

広島県立安芸高等学校
 陸上競技部 通信

大樹

No. 1 平成16年10月 7日
 発行責任者 三木 仁司

今は苗木、しかし、その苗木は自然の恵みと心をこめた手入れにより・・・
 やがて大樹となる。

～『大樹』発行にあたって～

平成16年の今年、安芸高校は創立30周年を迎えました。創立期から文武両道に努め、クラブ活動と勉学の両立を図って地元の期待にも応えてきた歴史があります。特に剣道部は団体でインターハイ出場のべ15回をはじめ、数々の栄光を勝ち得ています。私たち陸上競技部の先輩である9期生の川中さんは三段跳びにおいてインターハイ準優勝の快挙を達成されているのです。ところが、残念なことに昭和から平成へと時代が移る頃から県内の高校が落ち着きを失い、それにつれて本校も問題行動が増加しはじめ、部活動の参加も少なくなりクラブ活動が停滞することになりました。その後の取り組みにより、現在では落ち着きを取り戻しました。クラブ活動も細々とではありますが、継続的な活動となっています。創立30周年の今年、安芸高校は新たな歴史の創造に向け、一步を踏み出す時期にきているのではないかと思います。

その一歩の中にはやはり生徒会活動やクラブ活動の充実があると思います。学校という空間では、活気に満ちて積極的な雰囲気があると思います。学校という空間では、活気に満ちて積極的な雰囲気が個々の生徒の積極的な心を生んでいきます。また、逆の見方をすると積極的な心を持つ生徒のプラスエネルギーが全体の活気を生み出しているとも言えます。教科の学習とともに生徒会活動やクラブ活動において自らの可能性を追求しようとする生徒の心が、結果として多くの生徒の可能性を引き上げる力になっていくのだと思います。

安芸高校は、豊かな自然に恵まれた呉姿々宇（ごさそう）山の山麓に位置しており、市の中心部に近い場所（広島駅から約20分で通える）とは思えない自然環境の中にあります。校舎の隣は山、木々が茂り緑と鳥のさえずりを身近に感じることができます。静かな時間には一瞬、森の中にいるのか?と思ってしまうほどです。緑と共存している空間と言えるでしょう。私たちはこの空間で毎日の学校生活を送っています。生徒が充実した高校生活を送り自らの可能性を高めていくためにはこの空間をもっとも「活気に満ちた空間」にしていく必要があるでしょう。そのためにはまず、『今の自分を変えようとする心』を生徒に芽生えさせ、『積極的な心』へと育てていく活動に取り組むことが重要だと思います。

陸上競技は一般的には自己との戦いが中心となる孤独な個人競技だと言われています。その意味では自己変革や自己指導力、自律が求められる競技です。また、孤独な戦いだからこそチームの存在が日々の活動を支え、個々の力を引き出すことになり、団体競技としての要素もあります。その意味では協力や感謝の心、切磋琢磨する関係なども必要な競技です。私たちは陸上競技を通して人間的に成長していく活動に取り組んでいきたい。そして、その取り組みが安芸高校という空間を今以上に活気づかせる力になることも願っています。

ここに一本の苗木があります。今は小さな小さな苗木ですが、自然の恵みと心をこめた手入れを辛抱強く続けていくことで、しっかりと根をはやし、大きく大きく育っていくことでしょう。

いずれ大樹となって大地に生きることを夢見て・・・

部 訓



監督紹介

4月より顧問・監督となりました三木仁司（40歳）です。陸上競技への好奇心を持ち続け、陸上競技をこよなく愛し、陸上競技から学んでいる男です。

指導理念は **活かす 伸ばす 創る**

よろしくお願ひします。

部員紹介

4月当初は新2年生、新入生ともにそれぞれ5～6名ずつ入部希望がいたのだが、実際に毎日クラブに出て活動し定着していく者はほとんどいなかった。最初の大会となる広島地区総体には3名6種目でエントリーしていたが、実際に出場したのは1種目のみ・・・その後は1～2名の生徒で活動する日々が続いた。

安芸高校からは誰も出場する者がいなかった県総体の頃（5月下旬）には体制が整い部員もある程度定着していった。長い夏休みを3名の部員たちと乗り切り、現在も3名の投擲選手で活動している。

今後、陸上競技を通して人間育成していく場所として、多くの部員たちが安芸高校のグラウンドに集うことを望みたい。

安芸高校陸上競技部名簿

平成16年10月7日現在

男女	名 前	クラス	出身中学	中学時代のクラブ	種 目
男	道前 勇樹	2-2	亀崎中学校	陸上競技	投擲（ハンマー投）
女	佐々 ちひろ	1-2	観音中学校	放送部	投擲（円盤投）
女	矢原 愛	1-1	吉島中学校	野球	投擲（槍投）

試合結果（5月・6月）

第108回広島地区高等学校陸上競技選手権大会

平成16年5月1～3日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	円盤投	金澤 迪子	1	15m67		20	初出場	晴れ

広島県高等学校陸上競技第1回記録会

平成16年6月5日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	道前 勇樹	2	8m92				曇り
男	円盤投	道前 勇樹	2	20m75			初出場	曇り
女	800m	佐々 ちひろ	1	3' 37" 53		組5	初出場	曇り
女	800m	井垣 杏里	1	3' 24" 33		組6	初出場	曇り
女	槍投	矢原 愛	1	18m63			初出場	曇り

道前・矢原、地区大会で初の入賞！ さあ、これからだ！！

第109回広島地区高等学校陸上競技選手権大会

平成16年8月9～10日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	道前 勇樹	2	8m78		20		晴れ
男	ハンマー投	道前 勇樹	2	27m23		8	初出場・地区初入賞	晴れ
女	砲丸投	佐々 ちひろ	1	5m63		16	初出場	晴れ
女	円盤投	佐々 ちひろ	1	17m53		11	初出場	晴れ
女	円盤投	矢原 愛	1	3F			初出場	晴れ
女	槍投	矢原 愛	1	26m79		7	自己新・地区初入賞	晴れ



夏休み、道前・佐々・矢原の三人で猛暑の中トレーニングに励んできました。他校での合同練習やインターハイ見学も経験し陸上競技のいろはの“い”を学んだ三人がはじめて臨んだ大会、ハンマー投の道前と槍投の矢原はぎりぎりではあったが8位以内の入賞。円盤投の佐々は入賞こそなかったものの練習の成果を発揮し砲丸投とともに2種目で県選手権の切符を得た。さあ、これからですよ。スタジアムに目立つグリーンの安芸アスリートが存在感を示すのは・・・毎日の練習を信じて一步一步・・・

初の県大会は不発、でも良い経験になりました

第54回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会

平成16年8月24～25日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	道前 勇樹	2	3F				晴れ
女	砲丸投	佐々 ちひろ	1	ショート				晴れ
女	円盤投	佐々 ちひろ	1	ショート				晴れ
女	槍投	矢原 愛	1	27m28		13	自己新	晴れ

全員が全種目で自己新、矢原は初の表彰台

第30回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会

平成16年9月4～5日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	円盤投	道前 勇樹	2	23m41		19	自己新	晴れ
男	ハンマー投	道前 勇樹	2	30m00		5	自己新・地区初入賞	晴れ
女	砲丸投	佐々 ちひろ	1	5m87		15	自己新	晴れ
女	円盤投	佐々 ちひろ	1	19m07		12	自己新	晴れ
女	円盤投	矢原 愛	1	18m08		13	自己新	晴れ
女	槍投	矢原 愛	1	28m59		3	自己新	晴れ

