

課題を確認、投擲記録会

平成17年度第6回広島県投擲記録会

平成17年11月12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	36m24				晴れ
男	ハンマー投	道前 勇樹	2	43m41				晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	41m78			自己新	晴れ

今年の投擲記録会も残すところあと2回、と言うか「11月に入ってもまだ2回も記録会がある。」と言ったほうがよいかも知れない。昔はこのような記録会も無かったし、ましてや11月に2回もあるなんて・・・信じられないことだ。広島県の投擲記録会は全国的にも珍しい記録会でもある。今回も岡山県から10名以上の参加があった。しかも、日本のトップで活躍している現役の一般選手も混じっている。記録会が終わっても彼らから直接指導を受けられる高校生は本当に幸せ者である。

40m超えを目指した宝積が滑らかな動きをすることが出来ず沈没。クロス走のスピードと投げの感覚にかなりのずれが生じてきているようなので、今後は振り切りを活かした投げが出来るように助走～クロスの“流れ”を作っていきたい。部分的な動きを身に付けることが苦手なタイプなので“流れ”と“間”を重視した動き作りをしていこう。

道前はスイングからターンへの入りが安定しないままの試合が続いている。それでも前回の記録会では自己新記録が出た。しかし、これは試合の緊張感で軸を崩すことなく何とかヘッドに力を伝えることが出来たため、最大限の力を伝えるターンの軌道を作ることは出来ていない。これまでのトレーニングによって高めてきた今の体力で作れるヘッドスピードをそのまま記録に反映させるには“軸”と“ヘッド”の“釣り合い”を感じながら回り、両足を付くたびに加速する感覚をつかむことだ。これは自分で乗り越えないと身に付かない『壁』だ。真剣に、振り返りながら、考えて、継続する中で『乗り越えられる』日が近いうちにくると信じる。

ヘッドスピードを上げることにに関しては天才的な感覚を持つ渡辺は、3回転に本格的に取り組み始めて記録の伸び率が停滞している。ハンマー投において回転数を増やしていくことは“加速”を繰り返すことになる。記録を伸ばしていくためには回転数を増やすことは必要なことであるが、一気に“加速”出来る者にとってはスピードを殺しながら回転している感じで振り切りまで持っていけない状態になるだろう。渡辺も“加速”に苦しんでいる一人だ。今回は記録が出た5投目だけ、『加速曲線』を描いたがまだまだ感覚を掴んだ状態ではない。今後の精進に期待する。

投擲記録会は11月23日が最後、今回確認した課題を自分の力で克服して全員自己新でシーズンを締めくくろう。

本格的な冬季練習間近、『夢を持って“今”を生きよう』

安芸高校陸上競技部の年間の「期分け」では11月14日から冬季練習に入っている。しかし、投擲記録会もあるし12月に入ると期末試験もあり本格的な冬季練習は試験明けの12月14日からになる。今の間は「冬季準備期」。充実した冬季練習となるために、今のうちに来年への展望をしっかりと持っておこう。そのためにはまず大きな夢を持つこと。そして、その夢を実現させるための目標設定を明確にすること。後は目標に向かって“今”できることするだけだ。

