94）。近畿大会1年100mでは準決勝まで進んだ（ベスト記録は12秒24）。2年生の最初の頃は100mにも出場、11秒68の公認記録がある。後半は走り幅跳び一本に絞り、県総体では3年生を抑え優勝を飾った（ベスト記録は6m47）。

足りないのは「体幹の強さ」や「踏切前のスピード」と自己分析をする。自分でも柔軟性を養い、走り抜けるような助走するなど工夫をしている。

陸上競技は楽しみながら練習するのが一番と考えているが、途中、オスグッドになり、ライバルたちに置き去りにされて何もできなかったことが正直つらかったと話す。先生方はいつも熱心に指導してくれる頼りになる存在だ。「どんなにいい成績を取っても周りから尊敬されなければ意味がないぞ」というアドバイスを肝に銘じ練習に励んでいる。

走り幅跳びは「跳んでいる瞬間に自分ではない気分になれる不思議な競技」。そこが魅力的である。これからも続けたいと思っている。趣味はトップ選手の動画を研究すること。尊敬する人物は羽生結弦選手。尊敬する選手は為末大選手。目標の選手はマイク・パウエル選手。好きな教科は数学。

全国小学生陸上交流大会

男子4×100mリレー
(紀の国AC)
優勝 49秒97 (県小学新記録)
川尾春翔 松村泰知
須佐見容平 福島直樹
鷹巣光希 の各選手

『悲願達成 いま、ここを生きる』 ～全国小学生陸上・リレー競技優勝へのあゆみ～ 紀の国A.C.代表 内田 敏夫

(特別寄稿)



全国制覇を達成した紀の国A.C.の400mリレーチームのメンバー。

紀の国A.C.が発足し、19年の年月が流れました。その間、たくさんのお子さんと出会えました。ここから育った子どもたちが、オリンピックや世界選手権の代表になったり、日本選手権や国体の覇者になったりと、大きな大会で活躍してくれています。

一方では、目を見張るようなパフォーマンスを発揮することができないまま陸上競技を終えてしまった子や、途中で挫折してしまったり離れてしまった子どもたちも、様々な場面で活躍してくれています。とてもうれしいことです。

いまここを生きる私たち、子どもたちに活かされる私たちは、陸上競技という対象に出会い、そこで精一杯生き、生かされ、そして自分を見つめる中で様々な自己実現を図っているようです。

たった一人の選手と4人のスタッフでスタートした19年前。

当時は、「何時か全国大会で優勝したいものだ…」と思ったものでした。この19年の間には、悲喜こもごもとした子どもたちの活躍がありました。また様々な絆でつながった子どもとコーチ、子ども同士、関係者同士の存在がありました。

少し懐古的になりますが、長い歴史を振り返ってみると、全国小学生陸上競技大会では、男子100mで8位、女子4×100mリレーで5位入賞にとどまり、全国クロスカントリーリレー（小学生駅伝）でも2位・3位・8位と入賞こそあれ、全国優勝は遠い道のりでした。そんな中、本年度ついにその歓喜の瞬間が訪れました。

今年度のチームは、多くのコーチが、様々な関わり方で3年計画で育ててきました。

第一走者川尾君・第二走者松村君・第三走者須佐見君の不動のオーダーに、亀井君を入れては、4年生時のベストタイムは58秒99でした。そして5年生。三人の不動のオーダーに、新たに福島君が加わり、5年生時のベスト記録は、55秒01。

そしていよいよ6年生。4人の子どもたちの合言葉は、「全国優勝」。誰もがその思いで冬季練習をしっかりと積むだけでなく、日を追うごとに精神的にも強くなっていったような気がします。

5月7日、第4回木南道孝記念陸上競技大会では、51秒43の好記録で優勝。6月10日の田辺西牟婁記録会では、バトンの乱れがあったものの51秒97で走り切りました。少しずつ手ごたえを感じる中、7月5日の大阪の記録会では、51秒07という好記録で走りました。

そしていよいよ全国大会。予選では50秒45、準決勝ではさらに記録を縮め50秒20と予選・準決勝といずれもトップ通過で決勝進出。決勝の瞬間は、誰もが固唾を呑む緊張の一瞬でした。4人の見事なバトンパスは、日本代表に勝るとも劣らない輝きを放っていました。

アンカーの福島君がゴールテープを切った瞬間、優勝したんだな、と言葉では言い表せない歴史的な感動の一瞬を味わわせてくれました。とにかく、すごいことをやり遂げた5人の子どもたちにエールを送りたいと思いました。

竹田怜央選手（和歌山陸上クラブ）

5年男子100m 3位 13秒19



和歌山陸上クラブ所属（和歌山大学付属小5年）

全国小学生陸上競技交流大会の5年100mで3位（13秒19）に入賞した。

小学4年・5年の県内ランキングは断トツの1位に輝いている。

以下は竹田選手の全国3位の感想である。

走るたびに記録を更新した竹田選手。

僕は5年生まで和歌山で同じ学年の子に負けたことがありませんでした。でも全国大会の前の近畿5府県交流大会ですごく速い子がいて、1秒以上差を付けられて2位になってしまいました。

全国大会に行くとそんな子がいっぱいいるのだなと思って不安になりました。

それから僕はもっとがんばらないといけないと思って練習の他に和歌山城の周りを走りにいたり毎晩補強をしたりしていました。

合宿ですごく疲れている時に自己ベストに近い記録が出たので、全国大会で決勝に残れそうな13秒5はがんばれば出せるかもしれないと思いました。

全国大会では、予選を13秒49と目標だったタイムを出すことができました。準決勝では近畿5府県交流大会で負けた子と一緒に走りました。絶対に決勝に残りたかったので、必死でついていって13秒33のベスト記録を出すことができました。

決勝でもベスト記録の13秒19で走り3位に入れました。自分でも信じられないほどのいい成績でした。

僕は陸上大好きです。これからもうずっとがんばって来年の全国大会では優勝ができるぐらいになりたいです。僕はずっと目標を持って陸上を続けていきたいです。

日本ジュニア室内陸上大阪大会

成川咲菜選手（紀の国AC）

小学女子60m 優勝 8秒28

紀の国AC所属（大東小学校6年）。

日本ジュニア室内陸上小学女子60mで優勝した。記録は8秒28。

「予選の記録（8秒39）より決勝の方が良かったのは初めてだったのでとても嬉しかった」と喜ぶ。

県のゴールデンキッズ9期生。

身長152cm。ベスト記録は100m13秒66、走り幅跳び4m50。100mは小学校4年の時は16秒19だったが、5年生



短距離と走り幅跳びが好き
な成川選手。

で一気に13秒81に躍進した。走り幅跳びは5年（4m33）と6年（4m50）の2年間、県小学生ランキングトップだった。

陸上は小学校の先生に勧められ始めた。練習は週に2日、スタートダッシュとフォーム作りを中心に行っている。

400mリレーで5年生の時（ベスト記録55秒03）と6年生の時（同53秒54）の2回、全国大会

に出場できたのも嬉しかった。

得意な走り幅跳びについては、フェールが多いので注意

していると話す。技術面以外で、「準備の準備をすることの大切さ」を指導者から教わったのが心に残っている。

普段からいろいろとお世話いただき、大会に連れていってくれる指導者にとっても感謝している。

中学校では走り幅跳びを中心に練習していき、ジュニアオリンピックに出ることを目標にしている。尊敬している選手はサニブラウン選手。趣味はスライムを作ること。得意な教科は体育。好きなテレビは「スカットジャパン」。