三人で乗り切った夏休みが明け、蓄えた実力を発揮する新人戦が始まった。この新人戦は来年の総体を占う意味でも重要だし、長く苦しい冬季練習へのモチベーションを高めるためにも結果が欲しい大会だ。

その地区大会は狙い通り全員が全種目で自己新を投げた。前の地区大会で入賞した二人も記録を伸ばし順位を上げた。佐々は目標の20m突破がならず悔しい思いをしたが、一步前進。三

人とも最低限の結果は出したのだからもっと上への欲を出し、県大会での結果も勝ち取ろう。



道前、初の県大会入賞！3ヶ月前の

「やれば、できる！」

第43回広島県高等学校新人陸上競技大会

平成16年9月25～26日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	道前 勇樹	2	31m43		6	自己新・県初入賞	晴れ
女	砲丸投	佐々 ちひろ	1	ショート				曇り
女	円盤投	佐々 ちひろ	1	ショート				晴れ
女	円盤投	矢原 愛	1	ショート				晴れ
女	槍投	矢原 愛	1	26m27		10		曇り

中学時代から陸上競技部だった道前は昨年も砲丸投に出場していたが、今年の4・5月はグラウンドに姿を現してはいなかった。5月下旬トレーニングを開始した当初、砲丸投・円盤投に取り組み記録会にも出場。しかし、本人の適性と来年の勝負を考え7月からハンマー投に取り組んだ。

目標は来年の中国大会出場。

夏休み最初、体調を崩し計画に狂いがでたものの筋力・回転感覚に潜在能力を秘めており経験を重ねるごとに記録を伸ばし、今年目標であった県新人で6位入賞を果たすことができた。経験が重要なこの種目において僅か3ヶ月で31m(2回転)は立派である。自信を持っていい。

「やれば、できる！」 これからの努力次第で中国大会もインターハイも夢ではない。「やれば、できる！！」



安芸高校陸上競技部 PR号

活動する環境が整ってきています。

安芸高校では、放課後グラウンドで活動するクラブは陸上競技部、サッカー部、テニス部、ソフトテニス同好会です。テニス部及びソフトテニス同好会はグラウンド奥に設置されているテニスコートで活動しているので、陸上競技部とサッカー部でグラウンドの大半を使用しています。サッカー部との競合も心配する必要はありません。私たち陸上競技部は非常に広いスペースでトレーニングすることが可能です。10月には学校側の理解のもと安全に投擲練習ができる投擲施設【砲丸投サークル・円盤投サークル(ハンマー投兼用)・補助ネット2台】が完成しました。また、学校の施設として整備されているトレーニングルームは私たちのウェイト・トレーニング場として非常に使用しやすい状態になっています。さらに、研究やミーティングする場所としても使用できるグラウンド準備室、暑さ寒さを凌いで体をほぐすことができるストレッチスペース、雨天時の技術練習スペースなど・・・活動する環境は整ってきています。

現在は、投擲選手のための活動でトラックなどはほとんど使用されていない状況です。今後、私たちはどんどん仲間を増やしてこの環境を活かしていきたいと思えます。

全景



トラック



1周250m。
3レーン使用が可能。

直線走路



総長90m、7レーン。
奥を使えば100m
走もOK

円盤投(ハンマー投)サークル



直径2.5mのサークル。ここから60m以上投げても大丈夫！
安全確保のため、正規の競技場にある補助ネットと同様のネット2台を設置。

これは凄い！！

砲丸投サークル



直径2.135mのサークル。17~18mはOK!
足止め材も取り外し自由。

槍投ピット



軽トラ・マット等をタータンの代わりに使用。助走練習、投げの練習も十分にできる。ボックスジャンプ用の台も隣接。

以上がグラウンドにおけるトレーニングスペースです。特に投擲種目は投げる練習を行うにあたっては申し分ない環境だと思います。多くの学校では投げるスペースがなく、安全確保も保てない状況であり投擲を志す者にとっては厳しい条件となっていますが、安芸高校では思う存分投げることができます。

この冬から広島市陸上競技協会の投擲練習会を安芸高校で実施していく計画です。このグラウンドが投擲のメッカとなる日も近いことでしょう。

ストレッチスペース



グラウンドを見下ろす高台に位置する食堂前のスペース。校門から部室へ向かう通路でもある。屋根もあり、色々な用途で使える場所である。特に夏場は風通しもよく、暑さを凌ぐには絶好の快適空間。練習前後にはここでストレッチ、マッサージ・・・癒しの空間だ。

雨天時の技術練習スペース



ストレッチスペースにつながる通路。雨の日などは、この場所で技術練習を徹底して行っている。(もちろん走ドリルや補強なども可能) 窓ガラスを利用すれば自分で技術チェックすることもできる。雨の日だって工夫次第で相当な練習効果をあげることができる。それを可能にしてくれる空間だ。

研究・ミーティング



部室の倉庫を改良して《グラウンド準備室》に！授業準備やグラウンド管理、部室管理を行う場所である。陸上競技関係の指導ビデオや専門誌も用意しており、じっくり研究できる部屋でもある。ビデオ撮影した自分たちのフォームを即テレビ画面でチェックすることも可能。個別のミーティングを行う部屋でもある。

ウェイト・トレーニング場



ベンチプレス台、スワットラック、シャフト、プレート、ダンベル、腹筋台、背筋台、エアロバイク、トレッドミル、マシンなどが設置されている。プレートは1.25kgから20kgまでのものが相当な数が揃っている。パワーアップ空間だ！

監督について

三木仁司 陸上競技指導歴

年度	所属	中国大会出場種目			インターハイ出場種目			全国大会成績	備考
		男子	女子	計	男子	女子	計		
昭和63	瀬戸田			0			0	1年目	
	1 瀬戸田			0			0	2年目	
	2 瀬戸田		4×100mR	1			0	3年目	
	3 安芸南	棒高跳		1			0	1年目	
	4 安芸南	3000mSC 棒高跳		2			0	2年目	
	5 安芸南	ハンマー投	砲丸投 槍投 砲丸投	3			0	3年目	
	6 安芸南	400m ハンマー投		2			0	4年目	
	7 国体局	400m 棒高跳 槍投		3	400m		1	安芸南高の成績	
	8 国体局			0			0		
	9 高陽	砲丸投		1			0	1年目	
	10 高陽			0			0	2年目	
	11 高陽	砲丸投		1			0	3年目	
	12 高陽	400mH 砲丸投 円盤投	4×400mR 槍投	5	砲丸投 円盤投		2	ジュニアオリンピック男子槍投6位	
	13 高陽	200m 4×100mR 走高跳 混成8種 砲丸投 円盤投 ハンマー投	400m 400mH 円盤投	10			2	5年目	
	14 高陽	800m 走高跳 混成8種 砲丸投 円盤投2名 ハンマー投3名 槍投	400m 4×400mR 砲丸投 円盤投2名	15	砲丸投 円盤投	砲丸投	3	6年目	
	15 スポーツ健康課	110mH(1年) 走高跳(1年) 砲丸投 円盤投2名 ハンマー投2名 槍投	400m 4×400mR 砲丸投 円盤投	12	砲丸投 槍投 円盤投2名	400m 砲丸投	6	ジュニアオリンピック男子走高跳4位 国民体育大会少年男子B走高跳4位(1年) 高陽高の成績	
	16 安芸			0			0	1年目	

トレーニング環境は充実しています。さて、指導する監督は？ 三木の指導歴を参考までに・・・
これまでの指導歴を振り返ってみると、「**全国で勝つ!**」という私自身の夢は十分に果たしていません。その分「**全国で勝ちたい**」という強い気持ちはこの安芸高校に持ってきています。夢の実現のためにはまず、安芸高校の新たな歴史の創造にむけた様々な取り組みに尽力していく必要性を感じていますが、この陸上競技部を発展させていくことも学校創りのための大きな力になると信じています。

