

新たな力が出てきた。

**第63回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会**

平成27年8月8～9日  
広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	森田 皓斗	1	12" 79	- 2.1	組7	自己新	晴れ
男	走幅跳	森田 皓斗	1	シヨート				晴れ
男	円盤投	小早川 太一	1	シヨート				晴れ
男	ハンマー投	小早川 太一	1	33m52		決3	自己新	晴れ
女	100m	影廣 一花	3	15" 55	- 2.3	組7		晴れ
女	100mH	安田 夏生	3	15" 60		予1		晴れ
女	100mH	安田 夏生	3	15" 04	- 2.2	決4		晴れ
女	400mH	安田 夏生	3	1' 06" 64		予1		晴れ
女	400mH	安田 夏生	3	1' 03" 59		決1		晴れ
女	走幅跳	影廣 一花	3	シヨート				晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	2	10m04		決1		晴れ
女	砲丸投	十川 瑞生	2	8m50		決7		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	39m79		決2		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	36m09		決2		晴れ

女子総合 第6位 [37点]  
女子フィールドの部 第2位 [24点]

全くの素人で私に声をかけられて何となく陸上部の練習に参加してきた小早川は当初触っていた円盤には心惹かれるものがなかったが、ハンマーと出会って変わってきた。日々、ハンマーを扱う楽しさと難しさを味わいながら心を変化させてきた。記録会以外の大会へは今回が初参加。緊張と経験の無さから全く回れなくなるパターンも想定していたが、結果は練習でも出したことのない自己ベストを投げて表彰台に立った。

大いなる可能性を秘めた新生スローワーの誕生である。今後の成長を楽しみにしたい。

優子、春先からのモヤモヤを吹き飛ばす大きな自己記録。

全国の戦いに向け、名乗りを上げた。

**平成27年度第5回九州共立大学チャレンジ陸上競技会**

平成27年8月8日  
九州共立大学

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	ハンマー投	高木 優子	3	48m48			自己新	晴れ

地区対抗初日に行われた九州共立大学によるチャレンジ陸上、単身で乗り込んだ高木は冷静な試合運びで自己記録を大きく塗り替える48m48を投げた。春一番の大川杯でつまづいて以来モヤモヤが続いていたが、記録の面では一気に全国上位の位置に名を押し上げる結果を自ら引き出した。今年はレベルが高い。だからこそ高いレベルの成長も出来る。ふっ切れた。全国3大会で50m超えを目指す。

優子、全国の戦いに向け勝負には勝った。内容は納得できず。

夏生、ハイレベルのレース体験し来週の全国選抜に向けベストの刺激。

彩、自ら流れを悪くして表彰台逃す。

**第68回中国五県陸上競技対抗選手権大会**

平成27年8月22～23日  
広島エディオンスタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	100mH	安田 夏生	3	14" 90	- 0.5	予2		晴れ
女	100mH	安田 夏生	3	14" 85	+ 0.1	決8		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	2	9m65		決11		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	38m76		決4		晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	3	46m48		決1		晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	2	36m77		決8		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	33m76		決21		晴れ



勝ったことで勝つ力を得よう!

小早川、また自己新。瑞生は悔しい4位。

**第64回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会**

平成27年8月29～30日  
竹ヶ端運動公園陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	小早川 太一	1	34m91		決9	自己新	晴れ
女	砲丸投	十川 瑞生	2	8m21		決12		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	34m68		決4		晴れ



たいき  
**大樹**

No.102 平成27年9月14日  
発行責任者 三木 仁司

広島県立安芸高等学校  
陸上競技部 通信

夏生・優子 ダブル入賞!! 日本一はならず、ともに7位

詩絵里, 初の全国舞台で自己新記録!

第3回全国高等学校陸上競技選抜大会

平成27年8月29日~8月30日

大阪市長居第二陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	七種競技	安田 夏生	3	4847点		決7		晴れ
女	100mH	安田 夏生	3	14" 93	+ 0.4			晴れ
女	走高跳	安田 夏生	3	1m55				晴れ
女	砲丸投	安田 夏生	3	10m45				晴れ
女	200m	安田 夏生	3	26" 39	- 0.3			晴れ
女	走幅跳	安田 夏生	3	5m13	+ 0.2			晴れ
女	槍投	安田 夏生	3	37m88				晴れ
女	800m	安田 夏生	3	2' 23" 73				晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	3	45m89		予組3		晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	3	45m77		決7		晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	2	40m20		予組21	自己新	晴れ



混成七種競技 安田 夏生

インターハイで敗れた安田はすぐさま一ヶ月後の全国高校選抜に切り替えた。この大会は安田が1年生の時に始まった歴史の浅い全国大会だが、この大会によって昨年、そして今年とインターハイ混成七種競技のレベルが著しく向上してきた要因の一つになっている大会だ。1・2年時にもインターハイに入賞者と互角に勝負してきた安田は目標を再度『日本一』と設定し得点力アップの対策を講じて臨んだ。

一種目目の100mHから最終800mまで「悪くはないが、良くもない。」「自己記録が一種目もないが、失敗もない。」パフォーマンスでトータル4847点のセカンドベスト。さすがに優勝・日本一を狙える記録ではないが超ハイレベルの戦いの中で堂々の入賞を果たした。やっと、やっと全国の表彰台に立つことができた。色々なことがあった。悔しさや無念さを募らせながら・・・それでも前を向いて練習してきた。その日々こそが最も尊いものだ気付いた。だからこそ、表彰台からの景色は格別なものとなった。

だからこそ、表彰台で最も輝いていた。本当におめでとう。

女子ハンマー投 高木 優子 大藤 詩絵里

混成競技同様、この大会の存在も要因となり年々レベルを上げている女子ハンマー投。安芸陸を全国区に押し上げた種目でもある。今年は3年高木と2年大藤の二人が出場。高木は国体の前哨戦として、大藤は2年生の中での上位争い(ユースの前哨戦)といったテーマを持って臨んだ。

高木は砲丸・円盤で出場したインターハイ直後の記録会で48m台の記録を出しており50mの大台への足掛かりを掴みたい試合だった。予選を一発でクリアし、決勝のトライアルでは50mラインに迫る投擲も見せた。試合に入ると入りのズレが生まれ修正できずに三投を終えた。何とか7位で決勝に残ったが笑顔はなく我を忘れていた様子だった。純粋にハンマーを遠くに飛ばすことだけを考えればいいのだが、多くの邪念が入った。邪念が心を支配した。決勝では技術の修正を行い記録は伸ばしたが順位は変わらず7位で競技終了。

成果と反省点の多い結果は本番中の本番である国体に向け必要な準備へと変わる。ハンマー投げを始めた頃から思い描き続けてきた『3年生で迎える和歌山国体』はすぐそこである。全国選抜7位入賞の“成果と課題”を練習で活かし、本番中の本番で結果を出そう。

全国大会初出場の大藤は技術的に安定する2回転で勝負に入った。春先からいつでも越えられると思っていた40mを越えた。壁を突破した。これからです。ここからです。進化していこう。