全小学生カントリールン大会

6区間9キロ

4位（紀の国AC）31分22秒

福岡愛佳莉 福島直樹 菱山愛里
増元惟織 三宅愛香 井関翔真
若林良樹 谷所 翼 の各選手



全員、1500mのスピードを磨いて大会に臨んだ。

紀の国ACは過去2位・3位・8位に入っており、今回が4回目の入賞。

メンバーは1区福岡愛佳莉（浜宮小6年 1500m ベスト記録5分02秒）・2区福島直樹（楠見小6年 4分42秒）・3区菱山愛里（黒江小6年 5分02秒）・4区増元惟織（湯浅

小6年 4分45秒）・5区三宅愛香（楠見東小 5分08秒）・6区井関翔真（野崎小6年 4分51秒）の6人。

1500mの記録を見ても分かる通り、近年まれにみるスーパー小学生のチームが出来上がった。大会前には優勝候補にも挙がっていた。

1区の福岡選手は100mを14秒0で走るスピードランナー。お姉さんと一緒に紀の国ACで走り始めた。2区の福島選手は800m2分15秒64の県小学記録保持者。400mリレーの全国大会優勝メンバーでもある。

3区の菱山選手は5年生の時、県ジュニア駅伝で区間タイ記録を出した実力の持ち主。今年も区間賞を取っている。4区の増元選手と5区の三宅選手は県ジュニア駅伝で速く走れるようにと、6年生になってから紀の国A Cに加入した。記録も急上昇中だった。6区の井関選手はお兄さんの影響を受けて小学1年生から紀の国A Cに所属、6年間県のトップクラスを維持している。

監督の川村栄司氏は「6人の1500mのタイムの速さに驚いている。短距離も速いし普段の力が出せればよっとして優勝争いもできるのではないかなと思った。しかし、選手たちには3位以内を目標に走ろうと言っていた」。レースが始まると、やはり全国大会である。

上位2チームは別格の速さで3位以下を置き去りにしてしまった。そんな中、紀の国A Cは1区で5位と好位置につけ、その後も安定したタスキリレーを続け堂々の4位入賞を果たした。3位との差は20数秒。追いつけない距離ではなかったと選手たちは大変悔しがったが、川村監督は全国大会で久しぶりに入賞した選手たちに「強豪相手に実によくやった」と健闘を讃えた。

近畿中学総合体育大会

堂本颯斗選手（古佐田丘中学3年）

共通 800m 優勝 1分58秒11



100mから3000mを立派にこなすランナーである。

優勝記録の1分58秒11は県中学歴代2位。近畿大会の優勝については「タイムレースになり一本に集中できたお蔭で自分の思い描いていたレースができた。タイムも良かったので嬉しかった」と話す。

全国大会では予選を1分58秒56で突破したが、準決勝が1分59秒07で決勝進出はならなかった。1500mの前県中学記録（4分04秒71）保持者である。めったに走らない3000mでも8分54秒94の記録を持っている。

近畿中学駅伝の1区（3.3km）で区間3位の10分04秒で走った。区間1位、2位とは1秒差であった。長距離・駅伝では僅差の勝負が多かった。長距離以外にも100m（11秒77）・200m（23秒61）・400m（51秒72）の公認記録がある。

身長168cm、体重51kg。朝練習で5kmほど走っているが、学校以外では自主練はしていない。これからは筋力やスピードをつける練習をして乳酸処理ができる身体を作っていきたい。指導者は十種競技の和歌山大学記録保持者の林剛先生。先生の熱心な指導により県中学駅伝で女子が優勝、男子も5位に入り、男女とも近畿中学駅伝に出場を果たした。

林先生からは走ること以外に「人、物、時間を大切に」と教わった。短距離と違って、中長距離は走っている間にいろいろな展開があるし、頭を使う種目なのでおもしろいと語る。

高校では、800mで納得できる記録が出るまではあくまでも800mを主で1500m以上を従として考えていく予定だ。趣味は卓球。

花本達紀選手（亀川中学3年）

近畿中学駅伝
1区（3.3km）区間賞 10分03秒



毎年、寒い季節にいいタイムを出してきた。

近畿中学駅伝の1区は上北阿槻選手・堂本颯斗選手との和歌山県勢3人による区間賞争奪戦になり、みごと競り勝った。「自分はラスト勝負にそれほど強くないので区間賞を取れて嬉しかったです。印象に残る試合でした」。

身長167cm、体重47kg。亀川小ではサッカーをやっていたが、中学校では兄の影響を受け、陸上部に入り長距離を始めた。2年の3月には3000mで8分56秒94を出し練習にも熱が入ってきた。ラストスパートの弱さを補うために日々体幹を鍛えていた。しかし、全日中出場を狙った3年の通信陸上で9分36秒と失敗してしまった。本人が一番悔しかったと話すレースだ。気を取り直しチャレンジした海草・有田地方総体では9分07秒で走れたものの4位、3000mでは県総体に進めなかった。

3000m・8分台が6人という今年の県中学長距離界で、花本選手が一発逆転の走りを見せたのは12月の記録会。

並みいる強豪たちを抑え1位を勝ち取った。記録も自己新の8分54秒28だった。本人が「一番記憶に残る記録です」と話す。

その後も調子が良く、1月の都道府県対抗男子駅伝で6区を任された。「県代表で走れたことが嬉しい。次につながる経験になった」。湯川征悟先生からは「今の自分に満足せず、全国で勝負できるように」と言われている。花本選手は前を見据え、目標を「箱根駅伝で走ること」に設定した。尊敬する選手は1年生で箱根駅伝1区の区間賞を取った西山和弥選手（東洋大）。趣味はテレビ視聴。

北山諒太選手（亀川中学3年）

近畿中学駅伝
4区（3.0km）区間賞 9分10秒



近畿中学駅伝の15人抜きが光る北山選手。

近畿中学駅伝4区で26位でタスキを受け取り、15人抜きを演じ、堂々の区間賞に輝いた。

近畿中学総体共通3000mでも3位入賞（9分03秒10）を果たした。

身長169cm、体重49.5kg。陸上を始めたのは、亀川小学校の駅伝部に入って走る楽しさを知ったからだ。

長距離は努力すれば記録を大幅に更新できる競技だし、努力が結果に素直に出てくるので中学校でも迷わず陸上部に入った。

1年生の時、3000mは9分50秒95だったが、2年生で9

分07秒28まで一気に伸びた。

3年生になっても好調が続いた。春季選手権で初めて8分台を出した(8分56秒57)。

県大会でも8分56秒台で走り、近畿大会の3位入賞に繋がった。自己ベスト記録はナイター陸上で出した8分54秒49。県ジュニア駅伝では海南市チームのアンカーで区間賞を取り、チームの3連覇に貢献した。

顧問の湯川征悟先生は河北中時代、三段跳びで県1位になり、800mリレーと合わせて近畿大会に出場している元アスリート。熱心に指導してくれ、近くで成長を支えてくれている先生。「現状に満足せず、常に高いレベルを目標にするように」というアドバイスをいただいている。

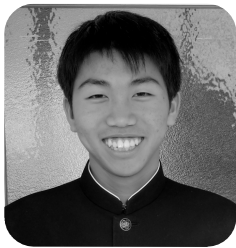
これからはスピード練習と体力作りの練習を両立していきたいし、苦手な1000mなどの長い距離のインターバルにも積極的に挑んでいきたいと思っている。

全国中学生陸上に出場できたのは嬉しかったけど、自分の力が通用しなくて天を仰いでしまった。

高校でも陸上を続け、5000mで通用する記録を出したいと意欲を示した。

上北阿槻選手(西脇中学3年)