『**学校創りと夢の実現**』 私は、常に挑戦する指導者でありたい。

活かす 伸ばす 創る

投擲練習会報告

投擲競技には専門性の高い4種目があり、その普及と強化に当たっては専門知識を持つ指導者の確保はもとより、時間・場所・施設・用具の確保など、様々な問題をクリアしていかなければなりません。それらの条件をできるだけ整え、可能性を持った選手たちを切磋琢磨させることで投擲競技の普及と強化を図ろうと『投擲練習会』を計画しました。今年度の第一回から第三回は投擲の練習環境に恵まれているここ安芸高校で実施し、中学生・高校生を中心に延べ約40名の参加者がありました。最初は「参加者があるだろうか?」と心配しましたが、何とか軌道に乗ってきた感じです。

呼びかけに賛同して指導を買ってでて頂いた指導者の皆さん、本当にありがとうございました。練習だけでなく中高生への指導もしてくれた大学生諸君、ありがとう。選手の皆さんの“遠くに投げたい”という熱い想いを感じ、こちらは大いに刺激を受け勉強にもなりました。ありがとう。感謝、感謝です。

今後もこの練習会を発展させ、投擲の輪を広げていきたいと思います。

第一回〔平成16年12月23日(土)〕



指導者: 小坂 剛(安佐北中学・高校) 西田 正和(ウエルネス学院) 三木 仁司(安芸高校)
参加者: 中学生8名 高校生7名 大学生3名 付添指導者1名
内容: ミーティング

砲丸投・円盤投・ハンマー投・槍投の基本動作を入れたサーキット
ハードルを利用した股関節強化トレーニング
メディシンボール投各種
専門種目投げ
ミーティング

コメント: 初めての試みで人数が集まるかどうか不安でした。しかし、中学生・高校生・大学生が人数的にもバランスよく集まり、互いに刺激になる雰囲気で行えました。年末とは思えないほど気温もあり、ハンマー投の西田先生は半袖になっての熱血指導でした。

練習の最初は、投擲4種目の基本動作を入れたサーキットを行いました。これは中学生にも色々な種目動作を体験させ、広く長く投擲に親しんでもらいたいという狙いからです。この練習会で多くの若い選手たちが投擲の魅力を感じて“投擲にはまる”選手になって欲しいと思います。**目指せ、未来のスーパースローワー**

第二回〔平成17年1月29日(土)〕



指導者: 篠原 麻位子(広島商業高校) 西田 正和(ウエルネス学院) 三木 仁司(安芸高校)

参加者: 中学生6名 高校生4名 大学生1名

内容: **午前** ミーティング
シャフトを利用したサーキット
ボックスを利用した補強
専門種目投げ
ミーティング
午後 専門種目での技術練習
専門種目投げ
各種補強
ミーティング

コメント: 午前と午後の2部練習を実施。第一回とは違い、寒さのこたえるなかでの練習になったが、選手たちの熱意であつという間に時間が過ぎてしまった感じでした。冬季練習の山場に差し掛かった高校生たちが力をつけてきたことを証明していました。技術的にはまだまだ細かな点に取り組む必要があるようですが、春の飛躍を感じさせる姿でした。中学生には円盤投を経験させました。楽しそうでした。

第三回〔平成17年2月12日(土)〕



指導者: 篠原 麻位子(広島商業) 小坂 剛(安佐北中学・高校) 西田 正和(ウエルネス学院)
三木 仁司(安芸高校)

参加者: 中学生4名 高校生4名

内容: ミーティング
シャフトを利用した補強
メディシンボールを利用した補強
専門種目投げ
ミーティング

コメント: 若干人数は少なくなりましたが、その分、密度の濃い練習ができました。高校生は少し技術的に停滞期に入っているようでしたが、ここを乗り越えなくては春は来ません。

「あせらず、たゆまず、おこたらず！」

新入生勧誘チラシ

安芸校に入学したらクラブに入ろう

合格おめでとうございます。今、皆さんは真っ白なキャンパスの前に立っています。これから始まる安芸校での高校生活を“自分”の中で色々と思い描いていることでしょう。高校生になったら何もかも“自分”の思うようにできると思っている人はいませんか？高校生にとって意識しなければいけないのは“自分”であり、【学校】です。高校生活は学校内においては主に教科授業と生徒会・クラブといった特別活動で成り立っていますが、多くの生徒が『高校生としての意識』を薄め校内の生活より校外の生活を重視していけば、【学校】は活気を失いエネルギーも弱まっていきます。そうなればそのマイナスの影響が“自分”にもマイナスに返ってきて「だらしく」高校生活を送ってしまうかも知れません。

逆に“自分”の持つエネルギーを校内の活動で積極的に発揮させる生徒が増えれば、【学校】は生き生きとして積極的な雰囲気になります。そこで生まれたプラスのエネルギーは最後には“自分”に対してプラスに返ってきます。高校生としてやるべき事に「頑張る」に取り組むことで“自分”の可能性を広げることができます。

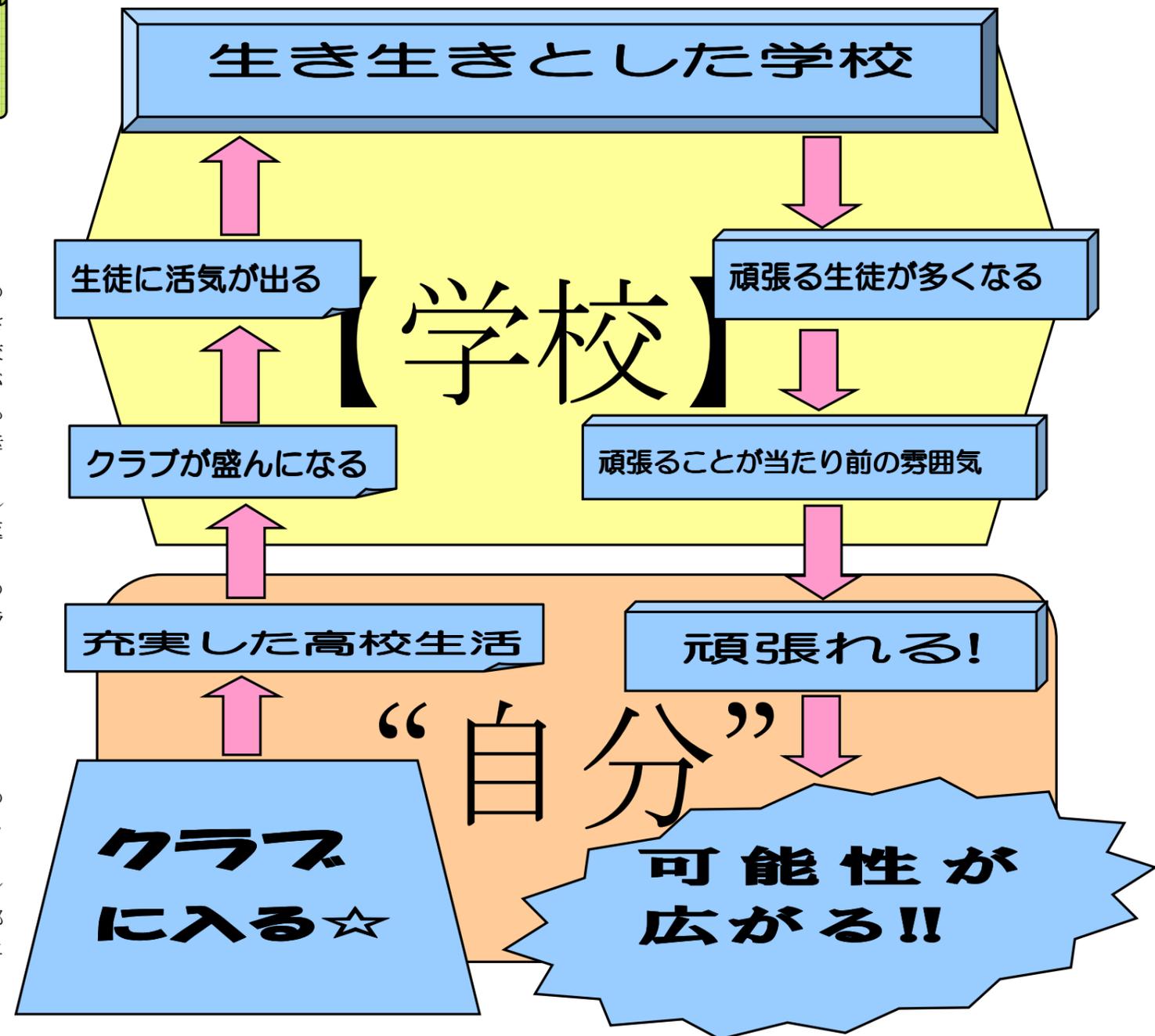
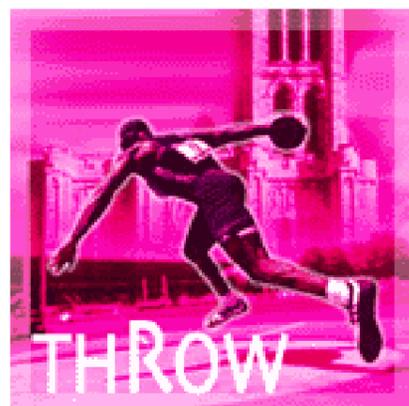
「“自分”の行動が【学校】に影響を及ぼし、それが結局“自分”に返ってくる」のです。皆さんには是非プラスの流れを経験してもらいたいと思います。そのためにはクラブに入ることです。安芸高校に入学したらどこかのクラブには入って活動してみましよう。