新チームは力不足。その中で、新たな苗木が存在感を示してきた。

第41回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会

平成27年9月5日~6日

広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	森田 皓斗	1	12" 75	- 2.0	予7	自己新	晴れ
男	100m	石田 怜椰	1	13" 94	- 1.5	予7		晴れ
男	1500m	折出 雄真	1	5' 45" 48		予16		晴れ
男	走幅跳	森田 皓斗	1	シヨート				晴れ
男	槍投	小早川 太一	1	シヨート				雨
男	ハンマー投	小早川 太一	1	36m49		決2	自己新	晴れ
女	1500m	谷口 未弥美	1	5' 37" 55		予16		晴れ
女	3000m	谷口 未弥美	1	12' 02" 29		決33		雨
女	砲丸投	渡邊 彩	2	10m55		決1		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	2	9m81		決4		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	38m05		決2		晴れ
女	円盤投	十川 瑞生	2	16m22		決17		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	32m11		決2		雨

女子総合 第8位 [27点]  
女子フィールドの部 第1位 [27点]



自己新・優勝0. なってはない2位4位2位4位・・・

第54回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会

平成27年9月19～20日

東広島運動公園

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	小早川 太一	1	32m34		決10		晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	2	10m50		決2		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	2	10m24		決4		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	37m50		決2		晴れ
女	円盤投	十川 瑞生	2	シード				晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	34m16		決4		晴れ

女子フィールドの部 第1位 [24点]

未弥美, ここからだ。安芸陸の長距離復活

第5回広島経済大学記録会

平成27年9月26日

広島経済大学

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	石田 怜椰	1	13" 95	- 1.1			晴れ
男	走幅跳	森田 皓斗	1	5m10	+ 0.1			晴れ
女	3000m	谷口 未弥美	1	11' 40" 58				晴れ

優子, 思いを込めた一投で国体4位を決めた!

思い続けてきた和歌山の戦いに勝利した!

第70回国民体育大会陸上競技

平成27年10月3日

和歌山紀三井寺公園陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	ハンマー投	高木 優子	3	47m46		決4		晴れ

2ヶ月前に真夏のインターハイが行われた和歌山の地, 今年は秋の国体も和歌山紀三井寺で行われる。インターハイには円盤投と砲丸投に出場していた高木は昨年の下見も含め3回目の和歌山入り。場の状況は知り尽くしている。国体には初出場ながら, 全国大会はこれで6回目の出場でありハンマー投では昨年の日本ユース5位と1ヶ月前の全国選抜で7位と実績も積んできている。そして, 高木には何より高校に入学してハンマー投に取り組み始めた時から『和歌山で日本一』という目標を心の軸として精進してきた強い“思い”がある。ここに至るまで様々なことを経験し, 成長と挫折・成功と失敗を繰り返してきた。途中, 目標の修正はあったものの, ただ一心に和歌山での戦いを思い準備してきた。

決戦の日, 自分のペースを守り自分の投げのみに集中することを心がけサークルに入った。重要となる一投目はいつも行っている「試合投げ」で染み付いているトライアルからの流れで自分の投げを表現すること

ができた。スイングで低い面をつくり, 入りのアクセントで軸と加速区間を安定させ, リズムに乗って4つのターン, そしてタイミングを合わせたフィニッシュ。力強さは無かったものの力みやズレもない安定した形で放たれた鉄球は50mラインに近い位置に落下。47m46. 上々の一投目を創り出した。これでほぼベスト8は決まり, 目標である50mで上位に食い込む態勢を整えることができた。二投目以降, 十分に考え動きを整えて臨んだものの最後まで勢いや力強さを生み出すことができず, 最後までペグの位置を変えることはなかった。

高木は国体前のランキング6位, 上位5名は50mを超えておりかなりの実力を有している。3位以内となると50mを超えるくらいでは厳しい。逆にベスト記録が高木より低い者達も一発の可能性はある。予選を4位で通過したもののいつ順位が下がってもおかしくない状況であった。実際5・6・7位に位置していた者達は何度も47mを超えていた。しかし, 47m46以上の記録は表示されず最後まで4位の位置を維持できた。何とも珍しい展開ではあったが, これが勝負ごとのだろう。一心に思い続け, 思いを込めた一投が他より勝つたのだろう。4位で競技終了。高木は勝利した。そして, 誰よりも楽しめた。

おめでとう。念願の国体入賞。

表彰台, 歓喜の瞬間は一生忘れない時だろう。“これまで”があったからこそ, “この瞬間”に輝くことができた。ここからがスタートだ。今後もアスリートとして生きていく高木にとってこの瞬間は変わるきっかけとなる時だ。歓喜の瞬間に味わったことから学び, 常に謙虚に自分を見つめ自分を育てていく自立したアスリート・人間へと成長してもらいたい。次なる目標は日本ジュニアで50m突破・表彰台。上の世界で戦う礎を築こう。

思いを込めた一投  
勝利した! 歓喜!





たいき  
**大樹**

No.104 平成27年10月23日  
発行責任者 三木 仁司

広島県立安芸高等学校  
陸上競技部 通信

**第9回日本ユース陸上競技選手権大会**

平成27年10月16日～18日  
愛知県瑞穂運動公園陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	円盤投	渡邊 彩	2	37m35		決9		晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	2	41m63		決8	自己新	晴れ

今年度最後の全国大会、日本ジュニア・ユース選手権大会。  
大学1年生とも戦うジュニア女子ハンマー投は国体4位となった高木が『50m突破で入賞』を目標に臨んだ。技術的にも精神的にも安定した状態でトライアルを終え自信を持って一投目に入ったが、それまでの投げとは別物になった。国体の一投目とは違い無意識のうちに守りの投げになってしまった。悔しい10位。この悔しさをもって高校～大学の冬季を過ごし大きくなってもらいたい。来年のジュニアで成長した姿を見せてくれ。

ジュニアの後すぐに行われたユース女子ハンマー、大藤は全国選抜後2回転から4回転への移行がうまくいかず2回転のリズムも取り戻せない状況で悩んでいた。ランキングも20位と下位。ただ記録的には40mを少し越えるレベルの者が多いので42m辺りでエイトが決まると予測。「2回転で42mを越え、決勝で1本でも4回転に挑戦できればいい。」を目標に臨んだ。一投目いきなり自己新。二投目さらに記録を伸ばす。三投目に入る前は9位に後退して追い込まれていたが、迷いなく加速して放たれた鉄球は大きく40mラインを超えた。三投連続の自己新、7番目で決勝進出を果たした。これが大藤の勝負強さ。全国選抜に続き全国大会で自己新を連発する精神面の強さは皆が大いに見習うべきところだ。決勝では記録を伸ばすことも4回転に挑戦することもできず8位となったが、初の全国入賞を果たすこととなった。来年は国体にもインターハイにも設定されていない種目ではあるが、安芸陸伝統の女子ハンマーの歴史を引き継ぎさらに輝かせる活躍を期待する。これからも悩みながら大きくなっていこう。