近畿中学駅伝
1区(3.3km) 2位 10分03秒



近畿中学駅伝1区(3.1km)で区間2位(10分03秒)になった。区間賞と同タイムだった。

「区間2位になれるとは思っていなかったのですが嬉しかったです。ただ、1秒未満の差で負けたことが少し悔しいです」と話す。

身長161cm、体重54kg。小学生の時はバスケットボールの選手だった。中学で陸上部に入部。3000mは学年を追うことに順調に伸びていった。(9分29秒・9分13秒・8分59秒71)。

駅伝でも強いところを見せた上北選手。

西脇中学校は駅伝の強豪校で2年と3年の時、全国中学駅伝に出場した。

上北選手は2年の時、近畿駅伝の3区を9分15秒で走り区間4位になり、チームの5位に貢献した。全国駅伝では3区(3.0km)を区間7位(9分37秒)で走った。

3年の時の全国駅伝は、近畿駅伝1区2位の勢いを維持し、1区で19位(3.0km 9分27秒)と健闘した。

1500mのベスト記録は4分16秒。「スピードがないので苦手なショートインターバルを頑張りたいと思います」。

長距離の魅力は「自分も相手も走り始めるとゴールするまで何があるか分からないところ」。「途中でレースを捨てた方が負け。我慢比べなところ」。「1年間、試合で競っているので他の学校の選手とも友達になれるところ」と答える。

朝練は4km程度。練習がない日も少し走ることもあるが無理はしない。前田秀喜先生からは「お前ならできる」と励まされ、森端哲哉先生から全国駅伝出場に向けて貴重な指導を受けた。お二人の先生には心から感謝している。

好きな言葉は「限界突破」。長距離は練習を正しくまじめにすれば伸びる競技。「限界をすぐに口にしないで突破する意欲を持ちたい」と語る。

高校でも5000mを中心に陸上を続ける予定だ。趣味はゲームと釣り。

小坂力生選手(富田中学1年)

1年100m 3位 11秒93



身長165cm、体重50kg。

北富田小学校4年生まではサッカーをやっていた。

5年生から田辺ACで陸上を始め、5年・6年と2年連続で全国小学生陸上競技交流大会100mに出場した。小学生の時のベスト記録は12秒73。指導者は豊田昭裕先生。

中学校では日高高校で短距離選手として鳴らした和佐直輝先生から指導を受けている。先生から苦手だったスタートの技術を教わり、記録も11秒93まで伸びた。週6日、多岐に渡る練習メニューの一つひとつを集中してこなすように助言されている。100m以外では200m25秒18、走り幅跳び5m58の記録がある。今後100mの記録と併行して伸ばしていきたいと考えている。

まずは学年トップを維持したいと小坂選手。

近畿大会3位について「陸上を始めてから一番嬉しい出来事だった」と素直に喜ぶ一方、県秋季陸上で2位になったことについて「小学5年生から100mでは県内の選手に負けたことがなかったのととてもつらかった」と話す。

僕は『目標を失わないこと』が練習のモチベーションになっているので、来シーズン、『再びトップに立つ』ため、今後苦手な筋トレにも取り組みます」と話している。

尊敬する人物は桐生祥秀選手、尊敬する選手はホルト選手、目標にする選手は多田修平選手。趣味は洋楽を聴くこと。好きな教科は英語。好きな食べ物はカレー。苦手なのはトマト。将来は体育の教師になりたい。

藤野大翔選手(紀見北中学2年)

2年100m 3位 11秒46



近畿総体2年100mで3位(11秒46)に入賞した。

「まさか入賞できると思っていなかったのでも自分でも驚きました。陸上をやってきて一番嬉しかったことです」。

応其小学校の時は水泳・体操・陸上をしていた。

通っていた陸上教室の先生から試合に出るように勧められ、100mを走ったら、12秒台が出たので中学校では陸上部に入った。

200mのベスト記録は23秒59。

毎日、松本拓磨先生、阪上哲也先生の指導を受け記録を伸ばしてきた。

1年生の通信陸上では12秒03の記録で2位に入れた。

県大会では予選をトップの記録で通過、優勝候補だっ

たのに、決勝で痛恨のフライングをしてしまい、失格になった。近畿大会へは低学年400mリレーで出場した。

このことがあってから2年の近畿大会には絶対個人種目で出場する、という強い気持ちが湧いてきて、練習にも力が入ってきた。3月の記録会では追い風参考ながら11秒40を出せた。

2年生になり、先生から「誰よりも練習してきたのだから、自信を持って走りなさい」と言われることが多くなった。その通り走ったら、通信陸上で11秒31、県大会は11秒70の記録で優勝できた。ライバルたちに競り勝ったことがとても嬉しかった。

近畿大会はタイムレースで行われ、11秒46 (+0.4) の記録で3位に入れた。2位が11秒43、優勝が11秒30だったので、11秒31がベストタイムの藤野選手は並べない差ではないと感じた。

身長171.8cm、体重62.2kg。100m11秒31・200m23秒59は県内2年生ではランキングトップである。

まだまだ伸びる余地があり、本人は速くなるために苦手のストレッチや体幹補強を本格的に実施するつもりである。

尊敬する人物は短距離から長距離までこなす古佐田丘中の堂本颯斗選手。尊敬する選手は桐生祥秀選手。好きな食べ物はから揚げ。苦手なのは野菜。将来は教師になりたいと思っている。

水口智貴選手 (近大和歌山中学2年)

共通棒高跳び 3位 3m90



水口選手は元は短距離・走り幅跳び(6m00)の選手。

近畿総合体育大会の共通棒高跳びで3位に入賞した。記録の3m90は1位、2位と同記録。県大会で4m00を跳んでいた水口選手は「優勝できなくて悔しかった」と一言。

身長174cm、体重54kg。

西和佐小学校時代は紀の国ACに所属する短距離選手で400mリレーで県歴代2位の記録(50秒43)を作った。県のゴールデンキッズ7期生である。

中学に入り、練習中の先輩に刺激を受け、棒高跳びを始めた。1年の時は2m60からスタートし、秋に3m00の高さを跳んだ。

1年の冬季練習で基礎体力・筋力の強化を行い、鉄棒で空中動作の反復トレーニングをした結果、2年生の夏に4m00、秋には4m01と驚くべき伸びを示した。全国大会では4m10の予選記録をクリアできなかった。

今後の課題として「助走のスピードアップ」・「空中動作の正確性」・「筋力強化」を明確にしている。

指導者は棒高跳びの元明治大学記録保持者の北野耕平先生と走り高跳び元日本記録保持者の氏野修次先生。

お二人の先生から日々技術的なことを教わり記録も伸びてきたし、自分の中にも「練習は決して裏切らない」・「跳んだ本数は自信になる」という確信が生まれてきた。

小学生の頃から続けてきた陸上競技、「練習した分、確実に記録が伸びるスポーツ、友達も増えるのも嬉しい」と話す。

尊敬する選手は田中僚選手と西哲生先輩。好きな食べ物はお鍋。苦手なのはチーズ。

若林宏樹選手 (下津第二中学3年)

共通 3000m 優勝 9分01秒86

世界陸上出場 潰滝大記選手

～3000m障害、日本選手権3連覇～



粉河中・笠田高・中央学院大卒。身長175cm、体重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05、ハーフマラソン・1時間03分28秒。

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)の記録を破るなど、強い相手や、持ちタイムの上の選手がい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と評された。

しかし、2017年に入ってから、股関節痛などの故障のため3か月間走れない状態になってしまった。練習が再開できたのが5月半ばから。1か月のジョギング程度で練習不足は否めなかったが、世界陸上選考会である日本選手権の3000m障害を敢て復帰戦に選んだ。レースでは終盤まで5番から10番につけて様子を見、ラスト2周からロングスパートをかけ見事3連覇を果たした。