陸上競技部で汗を流し、“自分”を変えてみませんか

陸上競技には「走る」「跳ぶ」「投げる」という要素から短距離・長距離・跳躍・投擲に分かれ、その中に様々な種目があります。安芸高校陸上競技部は恵まれた練習環境を利用して、投げる種目《砲丸投・円盤投・槍投・ハンマー投》と短距離を中心に強化したいと考えています。

現在はたった一人の部員ですが、アテネオリンピックで金メダルを取った室伏選手でおなじみのハンマー投に取り組んでいます。今年の目標は『県総体3位、中国大会出場！』です。新入生の中にも入部を予定している者がすでに4名いますが、もっともっと仲間を増やし一緒に新たな歴史を創っていきたいと思います。投げる種目はほとんどが高校から実施される種目なので陸上経験の有無は全く関係ありません。素人大歓迎です。（走る種目・跳ぶ種目もOKです。）

私たちの仲間となって“自分”の可能性を広げてみませんか。グラウンドで待っています。



生き生きとした学校

生徒に活気が出る

頑張る生徒が多くなる

【学校】

クラブが盛んになる

頑張ることが当たり前前の雰囲気

充実した高校生活

頑張れる!

“自分”

クラブに入る☆

可能性が広がる!!

安芸高校陸上競技部部訓
自分を変えろ！今ここで！
夢を持ち、今を生き、そして叶えよ！
汗をかけ！人となれ！

吉備路陸上競技大会

シーズンインにむけ冬季練習で培った力と技を実践で試していく時期になりました。道前の目標は県総体の初日である『5月27日(金)にハンマー投で3位入賞して中国大会に出場する』ことなので、一日一日暖くなるこの時期に早めに仕上げて試合での投げを安定させなければなりません。勝負のときは2ヵ月後に迫っています。今回出場した岡山県総社市での競技会は時期的にも規模としても貴重な大会です。安芸高校としては初出場でしたが、行ってみると山口県や島根県からも参加者がありながら“ミニ中国大会”という雰囲気です。中国大会出場を目標にしている道前にとってはその場にいることだけでも良い経験になったことでしょう。

結果としては練習でのコンスタント記録が出て公認の自己新記録を更新したわけですが、内容的には反省点が多々あったと思います。

第2回吉備路陸上競技大会

平成17年3月13日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	道前 勇樹	2	8m89				晴れ
男	砲丸投	宝積 孝誌郎		9m56			初出場	晴れ
男	ハンマー投	道前 勇樹	2	38m35			自己新	晴れ
男	ハンマー投	宝積 孝誌郎		19m17			初出場	晴れ

平成17年4月 今から、ここから、私たちから・・・



平成17年4月、新年度がスタートしました。安芸高校も120名の新入生を向かえ、学校の様子も変わってきたようです。今年は桜の開花が遅れ安芸高名物の“桜坂”も新入生を待っていたかのように歓迎しています。我が陸上競技部は3月末まで新3年生の道前一人で地道に活動していましたが、入学式と同時に4名の新入部員が入り、一気に活気付きました。今後も体験入部や勧誘期間を通して仲間を増やし、形を整えたいと思います。