最後に登場したユース女子円盤投の渡邊、好調だったインターハイ前に出した41m11の記録があり、ランキングは2位。本来ならば優勝を狙い戦略を立てて臨みたいところであった。しかし、インターハイでの失速以降自分を見失い大会スランプを継続させ前週の中国新人でも自滅、その後の練習でも迷走し私から渴を入れられる始末。この大会で記録や順位を目標にして戦える状態ではなかった。来年の岡山インターハイで結果を出すために『全国舞台で自分の投げを表現する。』これが今回の目標であった。トライアルでは右に抜けるファールもあり不安もあったが、一投目は無難に入った。二三投目も悪くはないが記録を伸ばすことはできず。無風ということもありライバル達も低調な記録で三投目終盤まで入賞圏内中位にいたが、終盤実力者に追い上げられ僅差(4cm)で9位。全国大会で自分の投げは表現できた。しかし、僅か9cmで初の全国入賞を逃した。これが実力。競技場面での『心・技・体』が整えば表現は出来る。しかし、それを操る“こころ”が整っていなければ勝つことは出来ない。失敗から学ぶのが“安芸陸のこころ”。この経験(失敗)から得る勝ちは大い。これからだ。

**三人の絆深めた中国新人。来年のインターハイ、三人で決める!!!**

**第24回中国高等学校新人陸上競技対校選手権大会**  
鳥取どらドラパーク米子東山陸上競技場  
平成27年10月10日～11日

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	砲丸投	大藤 詩絵里	2	10m26		決5		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	37m21		決2		晴れ

大藤・十川・渡邊、安芸陸新時代はこの三人が切り拓いていく。それぞれタイプの違う三人は常に助け合い、刺激し合い、高め合っている。三人の切磋琢磨によって新生安芸陸の姿が創られていく。県新人では三人とも力を発揮できず、なつてはならない2位4位を二つずつ揃えてしまった。結果、中国新人へは円盤投2位の渡邊と砲丸投4位の大藤が繰り上げ出場、槍投4位の十川は付き添いでの参加となった。大会と同じ週に行われる研修旅行を事前にキャンセルしていた三人は大会前も図書室での自習活動を共にし、陸上競技に対する思いも共有した。大会を含めより絆を深める一週間となった。

大会では円盤投の渡邊が2位、砲丸投の大藤が5位となった。渡邊はインターハイでの失速以降、大会スランプの状態に陥っている。練習でもポイントが絞れず自分の投げが表現できない。今回も前日のゆったりしたリズムを忘れ自滅。伸び伸びした投げを取り戻したい。大藤はユースのハンマーに集中するため砲丸投は試合のみ合わせるパターンを試し、自己新に近い記録をブツとした。短い時間でポイントを整理し結果を出す経験ができた。誰よりも悔しい思いで大会を見つめた十川は心のエネルギーを蓄えた。

中国新人は来年のインターハイ予選を見据えた力比べとなる。他県の選手それぞれの可能性も見極めたい。来季に向けた目標設定を行うことになる。今回の三人による中国新人は三人の絆をより深めるとともに、来年のインターハイに向け三人で戦う態勢を整える機会となった。

**来年は岡山でのインターハイ。  
三人で決めるぞ！ 三人で勝負するぞ！！  
三人で勝利を得るぞ！！**

**優子、完全な不完全燃焼。もったいない10位**

**詩絵里、自己新3連発で一気に8位入賞！ 全国初入賞!!**

**彩、投げは出来たが4cmで勝負に負ける。9位**

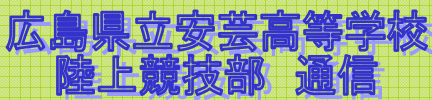
**8位・9位・10位 明暗を分けた日本ジュニア・ユース**

**第31回日本ジュニア陸上競技選手権大会**  
平成27年10月16日～18日  
愛知県瑞穂運動公園陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	ハンマー投	高木 優子	3	45m98		決10		晴れ






 No.105 平成27年11月20日  
 発行責任者 三木 仁司  
 たいき 大樹

森田, 来季に期待 Go Go Go!!!

平成27年度広島県高等学校陸上競技第4回記録会

平成27年10月25日  
びんご運動公園陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	森田 皓斗	1	12" 54	- 0.5		自己新	晴れ
男	走幅跳	森田 皓斗	1	5m55	+ 0.8		自己新	晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	32m33				晴れ

自己新1 全体的に「あと少し・・・」

愛媛県種目別記録会

平成27年10月31日  
愛媛県桜井公園

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	走幅跳	森田 皓斗	1	5m44	+ 2.1			晴れ
男	ハンマー投	小早川 太一	1	39m74			自己新	晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	3	47m08				晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	2	39m97				晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	33m94				晴れ

未弥美, もっといけるよ～

第7回広島経済大学記録会

平成27年11月7日  
広島経済大学

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	森田 皓斗	1	12" 31	+ 0.4		自己新	晴れ
男	走幅跳	森田 皓斗	1	5m52	+ 1.3			晴れ
女	3000m	谷口 未弥美	1	11' 35" 11				晴れ

優子, 50m突破は来年へ

詩絵里, 4回転スタート

2015年度第1回吉備路陸上競技大会

平成27年11月22日  
総社北公園陸上競技場

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	ハンマー投	高木 優子	3	45m62				晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	2	38m50				晴れ