大怪我からの復帰戦となったオリンピックで金メダルを取った羽生結弦選手のような神業を見せたのである。

しかし、記録は8分38秒20。世界選手権参加標準記録(8分32秒)に届かなかった。潰滝選手は記録を追って最後のチャンスである、ホクレンディスタンスチャレンジ陸上綱走大会に出場することにした。その大会で8分29秒05を叩き出し、ロンドンの世界選手権に中長距離でただ一人の男子選手に選ばれたのである。

潰滝選手は和歌山に思い入れが強い選手である。

年明けの都道府県対抗男子駅伝で和歌山県のランナーとして走ることを楽しみにしていたが、再びの故障とインフルエンザのために残念ながら出走できなかった。

今シーズンを振り返って潰滝選手は「今シーズンは合計で5か月間しか走ることができず、故障だらけのシーズンに終わりました。ただ、メリハリをつけた練習と自分なりの調整で大切な大会では何とかまとめることができました。来シーズンは体のケアをもっと大切に考え、継続した練習ができるようにして記録を伸ばしていきたいと考えています」とコメントしてくれた。



祝 県新記録

田中 僚選手（和歌山県教育庁）
男子棒高跳び
5m50
（近畿新記録・県新記録）



棒高跳びで近畿記録を作った
田中僚選手。

近畿選手権で和歌山県新記録・近畿新記録となる5m50をクリアして優勝した。

従来の記録は田中選手自身が2015年に出した5m41だった。

ちなみにこれまでの近畿記録は堀田早人選手（中京大 2014年）と田中選手（2015年）が持っていた5m41。全日本実業団陸上では4位（5m20）に入賞した。

田中僚選手に新記録のことと、今シーズンについて語っていた。

2017年のシーズンが終わり、私にとって社会人4年目、棒高跳歴12年目のシーズンが終わりました。今シーズンは、8月に出場した近畿選手権で自己新記録となる5m50を跳び、県新記録を樹立することができました。この記録は、大学4年生の時から目標でしたので、成功した時は感慨深いものがありました。

しかし、今シーズンを思い返すと順調とは程遠いスタートでした。3月に左足を肉離れしてしまったことで、3月、4月に予定していた試合を全て棄権し、6月に出場した日本選手権では9位と、あと一步のところでも入賞を逃しました。シーズン前半戦は「悔しい」の一言でした。

そこからは、決して焦らず、身体の調子を見極めながら練習に取り組むことで、現状でのベストに近い状態で8月の近畿選手権に出場しました。5m00から試合をスタートし、続く5m20を成功した時には、自己記録更新への手応えを感じていました。そして、5m40は2回目、5m50は3回目に成功し、自己記録を更新することができました。

しかし、2年前のわかやま国体の時ほど、身体を作ることはできていなかったと思います。その中、自己新記録を跳ぶことができたのは、身体の状態の良さや跳躍技術よりも、心に余裕があったからだと思います。

当たり前なことではありますが、心に余裕があることで、今自分の置かれた状態が分析でき、一つひとつの動きに集中し、冷静に試合ができます。

しかしながら、試合では、跳びたいという強い欲求が生まれ、力みが入ることで、その状態をつくるのが一番難しいのではないのでしょうか。

今回の試合では、その「無欲」に近い状態がつくれ、試合に集中することができたのだと思います。

これからは、狙っている大会でこそ、心に余裕が持てる強さを手に入れていきたいと思います。

また、今回の結果は、周りのサポート無くしては生まれていないと思います。日頃より応援・サポートして下っている方々に深く感謝いたします。

来シーズンは、更なる自己記録の更新と日本選手権での表彰台が目標です。良い結果をお知らせできるよう、頑張ってまいりますので、応援の程よろしく願います。

中西 蓮選手（鹿屋体育大4年）
男子1500m
3分49秒71（県新記録）



2年連続で県新記録を樹立した
中西選手。

田辺高校卒業。

身長175cm、体重62kg。

1500mの県新記録3分49秒71を日体大記録会で出した。

これまでの記録は2016年に中西選手自身が作った3分50秒01。

高校時代は800mで活躍した。

各種目のベスト記録は400m（49秒91）・800m（1分50秒60）・5000m（14分59秒73）。大学時代の主な戦績は九州インカレ優勝・西日本インカレ3位・全日本インカレ出場・2017年愛媛国体出場（予選1分51秒27）など。

1500mで3分50秒を切るために週に2、3回のポイント練習を大切にしてきた。だらだらとフォームを崩して走っても記録は伸びないので、常にリフレッシュした状態でスピード感あふれる練習を心がけた。言い換えれば練習を試合のように、試合を練習のように走っていたと言える。

ポイント練習を予定通りこなせていたので3分50秒が切れそうな気がした。2年連続で県記録保持者となったことを素直に喜びたいと語る。最低1年間でも県記録保持者として名前が残ることを嬉しく思う。今後も記録を伸ばしたいという。

中長距離は練習を終えた後に達成感がある時や、とてもきつい練習をして苦しいけれどもそれでも楽しいと思えた時に記録が伸びるように思う。記録向上の秘訣は明確な目標を持つことと競技自体を楽しむことだと考えている。

800mや1500mの残り300m、200m、100mのスパート合戦に醍醐味を感じているので、当分これらの種目をやめられないと話す。

中西選手は800m・1500mを得意とするランナーであるが走りこむ時期には一回に50km走ったこともあった。

大学卒業の記念にと地元で開催された口熊野マラソン（ハーフ）に出場した。

好きな食べ物はラーメン、卒業後は体育教師として自分も走りながら、優秀な生徒を育てたいと思っている。



横堀雅孝選手（大阪教育大学2年）

男子やり投げ
73m66（県新記録）

故障はこりこりと語る横堀選手。

全国教育系大学陸上競技大会のやり投げで県新記録となる73m66を樹立した。これまでの県記録は2015年に南隆司選手（オークワ）が出した73m28だった。

73m66は関西インカレでは優勝が狙え、全日本インカレでも8位入賞を伺える好記録である。

田辺高校卒業。身長184cm、体重97kg。中学校時代は中距離の経験もある。2015年の紀の国わかやま国体では少年男子Aやり投げで4位（66m38）に入賞した。

「初めて目標としていた70m以上を出せてとても嬉しかったです。日本インカレの標準切りの最後の試合だったので、無事投げることができてホッとしました。4投目まではあまり噛み合いませんでしたが、5投目に肩の力を抜いて試合自体を楽しむことに集中して投げたら73m66を投げることができました」。

練習は週に5日、4時間半ほど行っている。メディシンボールや砲丸などを使って基礎体力と瞬発力の向上に重点を置いている。投げ込みは多い日でも25本ぐらい。1本1本集中して投げるようにしている。

自分で納得している言葉は「練習は裏切らない」ということ。投擲は「練習で筋力アップ、パワーをつけることと、瞬発力をつけることが重要と考えているので怪我で練習ができないことだけは避けなければいけません」。

尊敬する指導者は高校時代からお世話になっている保田豪先生と澤本達也さん。お二人からかけられた言葉「練習して強くならないはずがない」・「日本一の練習すれば日本一になれる」が印象に残っている。