今からです。自分を変えよう！
ここからです。夢を叶えよう！
私たちからです。歴史を創ろう！

いよいよシーズンイン。道前の夢を叶える日は、5月27日 平成17年度春季活動計画表

今できることをする。
過去への後悔、未来への不安、さようなら

4月				5月				6月						
日	曜	行事等	活動時間	場所	日	曜	行事等	活動時間	場所	日	曜	行事等	活動時間	場所
1	金		9:00~12:00	安芸高	1	日	地区総体	7:30集合	スタジアム	1	水		16:00~18:30	安芸高
2	土		9:00~12:00	安芸高	2	月	遠足	7:30集合	スタジアム	2	木		16:00~18:30	安芸高
3	日	Rest			3	火	試合後WT	7:30集合	スタジアム	3	金		16:00~18:30	安芸高
4	月		9:00~12:00	安芸高	4	水		Rest		4	土	県高校記録会	終日	びんご
5	火		9:00~12:00	安芸高	5	木		9:00~12:00	安芸高	5	日		9:00~12:00	安芸高
6	水	始業式	13:00~17:00	安芸高	6	金		16:00~18:30	安芸高	6	月		16:00~18:30	安芸高
7	木	入学式	13:00~17:00	安芸高	7	土	強化練習会	9:00~17:00	安芸高	7	火		16:00~18:30	安芸高
8	金	面接期間	16:00~18:30	安芸高	8	日		Rest		8	水		16:00~18:30	安芸高
9	土	サタデー陸上	9:00~12:00	スタジアム	9	月		16:00~18:30	安芸高	9	木	生徒会役員選挙	16:00~18:30	安芸高
10	日		Rest		10	火	試験発表	16:00~17:00	安芸高	10	金	1年就職ガイダンス	16:00~18:30	安芸高
11	月	新体力テスト クラブ紹介	15:00~18:00	安芸高	11	水		16:00~17:00	安芸高	11	土	サタデー陸上	9:00~12:00	スタジアム
12	火		15:00~18:00	安芸高	12	木	生徒総会	Rest		12	日		Rest	
13	水	体験クラブ期間	15:00~18:00	安芸高	13	金		16:00~17:00	安芸高	13	月		16:00~18:30	安芸高
14	木		15:00~18:00	安芸高	14	土	県投擲記録会	終日	西条農業高	14	火		16:00~18:30	安芸高
15	金		15:00~18:00	安芸高	15	日		Rest		15	水		16:00~18:30	安芸高
16	土	呉市記録会	終日	呉高専	16	月		16:00~17:00	安芸高	16	木	岡山へ移動	16:00~18:30	岡山
17	日	Rest			17	火	中間試験	試験後1時間程度	安芸高	17	金	中国大会	16:00~18:30	岡山
18	月	クラブ集会	15:00~18:00	安芸高	18	水		試験後1時間程度	安芸高	18	土		Rest	
19	火	県総会	15:00~18:00	安芸高	19	木		試験後1時間程度	安芸高	19	日		9:00~12:00	安芸高
20	水		15:00~18:00	安芸高	20	金		13:00~16:00	安芸高	20	月		16:00~18:30	安芸高
21	木		15:00~18:00	安芸高	21	土	広島市記録会	9:00~13:00	安芸高	21	火		16:00~18:30	安芸高
22	金	地区総体プロ編成	15:00~18:00	安芸高	22	日	PTA総会・授業参観	16:00~18:30	安芸高	22	水		16:00~18:30	安芸高
23	土	強化練習会	9:00~16:00	安芸高	23	月		16:00~18:00	安芸高	23	木	体育祭予行	16:00~18:30	安芸高
24	日	Rest			24	火		16:00~17:00	安芸高	24	金	体育祭準備	16:00~18:30	安芸高
25	月		16:00~18:30	安芸高	25	水		16:00~18:00	安芸高	25	土	体育祭	16:00~18:30	安芸高
26	火		16:00~18:30	安芸高	26	木		16:00~18:00	安芸高	26	日	体育祭予備日	Rest	
27	水		16:00~18:30	安芸高	27	金	代休日	7:30集合	スタジアム	27	月	体育祭台予備日	16:00~18:30	安芸高
28	木		16:00~18:30	安芸高	28	土	地区総体	7:30集合	スタジアム	28	火	代休日①	9:00~12:00	安芸高
29	金	織田記念陸上	Rest		29	日	試合後WT	7:30集合	スタジアム	29	水	代休日②	16:00~18:30	安芸高
30	土		9:00~12:00	安芸高	30	月		16:00~18:30	安芸高	30	木		16:00~18:30	安芸高
					31	火		16:00~18:30	安芸高					

※以上はあくまでも予定です。変更がある場合は事前に連絡します。

大会概要

- 広島地区総体 各種目 16位以内が県総体への出場権を得る
- 広島県総体 各種目 6位以内が中国大会への出場権を得る
- 中国大会 各種目 6位以内がインターハイへの出場権を得る

16年度最後の投擲記録会、新たなシーズンの幕開け

平成16年度第8回広島県投擲記録会

平成17年3月21日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	道前 勇樹	2	38m78			自己新	曇り

新たなシーズンに向けて幕開けとなる投擲記録会が西農競技場で行われました。道前にとっては2年生最後の試合ですが、これから始まる本格的シーズンに向けて段階を登っていく大切な試合です。

練習では40m以上の記録も投げている道前ですが、試合となるとなかなか力を出すことができませんでした。技術的には“分かって”“出来る”ことも本番で形にすることが出来ないのが現実です。残念・・・県総体までの2ヶ月でいかに自分を変えることができるか、今後の課題ですね。

しかし、とりあえずの自己新記録、やはり、自己新はいい気分です。コツコツ自己新は素直に喜んでいいでしょう。他校の先生方からも「うまくなった」「変わった」と言われています。これも喜んでいいことです。結果を出して心の底から喜びたいね。

中国大会出場決定まであと1ヶ月、本気モードに変わっていこう。

縁の地、呉で安芸校の新戦力がスタートを切る

呉市陸上競技春季記録会

平成17年4月16日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	22m69			初出場	晴れ
男	ハンマー投	宝積 孝誌郎	1	22m42			自己新	晴れ
男	砲丸投	渡辺 辰徳	1	10m08			初出場	晴れ
男	砲丸投	宝積 孝誌郎	1	10m40			自己新	晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	1	22m40			初出場	晴れ
男	円盤投	宝積 孝誌郎	1	19m69			初出場	晴れ

呉は私にとって大変縁のある地となっています。今年の1月にオーストラリアに永住された円盤投日本記録保持者の川崎清貴先生には大変お世話になりました。円盤投の技術、魅力のみならず、人の心のありようも学び、人生の師と呼べる存在です。また、今回の記録会会場となった呉高専には、川崎さんと同級生でもあり、私の高校時代の恩師でもある谷岡憲三先生がいらっしゃいます。グラウンドの活かし方、管理の仕方、道具の工夫、等々 教えていただいたことは数々あります。そして、何より陸上競技に対するひたむきな気持ちを谷岡先生から高校時代に学ぶことができたことは私の人生において大きな財産となっています。指導者としての私の基礎を作ってくださった大恩人でもあります。これまでも呉の地で練習会や合宿も多く経験してきました。私自身指導者としての資質を磨いてきた場所です。

記録会は、腰痛で参加できなかった新3年生の道前に代わり新入生の宝積と渡辺が景気のよいスタートを切りました。投擲を志し通学した2人は今後も切磋琢磨し、広島県の投擲界に新風を送り込み、中国・全国へと舞台を広げてもらいたいと思います。縁の地、呉から新生安芸高校のスタートを切れたことは縁起のいいことです。頑張りましょう。

道前、予定通りの2位

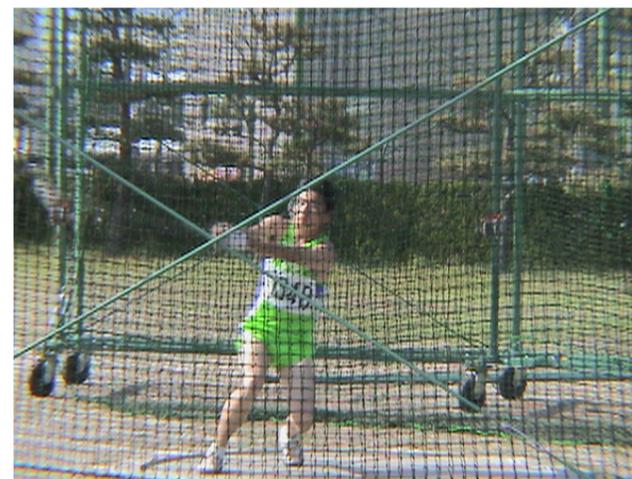
第110回広島地区高等学校陸上競技選手権大会

平成17年5月1~3日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	大木 慎也	1	13" 54	+ 2.0	予6		晴れ
男	100m	宝積 孝誌郎	1	12" 68	+ 0.3	予6		晴れ
男	200m	大木 慎也	1	29" 01	- 1.3	予6		晴れ
男	200m	久保田 寛	1	27" 73	+ 2.0	予6		晴れ
男	400m	久保田 寛	1	62" 35		予7		雨
男	4×100mR	宝積 孝誌郎	1	失格				晴れ
		道前 勇樹	3					
		大木 慎也	1					
		久保田 寛	1					
男	砲丸投	道前 勇樹	3	10m01		決16	自己新	晴れ
男	砲丸投	宝積 孝誌郎	1	10m45		決13	自己新	晴れ
男	砲丸投	渡辺 辰徳	1	9m96		決18	初出場	晴れ
男	円盤投	道前 勇樹	3	30m70			自己新	晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	1	ショート				晴れ
男	ハンマー投	道前 勇樹	3	40m94		決 2	自己新	晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	31m49		決11	自己新	晴れ
男	ハンマー投	宝積 孝誌郎	1	27m66		決14	自己新	晴れ
女	円盤投	古河 枝利香	1	ショート			初出場	晴れ