為せば成る 自分を変える冬季練習開始

広島県立安芸高等学校陸上競技部

今を生きる 高 平成27年～28年冬季活動計画

為せば成る  
為さねば成らぬ何事も  
成らぬ人の為さぬなりけり

日	11月			12月			1月			2月			日					
	曜	行事等	活動時間	場所	曜	行事等	活動時間	場所	曜	行事等	活動時間	場所						
1	日	体験クラブ	9:00~14:00	安芸高	火	期末考査	各自の計画	安芸高	金	自主練習			月	卒業試験 選抜1準備	Rest			1
2	月		Rest		水		各自の計画	安芸高	土	自主練習			火	選抜1	14:00~18:30	安芸高		2
3	火	文化の日	9:00~14:00	安芸高	木		各自の計画	安芸高	日	自主練習			水		17:00~19:30	安芸高		3
4	水		17:00~19:30	安芸高	金		14:00~18:00	安芸高	月	練習始め +中高合同合宿	9:00~14:00 合宿日程	安芸高 東広島 西広島	木		AR 16:00~	安芸高		4
5	木		16:00~18:30	安芸高	土	サタデー②投球教室	9:00~17:00	スタジアム	火		合宿日程 9:00~17:00	東広島 西広島	金		16:00~19:30	安芸高		5
6	金		16:00~19:30	安芸高	日		9:00~15:00	安芸高	水		合宿日程 9:00~14:00	東広島 西広島	土	⑥投球教室	9:00~15:00	エディオン		6
7	土	広島大記録会	9:00~14:00 記録会日程	広島大	月		Rest		木	始業式・課題テスト	Rest		日		9:00~15:00	安芸高		7
8	日		Rest		火	生徒朝会	16:00~19:30	安芸高	金		16:00~18:30	安芸高	月		Rest			8
9	月	冬季練習開始	16:00~19:30	安芸高	水		17:00~19:30	安芸高	土		9:00~14:00	安芸高	火		16:00~19:30	安芸高		9
10	火		16:00~19:30	安芸高	木		AR 16:00~	安芸高	日	サタデー④投球教室	9:00~17:00	修進大	水		17:00~19:30	安芸高		10
11	水		17:00~19:30	安芸高	金		16:00~19:30	安芸高	月	成人の日	Rest		木	建園記念の日	9:00~15:00	安芸高		11
12	木		Rest		土		9:00~15:00	安芸高	火		16:00~19:30	安芸高	金		Rest			12
13	金	安芸高祭	16:00~19:30	安芸高	日	③投球教室	9:00~15:00	修進大	水		17:00~19:30	安芸高	土	中高合同合宿 サタデー⑦投球教室	9:00~17:00	広島大 エディオン		13
14	土		16:00~19:30	安芸高	月		Rest		木		AR 16:00~	安芸高	日	中国女子世羅駅伝	9:00~17:00	広島大 安芸高		14
15	日		9:00~15:00	安芸高	火		16:00~19:30	安芸高	金		16:00~19:30	安芸高	月		Rest			15
16	月	代休日	Rest		水		17:00~19:30	安芸高	土	男子駅伝研修会	9:00~15:00	安芸高	火		16:00~19:30	安芸高		16
17	火		16:00~19:30	安芸高	木		AR 16:00~	安芸高	日		Rest		水		17:00~19:30	安芸高		17
18	水		17:00~19:30	安芸高	金		16:00~19:30	安芸高	月		16:00~19:30	安芸高	木		AR 16:00~	安芸高		18
19	木		16:00~19:30	安芸高	土		9:00~15:00	安芸高	火		16:00~19:30	安芸高	金		16:00~19:30	安芸高		19
20	金		Rest		日		Rest		水		17:00~19:30	安芸高	土	強化練習	9:00~17:00	安芸高		20
21	土	強化練習	9:00~17:00	安芸高	月		16:00~19:30	安芸高	木		AR 16:00~	安芸高	日		9:00~16:00	安芸高		21
22	日		9:00~17:00	安芸高	火	終業式	16:00~19:30	安芸高	金	総合学科発表会	16:00~19:30	安芸高	月		Rest			22
23	月	勤労感謝の日	9:00~14:00	安芸高	水		9:00~15:00	安芸高	土	⑤投球教室	9:00~15:00	エディオン	火		16:00~19:30	安芸高		23
24	火	試験発表	Rest		木		Rest		日	男子駅伝	Rest		水	試験発表	各自の計画	安芸高		24
25	水		各自の計画	安芸高	金	中西国合宿	9:00~14:00 合宿日程	安芸高 山口維新	月		16:00~19:30	安芸高	木		各自の計画	安芸高		25
26	木		各自の計画	安芸高	土		9:00~14:00 合宿日程	安芸高 山口維新	火		16:00~19:30	安芸高	金	会場設置	各自の計画	安芸高		26
27	金		各自の計画	安芸高	日		9:00~14:00 合宿日程	安芸高 山口維新	水		17:00~19:30	安芸高	土		各自の計画			27
28	土	サタデー①投球教室 広島市記録会	9:00~17:00	スタジアム	月		Rest 合宿日程	山口維新	木	生徒朝会	Rest		日		各自の計画			28
29	日		各自の計画	安芸高	火	練習納め	9:00~14:00	安芸高	金		16:00~19:30	安芸高	月	卒業式予行	各自の計画	安芸高		29
30	月		各自の計画	安芸高	水		自主練習		土		9:00~15:00	安芸高						
31	火				木		自主練習		日		9:00~15:00	安芸高						

※以上はあくまでも予定です。この時期は試合や強化(合宿など)の予定が個人により異なることもあり、変更が多くあると思われる場合があります。変更がある場合は事前に連絡します。

戦いの場、四つの全国舞台

大会	期日	場所	出場条件
全国高等学校総合体育大会陸上競技	7月29日(金)~ 8月2日(火)	シティライトスタジアム(岡山)	中国大会で6位以内
全国高等学校陸上競技選抜大会	8月27日(土)~ 8月28日(日)	ヤンマーフィールド長居(大阪)	標準記録
国民体育大会陸上競技	10月7日(金)~10月11日(火)	北上総合運動公園北上陸上競技場(岩手)	県で選考
日本ジュニア・ユース陸上競技選手権大会	10月21日(金)~10月23日(日)	瑞穂公園陸上競技場(愛知)	標準記録






成長続ける安芸陸，少人数ながら全国ランキング上位の記録が3つ。

2015年種目別最高記録

種目	男子				女子			
	名前	学年	記録	風力	名前	学年	記録	風力
100M	森田 皓斗	1	12" 31	+ 0.4				
200M					安田 夏生	3	26" 39	- 0.3
400M					安田 夏生	3	1' 00" 30	
800M					安田 夏生	3	2' 22" 05	
1500M					谷口 未弥美	1	5' 37" 55	
3000M					谷口 未弥美	1	11' 31" 31	
100MH					安田 夏生	3	14" 62	+ 0.1
110MH								
400MH					安田 夏生	3	1' 02" 80	
3000MSC								
4x100MR								
4x400MR								
走幅跳	森田 皓斗	1	5m55	+ 0.8	安田 夏生	3	5m20	+ 1.0
走高跳					安田 夏生	3	1m61	
三段跳								
棒高跳								
砲丸投	杉之原 光司	3	13m83		高木 優子	3	11m21	
円盤投	杉之原 光司	3	34m04		渡邊 彩	2	41m11	
ハンマー投	杉之原 光司	3	41m75		高木 優子	3	48m48	
槍投					安田 夏生	3	37m88	
混成8種競技								
混成7種競技					安田 夏生	3	4858点	

春よ、来い。念ずれば花開く。念とは今の心...