陸上をやっていてうれしく思うのは試合で自己ベストを出せた時、練習中のベストが出た時、勝利を仲間と分かち合えた時、家族や友達にいい報告ができた時。

つらかったことは膝に大きな怪我をして本格的なトレーニングができなかったこと。

趣味はジブリ・筋トレ・音楽鑑賞。好きな食べ物は焼肉・生レバー。苦手な食べ物は納豆。

これからの競技目標は日本選手権で優勝すること。

桑原 翠選手（九州共立大学1年）

女子ハンマー投げ 57m41（県新記録）



祝 県高校新記録

荒木 基選手（和歌山北高校2年）

男子三段跳び 15m27（県高校新記録）

祝 県中学新記録

井澗翔太選手（明洋中学3年）

男子 800m 1分57秒91（県中学新）
男子 1500m 4分01秒92（県中学新）800m、1500m
に魅力を感じている。

中学3年の3月。県記録会で800m 1分57秒91・1500m 4分01秒92という驚異的な県中学新記録を叩き出した。

これまでの800mの県中学記録は2008年に大谷尚平選手（東中）が出した1分59秒24。

1500mは2016年に古佐田中の堂本颯斗選手が作った4分04秒71だった。井澗選手は1500mの県小学記録（4分38秒61）保持者でもある。

中学3年生の夏は貧血や故障に悩まされた。調子に戻ってきた秋以降からは体調と相談しながら慎重に練習を積み重ねた。

冬の間も入試勉強の合間に、県ジュニア駅伝の田辺市チームで森真人先生や新行靖先生の指導を受け練習は継続していた。そのため、ブランクはなく、3月の記録会にはスタミナが十分のまま出場できた。

当日は体が軽くて最初から飛ばしていても後半落ちることはなかった。2種目同時に記録更新できたことに自分でも驚いたという。

現在は田辺工業高校の1年生。2月にあった福岡クロスカントリーではU20・4kmの部で154人中4位に入賞した。チーム自体は都大路を目標にしているが、個人的にはまずは1500mでインターハイに出場したいと思っている。全国の速い選手を見ていて、1500mが遅いランナーは5000m、10000mでもレベルの高い領域に達することができないと感じた。

遠回りに見えるけど、最初から飛ばせるスピードとそれを維持するスタミナを身につけてからでも長い距離は間に合うと考えた。

身長173cm、体重56kg。食欲は旺盛で小さいころから刺身が大好きだ。



若林宏樹選手（下津第二中学3年）

男子3000m 8分39秒51
(県中学新記録)



全国都道府県対抗男子駅伝、3.0km区間2位(8分28秒)。10人抜いた。

京都産業大学記録会で3000m・8分39秒51の県中学新記録を打ち立てた。これまでの記録は2013年に松尾拓実選手（亀川中）が作った8分45秒11。

都道府県対抗男子駅伝2区3.0kmで10人抜きの快走。区間2位の8分28秒は例年ならば区間賞に相当する快記録と評されている。県ジュニア駅伝1区(3.0km)でも8分42秒の区間新記録で走り他を圧倒した。

身長164cm、体重42・2kg
小学校の頃は週1回の水泳をしていたが、姉に勧められ陸上

を始めた。

中学1年の時、近畿大会の1年1500mで5位に入賞している。

2年生から3000mに出場し始めた。県大会で3位(9分12秒)に入ったが、近畿大会では調子が出なかった。一番悔しかった大会だと話す。

2年生の3月に初めて8分台を出したのが印象残っている。その試合を皮切りに快進撃が始まった。通信大会、県大会と8分台を連発し、近畿大会で念願の優勝を果たした。

全国大会では予選を8分46秒82で通過、決勝ではさらに8分41秒98まで伸ばし10位に入賞した。「新記録が出た時は嬉しいというより、ついにやったぞという達成感が込み上げてきた」と話す。

「自分に合った楽なフォームで長い距離を一定のペースで走る練習をしたのが良かった。補強運動も基礎体力作りに役立った」。朝練習の距離は4000mぐらい。

走り込みは10kmが最長だ。

2年生まで指導していただいた森下茂行先生（現海南三中）から「もっと強くなれる」という激励が嬉しかったし、現顧問の藤田純江先生は前県記録保持者の松尾選手など、実力のあるランナーを育てた名指導者。

お二人の指導のおかげで記録が順調に伸びていると感謝している。

自分に言い聞かせている言葉は「行動して成功したら自信が残る。失敗したら経験が残る。行動しないと後悔が残る」。

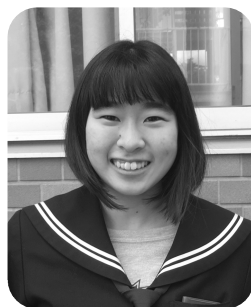
高校では5000mに思い切り挑戦したいと考えている。

井戸 良選手（大成中学3年）

男子砲丸投げ 14m69
(県中学新記録)
男子円盤投げ 42m43
(県中学新記録)

堂西愛加選手（紀之川中学3年）

女子100m 12秒40（県中学新記録）



今年になって100mの県中学記録を7回更新した堂西選手。

近畿選手権で100m12秒40の県中学校新記録を樹立した。

これまでの記録は2015年に上富田中学校の亀田鈴香選手がマークした12秒53。

四箇郷北小学校ではバスケットボールをしていたが、先生から陸上競技大会に出るように勧められ短距離に興味を持った。中学2年生までは主に100mHに出場していたが、成績は県大会で下位入賞程度だった。

大きく伸びたのは3年生になってからだ。高校・一般選手に

交じって春季選手権に出場、100mの予選で12秒46、そして決勝でも12秒50(2位)と連続して県中学記録を更新した。100mHも15秒台に突入した。

通信陸上では100mに出場、予選12秒49、決勝12秒43と走るたびに県中学記録を更新、200mの25秒88とともに全日中参加標準記録を突破した。

県総体では100m(12秒63)と400mリレー(50秒28)で優勝した。

近畿大会では100mが7位(12秒70)だった。

全国大会は100mの予選・準決勝とも12秒66を記録したが決勝進出はならなかった。200mは予選で自己新の25秒81を出した。

100mの県新記録を何回も更新できたことについては「練習してきた成果が3年生になって報われたのだと思う。13秒半ばだった私がこんな速い記録で走れるようになって嬉しい」と語った。和中嘉弘先生の指導の下練習に励んでいる。陸上をやっている良かった点について。「ライバルがたくさんでき、その人たちと仲良しになれたのがうれしい。みんなで競える楽しさもある」。和中先生からは「練習は集中してやるように。継続しないと身に付かない」と教えられている。

高校では県の高校記録に挑戦したいと意欲を燃やしている。

南方美羽選手（和大附属中学3年）

女子200m 25秒56（県中学新記録）

8月の日高陸協記録会の女子200mで25秒56の県中学校新記録を樹立した。従来の記録は2015年に上富田中学校の亀田鈴香選手が出した25秒58。

身長165cm。

小学生のとき、紀の国ACのメンバーとして全国小学生陸上競技交流大会の400mリレーに出場、5位に入ることがある。

当時のベスト記録は100m13秒40だった。

中学生になり、県大会で2年(100m)・3年(200m)と優勝した。近畿大会は1年生の時に100m8位、3年で200m8位に入賞している。

全日中へは200mで出場した。

南方選手は小学生の頃からリレーに縁があり、中学



3年間、400mリレーの県選抜チームに入った。

から気合を入られたのが良かったかもしれない」と思い出す。

200mの魅力は「前半で失敗しても修正がきくし、ゴールするまで誰が勝つかわからないところ」で、「100分の1秒でも記録が伸びることがあり、それがうれしい」と話す。