いよいよ本格的なシーズンが始まりました。現在の安芸高校では入賞の可能性のあるのは男子ハンマー投の道前ですが、予定していた2位を“予定通り”達成しました。1位の西条農業 和泉 は全国級の選手なので1位になるのは無理としても2位になれば、新生安芸高校の存在感をアピールすることになると思っていたので、思い通りの結果でした。やりました。冬には全く1人きりの練習でもコツコツやり遂げてきた道前、その苦勞が報われる結果でもあります。次は県総体で4位の予定です。中国大会出場が何よりのご褒美になることでしょう・・・

道前以外は全員1年生で初の大会出場となりました。これから始まる高校生としての陸上競技人生はどのような形になっていくのでしょうか？ この陸上競技通信『大樹』での試合結果の備考欄に自己新の表示が積み重なることを祈っています。それにしても人数がいれば試合結果の行も多いね～ 1年前とは雲泥の差です。来年以降、どんどん行を増やしていきたいですね。



あ〜 無念・・・ 道前、逆転で中国大会を逃し7位

第58回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

平成17年5月27～29日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	道前 勇樹	3	ショート				晴れ
男	砲丸投	宝積 孝誌郎	1	ショート				晴れ
男	円盤投	道前 勇樹	3	ショート				晴れ
男	ハンマー投	道前 勇樹	3	39m84		決 7		晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	32m96		決15	自己新	晴れ
男	ハンマー投	宝積 孝誌郎	1	ショート				晴れ



5月27日（金）は道前の『目標達成日』としてかなり前から意識していた日です。目標とは【県総体で3位入賞、中国大会出場】。この日まで様々なことがありましたが、何とか調子を合わせ予定通り準備出来たので結果はおのずと付いてくる確信していました。

しかし、結果は7位。しかも途中まで4位につけておきながらするする後退しての7位は本当に悔しい結末でした。体力的にも技術的にも未熟ではありますが練習で4.4mを投げるほど成長しており県総体で6位以内に入ることは“予定通り”出来る状態だったと思います。予定通りいかなかった原因はやはり“心”の問題です。県総体1週間前に大切なハンマーグローブを紛失するようでは勝利の女神は微笑んでくれません。「勝利者となる人間」としてふさわしくない状態だったのでしょうか。目標を達成できなかったことは大きな誤算ですが、今後の安芸高校陸上競技部の目指す方向を確認できたことは大きな成果だったと思います。道前自身も心の成長によって多くの可能性の扉を開くことが出来るでしょう。今後の活躍と行動に期待したい。

経験が物を言うハンマー投ですが、持ち前のパワーでヘッドスピードを上げることが出来る渡辺は学校で1年生のこの時期にしてはびっくりするような記録を出していたので、ひょっとしたら？ と密かに期待していたのですが、試合ではびっくりの記録は出せませんでした。やはりターンの技術が安定していないとハンマー投では勝負にならないということですね。ただ、順調に自己新を出してきていることは立派です。今年の秋には道前と勝負できるようになっていれば、中国新人（県新人で3位以内）が見えてきます。頑張ろう。

入学前の春休みにはハンマーを回していた宝積もこの時期の1年生にしては高いレベルで投げができていたが、残念ながら計測ラインを超えることにはならなかった。30m付近にはきていたので計測があれば自己新だったと思いますが仕方ないですね。渡辺と一緒に今時点では体格とパワーの差で記録にも差がついてしまっていますが、回転感覚を身に付けヘッドのコントロールができるようになればどんどん伸びていきます。力をつけ体重（筋肉量）を増やす努力はする必要があるでしょう。目先の記録にとらわれず、先を見て基礎を固めていこう。

次に向けての記録会

平成17年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会

平成17年6月4日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	大木 慎也	1	13" 81	+ 2.0	組7		晴れ
男	400m	久保田 寛	1	60" 71		組8		晴れ
男	砲丸投	宝積 孝誌郎	1	7m53				晴れ
男	円盤投	道前 勇樹	3	31m82				晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	1	26m56			自己新	晴れ
男	ハンマー投	道前 勇樹	3	41m49			自己新	晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	33m82			自己新	晴れ
男	ハンマー投	宝積 孝誌郎	1	29m20			自己新	晴れ



県総体がなかった短距離の久保田と大木にとっては入学後2回目の試合でした。ともに自己記録更新がならず成果を確かめることができませんでした。二人とも本格的なトレーニングが積める体力ではないので仕方ないとは思いますが、早く結果が欲しいですね。夏の地区選手権まであと2ヶ月、「練習の成果を自己新で現す」サイクルにはめるよう精進していこう。

自己新が多かった投擲記録会

平成17年度第3回広島県投擲記録会

平成17年6月11日

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	宝積 孝誌郎	1	10m77			自己新	曇り
男	ハンマー投	道前 勇樹	3	41m90			自己新	曇り
男	ハンマー投	宝積 孝誌郎	1	29m98			自己新	曇り
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	35m37			自己新	曇り
女	円盤投	古河 枝利香	1	13m22			自己新	曇り
女	円盤投	山本 絵理香	1	13m05			初出場	曇り

広島県立安芸高等学校陸上競技部
平成17年度夏季活動計画表

私は変わる！ 今、ここで！！

『暑い夏こそ、自分の心を平常に保ち、生活をコントロールする力を養うチャンスです。
一カ月後の成長した自分をイメージし、今、ここでやれることをする。』

7月				8月				9月				10月					
日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間		
1	金		自主トレーニング	1	月	(インターハイ)	8:00~11:00	安芸高	1	木	始業式		1	土	県高校記録会 (みよし)		
2	土	サタデー	自主トレーニング	2	火		8:00~11:00	安芸高	2	金			2	日	県中学総体		
3	日		自主トレーニング	3	水		8:00~11:00	安芸校	3	土	県高校選手権		3	月			
4	月		自主トレーニング	4	木		8:00~11:00	安芸高	4	日	(福山竹ヶ端)		4	火			
5	火		自主トレーニング	5	金		投Rest 短8:00~	安芸高	5	月			5	水			
6	水		自主トレーニング	6	土	サタデー	投9:00~ 短Rest	スタジアム	6	火			6	木			
7	木	期末考査	自主トレーニング	7	日		8:00~11:00	安芸高	7	水			7	金			
8	金	福中体験授業	自主トレーニング	8	月	地区高校選手権	試合(終日)	スタジアム	8	木			8	土	サタデー		
9	土	通信陸上	自主トレーニング	9	火	(スタジアム)	試合(終日)	スタジアム	9	金			9	日			
10	日		自主トレーニング	10	水	西農合宿	Rest		10	土	地区新人		10	月	県記録会(スタジアム)		
11	月		自主トレーニング	11	木	(西農)	合宿(午後)	投擲西農	11	日	(スタジアム)		11	火			
12	火		13:30~15:00	安芸高	12	金		合宿(終日)	投擲西農	12	月			12	水		
13	水		16:00~18:00	安芸高	13	土		合宿(午前)	投擲西農	13	火			13	木		
14	木		16:00~18:00	安芸高	14	日		Rest		14	水			14	金		
15	金	温品中体験授業 選手権プロ編成	7:30~8:15	安芸高	15	月		Rest		15	木			15	土	中国高校新人	
16	土	県投擲記録会	終日	西農	16	火	中国合宿	8:00~11:00	安芸高	16	金			16	日	(米子)	
17	日		Rest		17	水	※渡辺参加	8:00~11:00	安芸高	17	土			17	月		
18	月		8:00~11:00	安芸高	18	木	※三木引率	Rest		18	日			18	火		
19	火	クラスマッチ	16:00~18:00	安芸高	19	金		8:00~11:00	安芸高	19	月			19	水	2年中間試験	
20	水	終業式	16:00~18:00	安芸高	20	土	(中国選手権)	8:00~11:00	安芸高	20	火			20	木		
21	木	学年会 成績会議	8:00~11:00	安芸高	21	日		Rest		21	水			21	金		
22	金		8:00~11:00	安芸高	22	月		8:00~11:00	安芸高	22	木			22	土	県投擲記録会	
23	土		8:00~11:00	安芸高	23	火		8:00~11:00	安芸高	23	金			23	日		
24	日	県中学選手権	Rest		24	水		8:00~11:00	安芸高	24	土	県新人		24	月		
25	月	(ビッグアーチ)	8:00~11:00	安芸高	25	木		8:00~11:00	安芸高	25	日	(スタジアム)		25	火	1-3年中間試験	
26	火		8:00~11:00	安芸高	26	金	地区委員会 新人プロ編成	8:00~11:00	安芸高	26	月			26	水	2年修学旅行	
27	水		8:00~11:00	安芸高	27	土	市中学総体 (ビッグアーチ)	8:00~11:00	安芸高	27	火			27	木		
28	木		8:00~11:00	安芸高	28	日	国体予選	Rest		28	水			28	金		
29	金	学校説明会	9:00~13:00	安芸高	29	月	Jr、O中学生記録会	Rest		29	木			29	土		
30	土		8:00~11:00	安芸高	30	火		8:00~11:00	安芸高	30	金			30	日		
31	日		Rest		31	水	職員会議	8:00~11:00	安芸高					31	月		