広島県立安芸高等学校陸上競技部 平成28年春季活動計画 **念ずれば通ず 念ずれば花開く**

日	3月			4月			5月			6月			日	
	行事等	活動時間	場所	行事等	活動時間	場所	行事等	活動時間	場所	行事等	活動時間	場所		
1	卒業式 送別記録会	12:00~16:00	安芸高	金 辞令交付・贈会編	9:00~14:00	安芸高	日 憲法記念日	Rest		水 生徒会役員選挙	17:00~19:30	安芸高	1	
2	学年末考査 一日目	各自設定	各自(TR)	土 投擲記録会	9:00~14:00	安芸高 西農高	月 生徒朝会	16:00~19:30	安芸高	木	16:00~18:00	安芸高	2	
3	学年末考査 二日目	各自設定	各自(TR)	日 団体強化記録会	9:00~15:00	安芸高	火 憲法記念日	9:00~14:00	安芸高	金	16:00~19:30	安芸高	3	
4	学年末考査 三日目・最終II準備	各自設定	各自	月		月	水 みどりの日	Rest		土 中国大会前実施合宿 県高校記録会	合宿日程 記録会日程	安芸高 スタジアム	4	
5	サタデー陸上 8校制・観望教室	9:00~17:00	エディオン	火		火	木 こどもの日	16:00~19:30	安芸高	日	投擲記録会	合宿日程 記録会日程	安芸高 西農高	5
6		9:00~14:00	安芸高	水 始業式 課題テスト(2-3年)	14:00~19:00	安芸高	金 地区総体	大会日程	スタジアム	月	Rest		6	
7	選抜II	各自設定	各自	木 入学式 大洲合宿結団式	14:00~19:00	安芸高	土	大会日程	スタジアム	火	16:00~19:30 (個別調整)	安芸高	7	
8		各自設定	各自	金 1年大洲合宿	16:00~19:30	安芸高	日	大会日程	スタジアム	水	17:00~19:30 (個別調整)	安芸高	8	
9	学年末考査 四日目	14:00~19:00	安芸高	土 広経大記録会	9:00~14:00	安芸高	月	Rest		木	16:00~19:30 (個別調整)	安芸高	9	
10		17:00~19:30	安芸高	日		日	火 生徒朝会	16:00~19:30	安芸高	金	16:00~19:30 (個別調整)	安芸高	10	
11	生徒朝会	16:00~18:00	安芸高	月 1年代休 2-3年進路マップ	16:00~19:30	安芸高	水 試験発表 生徒総会	17:00~19:30	安芸高	土 広経大記録会	9:00~16:00 (個別調整)	安芸高	11	
12		9:00~15:00	安芸高	火 2-3年進足 1年代休	16:00~19:30	安芸高	木	16:00~19:30	安芸高	日	9:00~16:00 (個別調整)	安芸高	12	
13		9:00~15:00	安芸高	水 対面式 課題テスト(1年)	17:00~19:30	安芸高	金	Rest		月	16:00~19:30 (個別調整)	安芸高	13	
14	合格発表	Rest		木 新体制テスト 身体測定 クラブ紹介	Rest		土 授業参観・PTA総会 (夜間記録会・広経大記録会)	16:00~19:30	安芸高	火	16:00~19:30 (個別調整)	安芸高	14	
15		16:00~19:30	安芸高	金 体操クラブ	16:00~19:30	安芸高	日 広島市記録会	9:00~14:00	安芸高	水	17:00~19:30 (個別調整)	安芸高	15	
16		16:00~19:30	安芸高	土 団体強化記録会	記録会日程 9:00~14:00	エディオン 安芸高	月 代休日	Rest		木 岡山移動 合宿祭	岡山移動 16:00~18:00	岡山 安芸高	16	
17	クラスマッチ	16:00~19:30	安芸高	日	記録会日程 9:00~14:00	エディオン 安芸高	火	16:00~18:30 (個別調整)	安芸高	金 中国大会 安芸高祭	大会日程 16:00~19:30	岡山 安芸高	17	
18	終業式	Rest		月	Rest		水 中間考査 一日目	14:00~17:00 (個別調整)	安芸高	土 安芸高祭	大会日程 16:00~19:30	岡山 安芸高	18	
19	成長合宿 (投擲記録会)	合宿日程	安芸高	火 県総会 体操クラブ	16:00~19:30	安芸高	木 中間考査 二日目	14:00~17:00 (個別調整)	安芸高	日	サタデー 大会日程 9:00~13:00	岡山 安芸高	19	
20	春分の日	合宿日程	安芸高	水 生徒指導講演会	17:00~19:30	安芸高	金 中間考査 三日目	14:00~19:00 (個別調整)	安芸高	月 代休日	Rest		20	
21		合宿日程	安芸高	木	16:00~18:00	安芸高	土 広経大記録会	9:00~14:00 (個別調整)	安芸高	火	16:00~19:30	安芸高	21	
22		Rest		金 クラブ集会	16:00~19:30	安芸高	日 サタデー	9:00~14:00 (個別調整)	安芸高	水 インターハイ申込	17:00~19:30	安芸高	22	
23		9:00~14:00	安芸高	土 地区総体前実施合宿 3校制記録会 サタデー・広経大記録会	合宿日程	安芸高	月	16:00~19:30 (個別調整)	安芸高	木 生徒朝会	16:00~19:30	安芸高	23	
24		9:00~14:00	安芸高	日	合宿日程	安芸高	火 生徒朝会 県総体社行式	16:00~19:30 (個別調整)	安芸高	金 試験発表	16:00~19:00 (個別調整)	安芸高	24	
25	全国合宿(広島) 入学予定者説明会	13:00~17:00 合宿日程	安芸高 エディオン	月	Rest		水	16:00~19:30 (個別調整)	安芸高	土 県選手権	通時集合	スタジアム	25	
26		Rest 合宿日程	エディオン	火 生徒朝会(選挙公示) 地区委員会	16:00~19:30	安芸高	木	16:00~19:30 (個別調整)	安芸高	日	通時集合	スタジアム	26	
27		9:00~14:00 合宿日程	安芸高 エディオン	水	17:00~19:30	安芸高	金 県総体	大会日程	エディオン	月	各自設定	各自	27	
28	退・離任式 教科書販売	13:00~17:00 合宿日程	安芸高 エディオン	木	16:00~18:00	安芸高	土	大会日程	エディオン	火	各自設定	各自	28	
29		9:00~14:00 合宿日程	安芸高 エディオン	金 昭和の日 織田記念	9:00~14:00	安芸高	日	大会日程	エディオン	水	各自設定	各自	29	
30		Rest		土 広経大記録会	9:00~14:00	安芸高	月	Rest		木	各自設定	各自	30	
31		9:00~15:00	安芸高	火		火	16:00~19:30	安芸高					31	

※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。

インターハイ優勝への条件			
大会	期日	場所	ステップの条件
広島地区総体	5月6日(金)~5月8日(日)	広島スタジアム	19位以内が県総体へ!
広島県総体	5月27日(金)~5月29日(日)	エディオンスタジアム(広島ビッグアーチ)	6位以内が中国大会へ!!
中国大会	6月17日(金)~6月19日(日)	シティライトスタジアム(岡山県総合グラウンド陸上競技場)	6位以内がインターハイへ!!!
インターハイ	7月29日(金)~8月2日(火)	シティライトスタジアム(岡山県総合グラウンド陸上競技場)	8位以内は入賞で表彰台へ!!!! 1位は優勝!!!!





広島県立安芸高等学校  
陸上競技部 通信

たいき  
大樹

No.107 平成28年5月23日  
発行責任者 三木 仁司

平成28年度スタート

平成28年度第1回広島県投擲記録会

平成28年4月2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
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	3	40m97				晴れ
女	槍投	十川 瑞生	3	28m88				晴れ

新たな仲間と共にオープン戦を戦う

平成28年度国体強化記録会

平成28年4月16~17日  
エディオンスタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	森田 皓斗	2	12" 07	- 0.3		自己新	晴れ
男	100m	吉田 翼	1	13" 37	+ 2.4			晴れ
男	400m	藤本 壱晟	1	54" 31			初出場	晴れ
男	走幅跳	森田 皓斗	2	5m71	+ 2.5			晴れ
男	走幅跳	藤本 壱晟	1	5m35	+ 0.6		初出場	晴れ
男	槍投	藤本 壱晟	1	36m36			初出場	晴れ
女	1500m	谷口 未弥美	2	5' 40" 66				晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	3	10m39			自己新	晴れ
女	砲丸投	雪岡 美咲	1	8m62				晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	3	39m19				晴れ
女	円盤投	村上 愛結	1	20m80				晴れ
女	槍投	十川 瑞生	3	28m85				晴れ
女	槍投	雪岡 美咲	1	26m64			初出場	晴れ