南方選手は故障をして半年ほどともに走れなかったことがある。それ以来練習では量を求めず質を重視して、1本1本集中して走るようにしている。

指導をしてくださっているのは和歌山大学陸上部短距離で活躍された橋本大地先生と父親の孝俊氏。

お二人から「結果が出ない時でも、いつか花が開くことを夢みて努力し続けていることに意味がある」と励まされたことが心に残っている。

これからの目標は「インターハイや国体に出場し、日本を背負える選手になりたい」ということだった。尊敬する選手は多田修平選手と大谷翔平選手。

城まなみ選手（岩出第二中学3年）

女子100mH 14秒61（県中学新記録）



100m、12秒74にも満足していない。

通信陸上で100mHの県中学新記録（14秒61）を樹立した。これまでの記録は2004年に串本中学校の矢野優子選手がマークした14秒65だった。

根来小学校時代、岩出アスリートクラブに所属しており、100mを14秒51で走れ、少し自信ができたので中学では陸上部に入った。

1年の時は四種競技に出場していたが、得点は1000点台だった。

2年生になっても四種競技に挑戦し続けた。

通信大会、県大会、近畿大会は2200点台どまりだったが、不思議と100mHの記録だけは15秒78・15秒66・15秒44と伸びていくのに気が付いた。城選手は顧問の辻本晃輔先生と相談して、夏休み以降はハードルの練習に時間を多く割くようにした。そして県秋季大会に100mHに出場したところ、大会新記録（15秒19）で優勝してしまった。その後は100mHで全国大会に出場することをめざしトレーニングを継続した。

「ハードルは楽しい。1台目のハードルに向かって全力

でダッシュしていく両足の感触とハードリングがリズムミカルにできた時の爽快感が何とも言えない」と話す。

3年生の通信陸上で13年ぶりに県記録を更新、全日中参加標準記録も突破した。

「周囲の人から普通に走れば良いと励まされていたので落ちついて走れました」、「練習でインターバル間隔を短くしてピッチを速くするなど工夫したのが良かったと思います」と話す。

城選手は100mの自己記録12秒74にも満足していない。「まだまだスピード不足だし、ハードリングの後半の伸びも不十分、そのことが大きな大会で実力を発揮できなかった原因」と反省する。好きな言葉は「勇往邁進（ゆうおうまいしん）」。自分の目標に向かって元気に前進するという意味。

今後の目標は「インターハイで勝負できる選手になること」だ。

祝 県小学新記録

福島直樹選手（紀の国AC）

男子800m 2分15秒64（県小学新記録）



100mも1500mも県トップレベルの記録を残した。

近畿5府県小学生交流陸上大会の800mで2分15秒64の県小学新記録を達成した。

これまでの県記録は2009年に田辺ACの濱岸岳人選手が作った2分18秒44だった。1500mでも4分42秒20の自己ベスト記録を持っている。

身長170cm、体重53kg。陸上の他、サッカー・野球の経験がある。

「小学6年生になってから800mの県新記録更新を狙っていたので実現できた時はとても嬉しかった」と話す。

指導者は川村栄司氏。

「一人ひとりに合ったメニューを立てていただき、お世話になっています」。

練習は週3日で、長い距離のペース走を中心に行っている。朝練習はしていない。陸上競技が好きで、短距離も長距離も「大好き」と言い切る。

中学校でも陸上を続け、長距離の記録を伸ばしたいと思っている。

尊敬するのは800mからフルマラソンまで超一流の記録を保持するモハメド・ファラー選手。

福島選手は100mで13秒13のベスト記録を持っている。全国小学生陸上競技交流大会の400mリレーのアンカーで見事優勝を飾った（49秒97＝県小学新）。

また全国小学生クロスカントリー研修大会では2区を走り、チームは堂々4位に入賞した。

中学ではファラー選手のように徐々に距離を伸ばしていき、ジュニアオリンピックの1500mや3000mで優勝したいという目標を立てている。

福山琉雲選手 (和歌山陸上クラブ)

小学男子80mH 12秒30
(県小学新記録)

12秒68を出した時、「卒業をするまでに12秒30で走っておきたい」と公言、見事に有言実行を果たしたことになる。

島根県小学生陸上競技記録会において男子80mHで12秒30の県小学生新記録を作った。

今までの記録は17年前に紀の国JACの弓倉大輝選手がマークした12秒80。

福山選手は県小学生秋季陸上競技大会で12秒68の県小学生新記録を樹立したが、今回はその記録を大幅に更新したことになる。和歌浦小学校6年。

小学1年生の時に和歌山陸上クラブに加入、100m・走り幅跳びを中心に記録を伸ばしてきていた。

(福山選手の紹介は広報6号に掲載済)

小学男子4×100mリレー
(紀の国AC)
49秒97 (県小学新記録)川尾春翔
須佐見容平
鷹巣光希松村泰知
福島直樹
の各選手

祝 道路県最高記録

田中信弘選手 (アグリス / 藤原農機)

100km 7時間41分11秒
(県最高記録)

10月の四万十川ウルトラマラソン100km走で7時間41分11秒(フルマラソン換算3時間14分台)を出し、従来の県最高記録(7時間46分35秒 木畑貴行選手 花王 2015年)を更新した

31歳。身長177cm、体重66kg

大規模な梅農家を経営しながら、100km走に挑戦し続けている。

上南部中学校・日高高校時代は長距離選手だったが、故障がちで目立った成績は残せなかった。

しかし、もともと走るのが好きだったので関西福祉大学進学後もジョギングは続けていた。大学2年生の時、赤穂100kmマラソンの補助員をしていて「スピードのない僕に合っているかも」と興味を持ち、3年の時に初挑戦、9時間40分で完走した。

卒業後は家業の梅農家を継ぎながら暇を見つけてト

レーニングを継続、全国各地のロードレース・ウルトラマラソンに参加し続けている。

過去、宮古島・木曽川・淀川・韋駄天ウルトラマラソンで優勝、国内メジャー大会でも入賞を果たしている。有名なサロマ大会には梅の収穫時期と重なるので一度も出ていない。

フルマラソンは練習不足でも時間に拘らなければ誰でもゴールにたどり着け「フルマラソンを完走した」と自慢できる。負けず嫌いの彼はそれには納得できなくて、他人が簡単にはできないだろうこと、100kmを完走し、しかも県記録保持者になることを目標にしていた。

実はこの種目が県記録公認種目とされる前に彼は7時間32分を出していたが当然認められず、再び県記録への挑戦が始まっていた。

「100km走」と聞いて初めはバカにしていた人たちも農作業のあと、黙々と走り込み、次々と結果を出していく姿に脱帽、今では熱い声援を送ってくれている。

これまでハーフマラソンとフルマラソンには15回ずつ出場している。

トラックでのトレーニングを一切行わないため5000mのベストは16分40秒どまりだが、ハーフは1時間13分52秒、フルマラソンは2時間30分57秒(公認 東京マラソン 2014)と距離が長くなるほど質が高くなっている。

普段の練習は一人だが週末に田辺周辺のランニング仲間たちと合同練習をするのが楽しみだという。

「スピードのない人にもチャンスがあるので挑戦して僕の記録を抜いてほしい」。

「この種目は後半になると何度も心が折れそうになり、レース後は筋肉がぼろぼろで屈伸もできない。階段も前向きでは降りられない。しかし、完走後の達成感が忘れられない」と語ったあと「春に誕生する子供のためにもこれからはトレーニング・レースを減らし、いき家族のための時間を確保したい」と付け加えた。

橋詰大慧選手 (青山学院大学3年)

10km 29分08秒 (県最高記録)

～実に34年ぶりの県新記録～

20km 59分30秒 (県最高記録)

ハーフマラソン

1時間02分46秒 (県最高記録)

(注：編集部の都合でインタビューできませんでした)

従来の県最高記録は

10km 30分47秒 上野訓史選手 (和歌山工業高) 【1983年】

20km 1時間00分06秒 湊滝大紀選手 (中央学院大学) 【2013年】

ハーフマラソン

1時間03分12秒 寺内将人選手 (東洋大学) 【2014年】



名指導者を訪ねて

桑原久仁夫氏 (83)