夏、インターハイの季節。君は出たいか？

平成17年度陸上競技広島県出場選手

男女	種目	順位	記録	名前	学校名	学年
男	100m	1	10" 68	吉崎 弘章	西条農	3
	200m	1	21" 95	妹尾 政虎	皆実	3
	200m	3	22" 14	吉崎 弘章	西条農	3
	400m	1	47" 89	妹尾 政虎	皆実	3
	400m	3	48" 79	網村 智幸	祇園北	3
	400m	4	49" 03	山本 雅士	西条農	3
	800m	5	1' 57" 10	上田 亮介	世羅	2
	1500m	1	3' 54" 16	板野 克基	沼田	3
	1500m	5	3' 56" 57	田中 弘明	沼田	3
	5000m	3	14' 33" 58	板野 克基	沼田	3
	400mH	3	54" 63	神田 祐帆	西条農	3
	3000mSC	5	9' 12" 14	小林 泰久	熊野	3
	5000mW	3	23' 41" 09	山口 勝弘	西条農	3
	4x100R	3	42" 10		西条農	
	4x400R	2	3' 15" 52		皆実	
	走高跳	1	1m97	中村 嘉孝	三次	2
	走高跳	4	1m94	竹本 章斯宏	瀬戸田	2
	走高跳	4	1m94	横田 康之	高陽	3
	棒高跳	2	4m60	岡本 佑太	沼田	3
	棒高跳	3	4m60	中田 繁伸	沼田	2
	棒高跳	4	4m50	溝上 泰志	西条農	3
	走幅跳	3	7m02	松枝 崇義	皆実	2
	砲丸投	1	15m89	中平 圭祐	如水館	3
	砲丸投	5	14m87	左藤 宏親	西条農	3
	円盤投	1	45m55	榎原 陽平	高陽	3
	円盤投	3	44m30	香川 大地	如水館	3
	円盤投	4	44m10	中平 圭祐	如水館	3
	ハンマー投	2	56m68	中平 圭祐	如水館	3
	ハンマー投	3	55m10	和泉 智士	西条農	3
	槍投	3	60m17	金沢 匡紀	神辺旭	2
	八種競技	2	5005点	島山 誠也	日彰館	3
	八種競技	3	4992点	桑田 俊充	舟入	3
女	100m	1	12" 39	左藤 芳美	沼田	2
	100m	2	12" 48	伊藤 希望	皆実	3
	100m	5	12" 60	藤堂 菜摘	皆実	2
	200m	1	21" 95	高井 恵理	沼田	2
	400m	1	55" 23	久保 瑠璃子	井口	2
	400m	2	56" 37	蔵本 美紀	沼田	3
	800m	2	2' 14" 16	久保 瑠璃子	井口	2
	800m	3	2' 15" 58	白砂 紅美子	高陽	2
	800m	5	2' 16" 31	藤井 由香里	神辺旭	2
	1500m	6	4' 37" 12	矢野 真里絵	広島市商	2
	100mH	2	14" 43	木村 文子	祇園北	2
	100mH	6	15" 58	三崎 智子	皆実	3
	400mH	4	63" 17	林 里菜	井口	3
	4x100R	1	47" 92		沼田	
	4x400R	3	3' 56" 75		沼田	
	4x400R	3	3' 56" 81		井口	
	走高跳	2	1m71	左藤 芳美	沼田	2
	走幅跳	1	5m79	木村 文子	祇園北	2
	砲丸投	4	11m55	大林 美子	西条農	2
	円盤投	4	35m12	市本 沙織	広島市商	3
槍投	4	40m12	大林 美子	西条農	2	
槍投	6	37m79	矢田 部 裕理	西条農	2	
七種競技	2	4446点	大林 美子	西条農	2	
八種競技	3	4274点	仲田 愛	西条農	2	

広島県立安芸高等学校
 陸上競技部 通信

大樹

No. 9 平成17年 9月 6日
 発行責任者 三木 仁司

試験明けは調子いい！ 道前、大幅自己新！！ 県総体で出ていれば・・・

平成17年度第4回広島県投擲記録会

平成17年7月16日
西農陸上競技場

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	宝積 孝誌郎	1	10m14				晴れ
男	円盤投	道前 勇樹	3	29m09				晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	1	26m39				晴れ
男	ハンマー投	道前 勇樹	2	44m75			自己新	晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	35m84			自己新	晴れ
男	ハンマー投	宝積 孝誌郎	1	29m96				晴れ
女	円盤投	山本 絵理香	1	17m37			自己新	晴れ

記録というものが出る時には出るもので、夏休み直前の記録会で道前は長い期末試験期間によるブランクがありながらも45mに迫る大幅な自己新を出しました。絶対的な筋力や体格のない道前はヘッドスピードを上げるために自分の身体のキレが必要なタイプなのでしょう。今までも試験明けは感覚を取り戻すと試験前よりレベルアップした投げが出来るようになっていました。今回も朝練習はしていたとはいえ、約2週間まともな投げが出来ていない条件が続いた後の記録です。疲労が抜け、新鮮な感覚でこれまでにないヘッドスピードを得たのだと思います。

試験明けといえば県総体も中間試験明け（約1週間は空いたが・・・）だったのですが、この時だけは結果を出すことが出来ませんでした。技術的にも身体のキレも予定通り調子を上げていたはずなのに本番だけ狂っていました。結局、今年に入って試合で自己新記録を投げていないのは最も狙っていた県総体ということです。

難しいものですね、結果を出すのは・・・
でも出るときはでるんだよね・・・

良い経験に、 温品中学校との合同練習

夏休みに入り、近くの温品中学校陸上競技部が安芸高校グラウンドに上がって合同練習の形でトレーニングすることが出来ます。暑い時期ですが、基礎体力を高めるサーキットトレーニングを最初に行い、中学生とつらさも共有しながら共に頑張っています。

中学生と高校生と一緒にトレーニングすると普通は中学生のほうが良い効果を上げると言われていますが、短距離の大木と久保田にとっては、これまで習ったことを中学生に指導したり、負けられない中学生と勝負できたり、通常では得られない刺激があると思います。二人はこれまでは地道に地味にトレーニングに励んできましたが、これまでの受身だったトレーニングから積極的なトレーニングに転換するチャンスです。