まだまだ、結果はこれから、これから・・・

平成28年度第2回広島県投擲記録会

平成28年4月23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	藤本 壱晟	1	10m86			初出場	晴れ
男	ハンマー投	廣瀬 亮太	1	14m13			初出場	晴れ
男	槍投	藤本 壱晟	1	38m76			初出場	晴れ
男	槍投	廣瀬 亮太	1	27m34			初出場	晴れ
女	砲丸投	雪岡 美咲	1	9m10			自己新	晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	3	38m70				晴れ
女	円盤投	村上 愛結	1	17m99				晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	3	40m19				晴れ
女	ハンマー投	村上 愛結	1	18m26			初出場	晴れ
女	槍投	十川 瑞生	3	28m12				晴れ
女	槍投	雪岡 美咲	1	25m18				晴れ

桜に誓う

52歳の誕生日  
先生のナスをありがとう



開幕戦、最終日にキャプテンがスカット一発！

第69回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会

平成28年5月6~8日  
広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	吉田 翼	1	13" 66	- 0.8	組7		晴れ
男	200m	吉田 翼	1	27" 16	0.0	組6		晴れ
男	円盤投	廣瀬 亮太	1	ショート				晴れ
男	ハンマー投	廣瀬 亮太	1	15m65		決8	自己新	雨
男	槍投	藤本 壱晟	1	39m14		決		晴れ
男	槍投	廣瀬 亮太	1	ショート				晴れ
男	八種競技	藤本 壱晟	1	4026点		決8	初出場	
男	100m	藤本 壱晟	1	11" 83	- 1.0			雨
男	走幅跳	藤本 壱晟	1	5m61	+ 0.4		自己新	雨
男	砲丸投	藤本 壱晟	1	10m26				雨
男	400m	藤本 壱晟	1	53" 54			自己新	雨
男	110mH	藤本 壱晟	1	20" 06	+ 0.8			晴れ
男	槍投	藤本 壱晟	1	39m56			自己新	晴れ
男	走高跳	藤本 壱晟	1	1m41			初出場	晴れ
男	1500m	藤本 壱晟	1	4' 57" 68			初出場	晴れ
女	1500m	谷口 未弥美	2	5' 33" 92		組15		雨
女	3000m	谷口 未弥美	2	12' 05" 16		決39		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	3	11m26		決1	自己新	晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	3	10m51		決4		晴れ
女	砲丸投	雪岡 美咲	1	8m01		決13		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	3	38m37		決2		晴れ
女	円盤投	十川 瑞生	3	19m97		決16		晴れ
女	円盤投	村上 愛結	1	19m04		決18		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	3	33m63		決2		雨
女	槍投	雪岡 美咲	1	25m27		決18		雨
女	槍投	村上 愛結	1	19m30		決32	初出場	雨

女子総合の部 第7位 [27点]  
女子フィールドの部 第2位 [27点]



## 投擲三年生三人娘は三者三様

冬季練習で確実に力をつけた投擲三年生三人娘の十川・渡邊・大藤は揃って春先から自己新が出ていない。不安や焦りが、時にマイナスの感情となって表れることもある。1年から2年に上がった昨年は記録会・試合の度に結果と自信を得て進んでいた。おそらくそのことも三人の脳裏にはあったのだろう。

■ 昨年の勢いとの違い

■ 「あれだけ冬季練習をやったのだから記録は出るはず・・・」という思い

■ 「技術について深めてきた」という自負心・・・

■ ついつい、良かった時の感覚（過去）を求めてしまう

アスリートとして競技をやっている以上、練習や試合の結果から様々ことを考え感情を生み出していくことは当然のことだ。

『その感情をどうコントロールし次の行動をどうしていくのか?』が勝負の分かれ目ともなる。

地区総体、インターハイへとつながる戦いの始まり、今シーズンの開幕である。練習や記録会とは違う一つ一つのレースや跳躍、投擲が勝負の結果となる。

**初日**、三人娘のトップバッターは順調な冬季を過ごしたのに一転、準備期に移行する春先から極度の不振に喘いでいた十川。36m以上の自己記録を持ちながら30mラインを超えていなかった“それまで”の自分から新たな可能性に挑戦する“これから”の自分に変える30m越えの一投から競技に入った。次第に「助走〜クロス〜ラストクロス〜振り切り」のタイミングが合ってきて33m63をスロー。まだ槍を押さえつけてしまうような力の加え方が残っているが、冬季練習で獲得した強い振り切りにつなげるリズム・タイミングが現れてきた。

「おかえり」ピット上で純粋に槍投を楽しむ瑞生が帰ってきた。投げの感覚が戻ったのではない。投げは進化の過程である。試合という舞台上で進化を引き出すエネルギー“楽しむ心”で投げる瑞生が帰ってきた。順位は2位。“これから”ですね。“ここから”ですね。

**二日目**、昨年後半戦では負の感情に支配されて自分自身が面白くない試合を繰り返してしまった渡邊が公式戦の初戦となるサークルに立った。この地区総体前に皆で行った『気合合宿』で今シーズンに向けた自分のテーマを“気長”と決めた。周りの結果や自分の一投一投に心を乱されることなく、次につなげる考え方で試合を行うことを誓った。前半は“冷静”な試合運びでミスのない無難な投げでトップに立ったが、後半大きく逆転された。“冷静”さは保ったが、攻めきれず高めてきた力と技を引き出すことができなかつた。ここぞという時攻める“勇氣”が次につながる結果をつくっていく。インターハイの決勝まで県・中国で計12投、一投一投が次につながる貴重な経験となる。“気長”な心でインターハイにつなげ、インターハイを楽しもう。



**最終日**、キャプテン大藤が砲丸投で登場。冬季練習で体力的要素を相当高めてきたが専門のハンマー投では結果につながっていない。三回転で加速し続ける感覚が持てずもがいている。

砲丸投では昨年まで中学時代から身につけてきた独特な力感が癖のある動きをつくり、砲丸への力の伝え方がまとまらずにいた。冬季練習で筋力とともに下から力を伝えるバランス感覚を身につけたことで砲丸投をシンプルに考えることができるようになった。総体開幕の一投目、いきなり11m26をプット。高木先輩の記録も超えた。潜在能力からみて「力が伝われば12mだっていく。」と言ってきたが、それを証明する投げを公式戦で表現した。そして、槍投2位・円盤投2位ときていた安芸陸に優勝をもたらしてくれた。

**さすがキャプテン!**

大藤が自己新につなげた最も大きな原因は“考え方”「投げそのものの技術」についても「専門外である砲丸投に対する位置付け」についてもシンプルにまとめることができるようになった。インターハイはインターハイ。全国選抜は全国選抜。大藤らしく進んでいこう。