～叱りつけない・教え込まない指導を追究して～



人と会って話すことが健康の秘訣と話す桑原氏。

約40年間、田辺・西牟婁地方の高校生アスリートの指導に尽力された桑原氏を訪ねた。

田辺市中万呂在住。平成11年秩父宮章受章。

新制会津中学校の頃から陸上に親しみ田辺高校では800m・1500mを得意とした。

1年生の時に校内マラソンで優勝し、その年に始まった全国高校駅伝県予選に選手として出場した。

近畿大会・全国大会に出場する選手が多数いて優勝候補に挙げられていたが、エースの不出場で伊都高校に次いで2位に終わる。

陸上以外にも器械体操などが得意で将来体育教員になるために日体大に進学した。

当時から組織を支える才能に長け、陸上部の庶務の仕事で長年務めた。主将はのちに日本陸連の役員となる三重の村島氏だった。

昭和32年に旧制田辺商業高校に着任、陸上部の指導を開始した。昭和44年から退職する平成7年までの27年間は田辺高校で勤務した。

桑原氏は長い指導者人生のなかで選手を叱りつけることをほとんどしなかった。「自分が全部正しいと思って感情的になって教え込もうとすると失敗する。押し付けると指導者がいなくなると記録が低迷する」。

生徒に対しても誠実に、優しく語りかけ、生徒の自主性を尊重する指導方法をとってきた。選手がのびのびと練習を続け、自分の種目について自分で考え、研究しその成果を他の選手に教えられるくらいになってほしいと願っていた。

ただし、38年間で枚挙に暇がないほどの優秀な選手を育て上げた桑原氏であるが、選手の自主性を尊重し過ぎて苦い思いをしたことも、もちろんあると話す。

田辺商業高校時代に牛島昭子という80mHと五種競技で近畿大会で優勝し、全国IHの優勝候補にも上った選手と巡り会えた。しかし、彼女は校内陸上で張り切り過ぎて足を故障してしまい、全国IHは惨敗だった。

池田法政という選手も故障に悩んだ。彼は近畿大会で優勝経験がある選手だったが、体調不良になり全国IHの400mHはようやくプラスで拾われた。決勝では6位だった。

その弟の池田大介選手は近畿大会前に腕を痛めてしまい、得意の110mH・400mHで全国大会出場は叶わなかった。

桑原氏はこの3人に対して練習の時から細かい指示をしておけば全国大会の上位に必ず入れていたと今でも悔やんでいる。

池田法政・大介兄弟はその後400mHで53秒1・52秒8の県記録保持者となった。

田辺高校を定年退職後は地区の町内会役員や公民館長を歴任しながら、地域の少年少女の陸上クラブの指導を続けている。

桑原氏は田辺地方では「縄跳びの先生」としても知られている。市民体育祭で縄跳びの種目を採用、以来44年間大会運営に関わっている。自身も40歳の時、2重跳び702回の大会記録を作った。

「縄跳び」への思い入れは会津中学校の時、学校訪問してくれた体操のオリンピック選手がウオーミングアップとして縄跳びをたくさんやっていたのを覚えていたからだ。縄跳びの他の競技に及ばず効果についてはま



昭和31年田辺商業高校(現神島高校)に教育実習に行った。写真は陸上競技の県大会終了後に写したもの。(後列右端)当時、女子が強くてしばしば総合優勝をしていた。

だまだ不明だと話すが、何歳になっても手軽にやれるスポーツとして広めていきたいと思っている。

指導した児童が全国大会・世界大会に出場する選手と成長していくのがうれしいと目を細める。



昭和32年から11年間、田辺商業で指導した。その頃はまだ若かったので生徒に請われ、一緒にリレーに出場することもあった。

(写真 クラブ対抗陸上で 右から2人目)

陸上の試合では決勝審判を主に行った。気を遣う部署の一つで緊張しっぱなしだったそうだ。

趣味は「読書」とテレビの「ニュース番組視聴」。

長男の桑原仁史氏(大塔中教頭)は田辺高校時代3000m障害で県高校歴代2位を出した選手で父親と同じようにトラック競技の審判長として活躍、生徒の育成にも情熱を傾けている。

アスリート 歌

五輪に3度出場

小坂忠広選手
(日高高校OB)

50km競歩
27歳・36歳で
日本記録保持者に



初心者はがしやらに練習をするよりも基本のフォームを身につけることに時間をかけるべきと話す。

している。

27歳と36歳の時に50km競歩の日本記録を樹立した。一度日本記録を作った選手が9年後、しかも36歳で再び日本記録

世界選手権や五輪のコーチで活躍

を破ったことが当時大きな話題となった。

石川県鶴来高校では世界ユース陸上で男子10000m競歩2位、女子5000m3位入賞の選手を育てるなど競歩・中長距離の指導者として活躍している。また日本陸連競歩部首脳としてオリンピック・世界選手権の入賞者などを輩出した手腕が高く評価されている。

中学時代は野球部と掛け持ち

中学時代は野球部員だったが、秋からは駅伝ランナーに変身した。

顧問の寺田正氏が競歩選手であったため、練習が終わったあと、先生のあとについて歩き、競歩に親しみだしたという。一方、全日本クロスカントリーレースで3位に入るなど長距離走の実力も付けていった。

中3の時には富田進氏の熱血指導により県内長距離走のトップランナーに躍り出た。

高校は小串親秀氏を慕って日高高校に進学、全国高

身長179cm、体重69kg。58歳。
日高郡龍神中学校大熊分校・日

高高校・順天堂大学、デサント・石川県教委などを経て現在錦城特別支援学校勤務。

ソウル・バルセロナ・アトランタオリンピックに20km競歩や50km競歩で3大会連続で出場。東京での世界選手権にも出場した。

日本選手権の50km競歩で6回、20km競歩で3回優勝



順天堂大学4年生当時の小坂選手。和歌山に帰郷しても練習は欠かさなかった。この6年後、オリンピック選手(ソウル)になった。

校駅伝には2年・3年とアンカーで出場、3年生のときには区間14位と好走した。

当時の印象として小坂氏は「自分の体調管理に敏感な生徒だった。寮が閉鎖のときには私の家に来て食事をしたこともあるが実によく食べてくれた。その後『腹ごなしのために』自宅までの70kmを歩いて帰ったと聞いてたまげたこともあった」。

長距離から競歩に転向

小坂氏の指導の基本「遅くてもいいから、正しいフォームで長く長く歩く」習慣がこの頃生まれていたのかも知れない。

順天堂大学進学後は3000m障害に取り組み、関東インカレなどで入賞したが、途中で肺活量などの身体能力を調べていた澤木啓祐監督から競歩への転向を勧められ、それがオリンピック選手への出発点となった。

小坂氏が長い間日本のトップに君臨できたのは本人のトレーニングの賜物だが、それ以上に「毎日の練習の結果をデータ化し、それを次に生かしていたからだ」ということが広く知られている。

メキシコで武者修行

今でこそ高所トレーニングは珍しくないが、小坂氏はオリンピックに出場以前からメキシコに何回も長期滞在し、当地の強豪選手とハイペースの練習を重ねてきた。その練習内容と体調の変化を克明に記録に残し、体に異変があればすぐにその原因を探った。