中学生と高校生、互いに高め合う日々にしていきましょう。

道前沈み、渡辺初入賞

第111回広島地区高等学校陸上競技選手権大会

平成17年8月8～9日
広島スタジアム

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	大木 慎也	1	13" 06	+ 0.3	予 7	自己新	晴れ
男	200m	大木 慎也	1	27" 43	+ 1.8	予 7		晴れ
男	400m	久保田 寛	1	60" 34		予 7		晴れ
男	400mH	久保田 寛	1	69" 35		予 7		晴れ
男	4 × 100mR	宝積 孝誌郎 道前 勇樹 大木 慎也 久保田 寛	1 3 1 1	49" 75		予 7		晴れ
男	砲丸投	宝積 孝誌郎	1	10m32		決 9		晴れ
男	円盤投	道前 勇樹	3	28m30		決16		晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	1	26m61		決22		晴れ
男	ハンマー投	道前 勇樹	2	38m38		決 4		晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	36m96		決 5	自己新	晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	1	33m11		決27	初出場	晴れ

〔短距離〕

春の地区総体や記録会での記録と比較すると大木は着実に進歩を見せている。100mで12秒台となる時（この秋には）は12秒台中盤でいけるはず・・・ そうすると11秒台が見えてきます。

久保田は練習時の体調を整え、練習する条件を整えることからだろう。ミドルパワーで記録を伸ばすことはそう容易いことではない。

〔投擲〕

砲丸の宝積は“情けない”の一言！賞状1枚取ることで精神的にも落ち着いたはず、“ここ”という時の力の発揮がその後の変化も大きくしてくれるもの。試合で結果を出すことの重要性を理解して欲しい。

道前は夏休み中の崩れが修正されず、がた落ち・・・ 感覚を体で理解させ、身に付けさせるには練習日誌の活用や「自らの意思で投げ込み、得とくする。」などが必要だろう。

初入賞となった渡辺は試合での安定感を見せつけた。まだ勢いのみで合わせている感じなので良い投げの確率は低いが、精神的な安定によって導き出している。

渡辺、目標記録達成で県大会初入賞！ 立派です。

第55回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会

平成17年9月3～4日
竹ヶ端運動公園陸上競技場

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	宝積 孝誌郎	1	10m78		決13	自己新	晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	40m39		決 5	自己新	晴れ

やりましたね、立派なものです。1年生の今の時期でこの記録は順調な日常生活の結果でもあります。渡辺は遠距離からの通学にも係わらず、朝練習は最も定着し生活の一部になっています。学校生活において服装違反など、特に心配な面もなく『正々堂々とした生活スタイル』を確立しつつあります。他の1年生も大いに見習う必要があるでしょう。

更なる努力で中国新人をゲット！

1年生4人だけの安芸高校、ハンマー2人が入賞

第31回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会

平成17年9月10～11日
広島スタジアム

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	大木 慎也	1	12" 98	+ 1.9	予 7	自己新	晴れ
男	200m	大木 慎也	1	27" 44	+ 1.8	予 8		晴れ
男	400m	久保田 寛	1	59" 23		予 5		晴れ
男	400mH	久保田 寛	1	68" 99		予 7	自己新	晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	1	24m45		決17		晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	40m77		決 3	自己新	晴れ
男	ハンマー投	宝積 孝誌郎	1	30m33		決 6	自己新	晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	1	36m90		決15	自己新	晴れ

たった一人の先輩としてチームを引っ張ってきた道前も高校の大会としては出場する機会がなくなった。新人戦は1・2年生の大会であるが、2年生のいない安芸高校は1年生4名だけの参加だ。

短距離2名は自己新はでたもののまだまだ力不足、夏休みも計画的・継続的にトレーニングが積めたとは言えない状態なので試合のコメントも出せにくい。地道に力をつけるしかない。『継続は力なり』です。

投擲2名はハンマー投でともに入賞、この種目では昨年の地区新人戦から安芸高校の入賞が続いている。宝積は夏休みから槍投に取り組んできたのでハンマー投の自己新は“とりあえず”といった感じであろう。槍投で40mの声が聞かれなかったのは残念である。今後の精進に期待したい。渡辺は初の表彰台、着実に記録を伸ばしてきているし、気分もいいはずだ。喜びの味を味わったら次への意欲も高まるでしょう。今年中に45m超えといきたい。まずは中国新人（県新人3位以内）に挑戦だ。



残念だが、現実を知って未来を切り拓くしかない。中国への壁は越えられず。

第44回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会

平成17年9月24～25日
広島スタジアム

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	38m92		決 8		晴れ
男	ハンマー投	宝積 孝誌郎	1	32m00		決12	自己新	晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	1	ショート				晴れ

昨年の県新人男子ハンマー投は道前が短い経験ながら6位入賞を果たした。その時の記録31m43。今年の県新人では渡辺が3位入賞を目指して臨んだが力を出し切れず8位。ただ、記録は38m92。年によって種目のレベルは変わるものだが、1年間で一気にレベルが上がった・・・3位になれば中国新人大会の切符を手にすることができたわけだが春の県総体の道前同様、“ここぞ”という勝負に力を発揮できず涙をのむことになった。中国大会の壁は高かった・・・いや、高くしてしまった。

競技をやっていく中でレベルが上がれば、どこかの段階で必ず勝負の場面に訪れる。その時、プレッシャーを感じるか感じないかはその人の器次第。器が大きければ高いと思われる壁も自分では高く感じることなく乗り越えていけるものだ。プレッシャーと感ずることはないだろう。

渡辺に限らず、今後も安芸高校陸上競技部の者はトレーニングを積んでレベルを上げていく。そして、“ここぞ”という勝負が訪れるだろう。その時どのように感じて勝負に臨めるか、結果はそれによって決まってくる。ではどうするか？ **器(心)**を大きくするしかない。トレーニングによって競技レベルを上げることはできても技と力を発揮させる肝心の**器(心)**が大きく育てないと勝負には勝てない。もともと素質に恵まれて競技レベルの高い者も、中国大会の勝負とか全国大会の勝負ともなれば、力と技だけでは勝てなくなってくる。

器(心)を大きくするには目標の持ち方と目標を達成するための方策を明確にすることが大事だろう。確かに道前も渡辺も日々のトレーニングではまじめにコツコツと取り組んでいる【行動】が、それだけでは**器(心)**を大きくすることはできない。しっかりとした【行動】の前後に将来への展望【目標設定】やふり返り【評価】を入れて着実に力をつけることだ。「これだけ努力したんだから、必ず結果で報われるはずだ。」と単純に信じるのではなく、結果を導いていく道筋を引いて結果を創り出していくのだ。

皆にとって来年の勝負は始まっている。今はまだレベルも**器(心)**も小さいが、その現実を知って未来を切り拓いていこう!!!

Plan [目標設定] Do [行動] See [評価]

西農男？ 道前、今年西農では全て自己新。

平成17年度第5回広島県投擲記録会

平成17年10月22日
西農陸上競技場

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	槍投	宝積 孝誌郎	1	38m84			自己新	曇り
男	円盤投	宝積 孝誌郎	1	25m28			自己新	曇り
男	円盤投	渡辺 辰徳	1	30m31			自己新	曇り
男	ハンマー投	道前 勇樹	2	45m18			自己新	曇り・雨
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	35m82				曇り・雨

練習で調子が悪くてもここに来れば必ず自己記録を更新している。『西農男！ 道前』今年あと2回ここで記録会がある。どこまで記録を伸ばしてくれるだろうか・・・！？