**地区総体**で三人は三者三様の結果となった。開幕前に抱いていた不安や焦りはこの結果によってどう変わったのだろうか?それぞれの考え方の中に次の分析を参考に入れてプラスの感情に転換し、日々の練習に打ち込んでもらいたい。

- 筋力や振り切り（突き出し）そのものの強さが向上しているものの、それにつながる局面でのリズムやタイミングがまだ合わず力が伝わらなかつた。
- 冬季練習から試合期への移行期間を取って遅く設定してトレーニング計画を立てているので実践に向けたスピード感覚はこれから高まっていく。
- 自己記録が出る時（出た時）はそれぞれの条件がある。実力は点（自己記録）ではなく幅（アベレージ）で捉える必要がある。

**安芸陸**には新たなメンバーが加わり平成28年度のシーズンインを迎えた。中学時代に県での優勝・入賞経験がある者も心身ともにまだまだ未熟。大きな結果を残すことはできなかった。皆、まずは身体改造が必要。

**あせらず、たゆまず、おこたらず**

冬に貧血や故障が続き本格的な練習が遅れた谷口と地区総体直前に不運としか言いようのない踵の症状で涙の欠場となった森田の二年生コンビは夏・秋に向けてじっくりやっいていこう。

全国、全国での勝利を目指す三年生と地に足をつけた強化が必要な一二年生、新生安芸陸が新たな歴史への第一歩を踏み出した。





瑞生，無念。全ては指導者の私の責任。

彩，勝負した。

詩絵里，結果を先に立て自分を表現できず・・・

**第69回広島県高等学校総合体育大会陸上競技**  
 平成28年5月27日～5月29日  
 広島エディオンスタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	廣瀬 亮太	1	21m92		決19	自己新	晴れ
男	八種競技	藤本 壱晟	1				途中棄権	
男	100m	藤本 壱晟	1	11" 87	- 0.8	組7		晴れ
男	走幅跳	藤本 壱晟	1	5m43	+ 0.5			晴れ
男	砲丸投	藤本 壱晟	1	10m74				晴れ
男	400m	藤本 壱晟	1	54" 65				晴れ
男	110mH	藤本 壱晟	1	20" 27	+ 1.3			晴れ
男	槍投	藤本 壱晟	1	37m66				晴れ
男	走高跳	藤本 壱晟	1	記録なし				晴れ
男	1500m	藤本 壱晟	1	棄権				晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	3	10m30		決4		雨
女	砲丸投	渡邊 彩	3	10m37		決3		雨
女	砲丸投	雪岡 美咲	1	8m54		決13		雨
女	円盤投	渡邊 彩	3	38m84		決2		晴れ
女	円盤投	十川 瑞生	3	ショート				小雨
女	円盤投	村上 愛結	1	22m42		決22	自己新	晴れ
女	槍投	十川 瑞生	3	30m88		決14		晴れ
女	槍投	雪岡 美咲	1	28m01		決23	自己新	晴れ

女子フィールドの部 第3位 [18点]

中国大会を決める県総体，ここを突破して岡山で岡山（インターハイ）を決める戦いに向けていきたい。今年は3年生3名と1年生4名で臨んだ。

小さな巨人を目指す藤本は混成八種競技に出場したが，地区以降シンスプリントの影響で十分な走練習ができないまま臨むことになった。初日は無難にこなしたが二日目は脚への負担が大きくなり最後まで競技することができなかった。この悔しさを心のエネルギーにしていこう。

細身ながらスピードとリーチを活かした投げが期待できるハンマー投の廣瀬は『最低目標』であった計測ライン超えの自己新で手応えを掴んだ。力をつけていこう。

ハンマー投では非凡な素質を感じさせる村上は円盤投げで出場。練習で安定してきたハーフターンをそのまま表現し自己新をスロー。試合で結果を出す経験を大切に階段を昇っていこう。

中学時代に砲丸投での実績はあるものの，まだまだきゃしゃな身体でしかも腰痛を抱えている雪岡は4kgの砲丸を突き出せる段階ではない。苦戦していた槍投では三投目でタイミングを合わせ計測ラインに達した。今後のきっかけになる一投を自らつくり出した。今後も様々な可能性を模索し広げていこう。

三人で岡山に行き，岡山インターハイでの勝負まで共に戦うことを思い描いてここまでやってきたが三年生三人はそれぞれ目指した表現ができず，記録も順位も低迷。地区の一投で上昇気流に乗ると思われた十川は本番で全く勢いを失い鍛え高めてきた能力を発揮できないままインターハイ路線から外れることになった。指導者としてこれ程悔しいことはない。練習は裏切らない。目的地に連れて行けなかったのは指導者である私の責任。ここに至る路筋を冷静に分析し，次なる目的地に必ず到着させるべく走り出していこう。

なつてはならない順位に悔しさともどかしさを抱き，晴れ晴れとした心で賞状を受け取れなかった大藤と渡邊は岡山を決める戦いが待っている。十川の思いを繋げる戦いに向け準備に入ろう。



**第1回高校生記録会**

**平成28年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会**

平成28年6月4日  
広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	吉田 翼	1	13" 39	+ 1.5	組2		雨
男	400m	吉田 翼	1	1' 00" 58		組4	初出場	雨
男	砲丸投	藤本 壱晟	1	10m63				雨
男	槍投	藤本 壱晟	1	37m64				雨
女	1500m	谷口 未弥美	1	5' 32" 26		組26		雨
女	砲丸投	雪岡 美咲	1	8m63				雨
女	円盤投	渡邊 彩	3	37m52				雨
女	槍投	十川 瑞生	3	29m68				雨
女	槍投	雪岡 美咲	1	25m27				雨

**第3回投擲記録会**

**平成28年度第3回広島県投擲記録会**

平成28年6月5日  
西農陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	3	39m18				小雨
男	ハンマー投	廣瀬 亮太	1	22m94			自己新	小雨
女	ハンマー投	村上 愛結	1	28m11			自己新	小雨



彩，二種目でインターハイを決める。全く異なる試合展開から学ぶ。

詩絵里，またも自分を表現できず・・・戦いの場は大阪へ。

第69回中国高等学校陸上競技対校選手権大会

平成28年6月17日～19日  
岡山県陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	砲丸投	大藤 詩絵里	3	10m12		決10		雨
女	砲丸投	渡邊 彩	3	10m36		決6		雨
女	円盤投	渡邊 彩	3	37m49		決2		晴れ