体重測定、血液検査などは頻繁に行い、お医者さんが脱帽するほどの自己管理能力が備わってきたという。

「長距離・競歩は努力すれば必ず記録は伸びる」が持論で「調子が悪い」

データを体調管理に活用

「記録が落ちてきた」というのは「必ずその原因があるはず」と指摘する。

その原因を突き止めるためにも毎日の練習データを活用は不可欠だと説明する。

小坂氏は中学生の頃から食欲旺盛だった。「競歩も長距離も必要な練習量が半端ではない。しっかり食べない者は一流の練習をこなせるわけがない」が口癖だ。

3度もオリンピックに出場できたことについては「オリンピックのない年はできるだけ練習量を増やし、選考会が近付いてきたらスピード重視といった調整が3回うまくいったから」。

それと体を長持ちさせるためきちんと食事をして、体のメンテナンスもちゃんとしていたからだ」と答えている。

大学生の頃から指導していただいていた斉藤和夫さん(日大出 東京・メキシコオリンピックの競歩選手)がお住まいの石川県に定住した小坂氏。

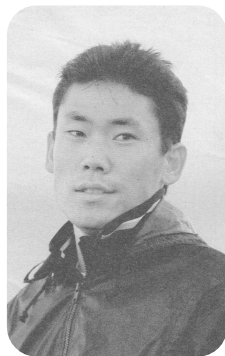
その後、石川県を拠点として全国に競歩の普及・強化のための講演活動・指導を行っている。

世界レベルの競歩選手を多数指導してきた小坂氏に対し、2年後の東京オリンピックへの期待はますます大きくなっている。

五輪に3度出場

青戸慎司選手
(和歌山工業高校OB)

夏冬両五輪出場は
日本人男子で
ただ一人である



故障防止・筋力アップのためにも坂道走・階段ダッシュの励行を促している。

ともグラウンドに一人残り、自主トレをしていた」と話す。

全日中100mで優勝

自信を持って8月の全日中大会に挑んだ。しかし、本人も納得いかない5位に終わった。

山本先生から「ここまで来たら気楽に100mを走れ」と言われ、見事翌日の100mで全国優勝を果たした(11秒06)。

和歌山工業進学後は松本一廣先生・鳥井昇先生の指導を受け、1年生で日本選手権決勝に残るなど活躍、群馬国体100mで優勝(10秒57 追参)している。

松本先生は青戸選手について「グラウンドに一番早く出てきて、整地をしていた。毎日自分が走る場所で捻挫をしてはみっともないと言っていた。

スピードに興味を示す

ジェットコースター・自転車・車などスピードが出るものに興味があった。トレーニングの一環として競輪場で自転車に乗せたら、競輪場の主任がスカウトに来るほどの才能を示した。倒れない樹木は根がしっかりしている。根を大きく張らすためにと専門家からウエイトトレーニングを教わっていた。彼には質の高い筋肉をつけながら自在に体重を増減させる能力が備わっていた」と話している。

鳥井先生は「彼は短距離が大好きだった。いつもどうしたら速く走れるかを考えていたように思う。紀三井寺の階段や秋葉山の坂、片男波の砂浜で心身を極限まで追い込んでいた。夏休み、二部練習の合間に一緒に片男波海岸で泳いだのが思い出。陸上以外のこともよく知っている、いわゆる博識だった。花火の作り方などを得意満面で話していた。パソコンも難なくこなしていた」と振り返ってくれた。

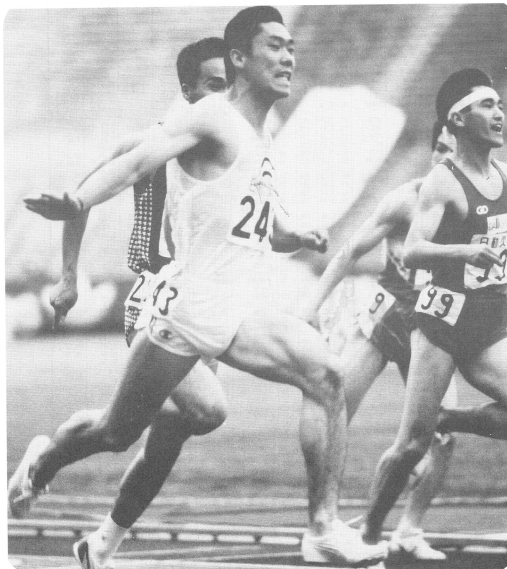
中京大学進学後は全日本ジュニア選抜で優勝、1988年、不破

100mの元日本記録保持者。51歳。夏のオリンピックに2大会連続で出場。冬のオリンピックの代表選手にもなった。現在中京大学陸上部監督。同大学スポーツ振興部スポーツ振興課係長。スポーツ科学部非常勤講師を務める。

身長178cm、体重72kg。松江小学校時代の記録は100m14秒0ぐらいだった。

河西中学校で陸上部に入部、入学当初は走り高跳びをしていたが、2年生から本格的に短距離の練習を開始した。

3年間指導した山本博司先生は「真面目に練習する選手だった。予定の練習メニューをこなしたあ



100m10秒3の壁を最初に破った男
高校記録・日本記録保持者の不破弘樹選手(右)にも勝ち、日本記録10秒28を2度マーク。手動計時でも10秒1の日本(タイ)記録を作った。

不破選手の記録を破る

弘樹選手(法政大)の日本記録(10秒33)を大幅に更新する10秒28を樹立、10秒3の壁を日本人で初めて破った。翌年の日本選手権でも再び10秒28の日本タイ記録を出し優勝してみせた。手動計時でも10秒1で走り、飯島秀雄選手(早大)・神野正英選手(新日鉄)・石沢隆夫選手(早大)などと並んで日本記録保持者になった。日本選手権では100m優勝1回、準優勝2回、5位1回、400mリレーで優勝1回の成績を残している。山本・松本・鳥井先生から基礎となるトレーニングを徹底的に指導していただいたことが日本新記録樹立に繋がったと話している。

オリンピックにはソウル・バルセロナと2大会連続で出場、バルセロナ大会では400mリレーの1走を務め、60年ぶりの入賞(6位)を果たした。記録もアジア新記録(38秒77)だった。

ボブスレーに挑戦

その後、ボブスレーの公募テストに挑戦、合格したのを機に冬のオリンピック出場をめざしトレーニングを始めた。そして1989年4人制ボブスレーで長野オリンピックに出場し16位に入った。

中京大学では監督の方針で自分でメニューを立てる習慣が生まれた。青戸選手は故障が多かったため、練習時間の多くをウエイトトレーニングや補強に充てるようになった。

その結果、怪我も少なくなり、筋力が高まるにつれて記録も安定してきた。

ボブスレー選手になって痛切に感じたことがある。陸上選手は、一度代表選手になれば恵まれた環境で合宿・遠征ができる。そのため、練習や試合でついつい甘さが出てしまうのではないかとことだ。

指導者の言葉で印象に残っているのは「継続は力なり」「1位になれるように練習しなさい」だ。スポーツ選手には好不調の波がつきものだが、自分のやるべきことを実直に続けていればいつかは自分の

教え子が五輪出場

目指す領域まで到達できることがわかったという。

中京大学陸上部監督の青戸氏は指導者としても数多くの選手を育てており、教え子の一人、市川華菜選手(ミズノ)はロンドン五輪に出場、2017年の日本選手権100m・200mに優勝した。

青戸氏は「人生の一時期にトップを目指して日々努力することの素晴らしさ」を広めたいと思っている。

編集後記

桑原先生は「僕は余り部員のこと、大声で叱ったことないなあ」と話された。「陸上選手は叱ったらやる気をなくす。練習効果も低下する」。「褒めてあげると陸上が好きになり、自分で研究するようになる」。紀南地方で陸上を経験した人なら知らない人はいない名指導者である。「北風と太陽ですね」と水を向けると、「それで失敗したこともある」と話は続いた。人を指導するのは難しいと感じた。(S I E)