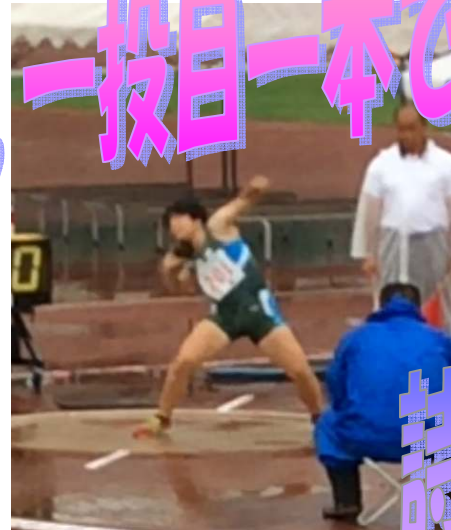


彩，二年連続インターハイ  
おめでとう！

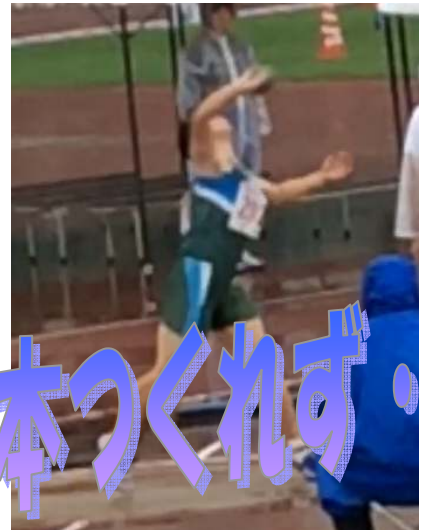
一投目右に抜けるファールから入り，二投目置きに行く。三投目も慎重に入れて伸ばすだけの投げに。決勝でも練習で見せていた“柔らかい入り”は影を潜め，頭が突っ込み逃げる投げに・・・  
円盤の勢いはあった。追い風でも40m以上いく力は証明した。  
試合展開が問題。『自分の投げを表現する流れ』を試合でどうつくるかが課題。  
勝負のインターハイに向け貴重な経験となった。



彩，一投目一本で決める！



詩絵里，一本つくれず・・・



最終日砲丸投，雨中の戦い。渡邊は一投目一本でインターハイを決めた。例年なら決まるはずのない記録ではあるが，雨も味方した。  
▼狙った円盤投の一投目  
◎気楽に投じた砲丸投の一投目  
この違いから学ぶことは多い。  
※インターハイの一投目に向け，  
一日一日一投一投を大切にしていこう。

あれこれ考えずにシンプルな気持ちと動きを表現することに専念した大藤だったが，心の奥には取り組みの量の少なさからか不安や焦りが生まれ自分への自信が持てなかった。  
一投目肘が上がりライナーの弾道で10m12。二投目三投目は足も動かさず勢いをつくれなかった。『負けに不思議の負けなし』  
※この負けから学び，悔しさは大阪で晴らそう。



三人で一人



全国の表彰台へ



新たな力が躍動

第70回広島県陸上競技選手権大会

平成28年6月25～26日  
広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	少年B砲丸投	藤本 壱晟	1	11m75		決3		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	3	10m23		決4		晴れ
女	砲丸投	雪岡 美咲	1	9m98		決5		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	3	38m96		決2		曇り
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	3	41m74		決2	自己新	小雨
女	ハンマー投	村上 愛結	1	32m26		決4	自己新	小雨
女	槍投	十川 瑞生	3	28m71		決13		晴れ
女	槍投	雪岡 美咲	1	33m00		決8	自己新	晴れ

詩絵里、何とか全国選抜をゲット

平成28年度第4回九州共立大学チャレンジ陸上競技会

平成28年7月16～17日  
九州共立大学

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	円盤投	渡邊 彩	3	38m70				晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	3	42m94			自己新	晴れ
女	ハンマー投	村上 愛結	1	32m53			自己新	晴れ
女	槍投	雪岡 美咲	1	28m59				晴れ

冷静には戦えた。しかし...

第69回全国高等学校陸上競技対校選手権大会

平成28年7月29日～8月2日  
岡山県陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	砲丸投	渡邊 彩	3	10m11		組32		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	3	35m93		組19		晴れ

二年連続出場となった彩の円盤投、ここに至るまで様々な思いを経験し最後の舞台に立った。

今年は岡山開催ということもあり円盤投が行われる日には応援ツアーを企画し応援団が後押しする中でのインターハイ舞台となった。冷静には戦えた。しかし、バランスの取れたターンから力強い振り切りにつなげる彩本来の投げを表現することはできず、惨敗となった。最後まで力を発揮することができなかった。

思えば、昨年のインターハイ前に出した41m11という好記録により受け身の気持ちが生まれ、その後の試合ではこの記録が『重し』となっていたように思う。過去のベスト記録や良い状態と現状を比較することはマイナスの感情が生まれやすい。彩のインターハイからインターハイまでは『勝ちが負けを生む』状態であった。彩のこの経験は人生の教訓として、安芸陸の教訓として活かしていきたい。彩、お疲れ様。

1年生が一步步前進

第63回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会

平成28年8月8～9日  
広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	吉田 翼	1	13" 03	+ 1.2	組7		晴れ
男	200m	藤本 壱晟	1	23" 72	- 1.8	組2		晴れ
男	200m	吉田 翼	1	26" 79	- 0.9	組6		晴れ
男	円盤投	廣瀬 亮太	1	19m06		決23	自己新	晴れ
男	ハンマー投	廣瀬 亮太	1	29m53		決3	自己新	晴れ
男	槍投	藤本 壱晟	1	38m75		決14		晴れ
女	100m	宮下 奈々	1	14" 24	+ 0.2	組4	自己新	晴れ
女	200m	宮下 奈々	1	29" 63	- 0.1	組6	自己新	晴れ
女	1500m	谷口 未弥美	2	5' 41" 59		組9		晴れ
女	3000m	谷口 未弥美	2	12' 20" 63		決25		晴れ
女	砲丸投	雪岡 美咲	1	10m13		決2	自己新	晴れ
女	円盤投	村上 愛結	1	19m80		決9		晴れ
女	槍投	雪岡 美咲	1	26m30		決14		晴れ

愛結、一本決めた

第69回中国五県陸上競技対抗選手権大会

平成28年8月20～21日  
岡山県陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	砲丸投	大藤 詩絵里	3	10m81		決5		晴れ
女	砲丸投	雪岡 美咲	1	10m00		決9		晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	3	39m31		決7		晴れ
女	ハンマー投	村上 愛結	1	35m03		決10	自己新	晴れ
女	槍投	雪岡 美咲	1	29m87		決16		晴れ

鉄球（ハンマー）は教えてくれた。

第4回全国高等学校陸上競技選抜大会

平成28年8月27日  
大阪市長居第二陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	3	40m42		予組17		晴れ

ハンマー投は難しい。2回転・3回転・4回転と回転数を上げる毎に世界が変わる。回転数を増やすのは加速局面を増やし振り切りで飛び出すハンマーの初速度を高めるためにある。回転数を増やしていく時に重要となるのは足元、そして何より殻を破っていく心の突破力。

詩絵里のハンマー投は1年から2年にかけて2回転で結果をつくってきた。昨年の全国選抜は自己新で40mを突破し、全日本ユースは自己新を連発し8位入賞した。そこから4回転に挑戦したが、元々緩い足首が災いし足元が回り切らずなかなか身につけることはできなかった。結局最後のシーズンは3回転で勝負することにした。標準記録が上がった全国選抜には何とか出場することができたが、勝負するレベルには至らなかった。ヘッドの勢いがついてきた時、それを超えて加速していく突破力が足りなかった。最後に笑うことはできなかったが、全国の表彰台に立ったことは誇りにしていい。詩絵里は競技以外のことも目標を定めコツコツ努力して達成する力がある。詩絵里の人生はここから。鉄球は教えてくれた。少しずつ殻を破りながら加速していこう。詩絵里、お疲れ様。