広島県立安芸高等学校陸上競技部 平成17年度冬季(前期)活動計画表

夢をもち“今”を生きる

『高く高く伸びる樹は、下へ下へと根を生やす。
結果が目に見えない今こそ、大きく変わるチャンスなのです。希望を持って“今”を過ごそう。』

11月			12月			1月		2月		3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
1	火		16:00~18:30	安芸高	1	木	試験発表	自主トレーニング		1	水	
2	水		16:00~18:30	安芸高	2	金		自主トレーニング		2	木	
3	木		Rest		3	土	サタデー陸上投擲教室2	9:00~17:00	スタジアム	3	火	
4	金		16:00~18:30	安芸高	4	日		Rest		4	水	練習始 ↑中高合同合宿
5	土		9:00~12:00	安芸高	5	月		自主トレーニング		5	木	投擲教室⑤
6	日				6	火		自主トレーニング		6	金	始業式
7	月		16:00~18:30	安芸高	7	水		自主トレーニング		7	土	サタデー陸上投擲教室④
8	火		16:00~18:30	安芸高	8	木	↑期末考査	自主トレーニング		8	日	
9	水		16:00~18:30	安芸高	9	金		自主トレーニング		9	月	
10	木		16:00~18:00	安芸高	10	土		自主トレーニング		10	火	課題テスト
11	金		16:00~18:30	安芸高	11	日		自主トレーニング		11	水	
12	土	投擲記録会	8:00~16:00	西条農高	12	月		自主トレーニング		12	木	サタデー陸上投擲教室⑥
13	日		Rest		13	火		14:00~16:00	安芸高	13	金	
14	月		16:00~18:30	安芸高	14	水		16:00~18:30	安芸高	14	土	
15	火	↑文化祭準備	16:00~18:30	安芸高	15	木		16:00~18:30	安芸高	15	日	
16	水		16:00~18:30	安芸高	16	金		16:00~18:30	安芸高	16	月	
17	木		16:00~18:00	安芸高	17	土		9:00~12:00	安芸高	17	火	
18	金	↑文化祭	16:00~18:30	安芸高	18	日				18	水	
19	土		16:00~18:00	安芸高	19	月		16:00~18:30	安芸高	19	木	
20	日		Rest		20	火		16:00~18:30	安芸高	20	金	
21	月	代休日	9:00~12:00	安芸高	21	水		16:00~18:30	安芸高	21	土	
22	火		16:00~18:30	安芸高	22	木	終業式	準備・ミーティング	安芸高	22	日	ひろしま男子駅伝
23	水	投擲記録会	8:00~16:00	西条農高	23	金	↑冬季県合宿	合宿(終日)	呉高専	23	月	
24	木		16:00~18:00	安芸高	24	土	投擲教室③	午前合宿 午後投擲教室	呉高専 修道大学	24	火	
25	金		16:00~18:30	安芸高	25	日		合宿(終日)	呉高専	25	水	
26	土	投擲教室①	9:00~17:00	スタジアム	26	月		Rest		26	木	
27	日		Rest		27	火		9:00~12:00	安芸高	27	金	
28	月		16:00~18:30		28	水		9:00~12:00	安芸高	28	土	
29	火		16:00~18:30		29	木	練習納め	9:00~12:00	安芸高	29	日	コーチングC (千葉)
30	水		16:00~18:30		30	金		Rest		30	月	
					31	土		自主トレーニング		31	火	

※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。

行事概要

【冬季県合宿】

五日市高校、市立呉高校、呉高専、山陽高校、松山高専、宮島工業高校、油木高校、安芸高校が参加。練習は呉高専。

【投擲教室】

回	月 日(曜)	サタデー・投擲教室	投擲教室
1	11月26日(土)		9:00~17:00
2	12月 3日(土)	9:00~12:00	14:00~17:00
3	12月24日(土)		14:00~17:00
4	1月 7日(土)	9:00~12:00	14:00~17:00
5	2月 5日(日)		14:00~17:00
6	2月11日(土)	9:00~12:00	14:00~17:00
7	3月 4日(土)	9:00~12:00	14:00~17:00
8	3月11日(土)		14:00~17:00

平成17年最後の試合。渡辺、来季につながる自己新記録

平成17年度第7回広島県投擲記録会

平成17年11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	槍投	宝積 孝誌郎	1	38m18				晴れ
男	ハンマー投	道前 勇樹	3	43m10				晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	42m95			自己新	晴れ

入学以来順調に記録を伸ばしてきた渡辺は道前に肉薄する自己新記録。わずかに43mには届かなかったが、1年生では立派な記録である。来年重さが変わるハンマー投は現重量での最後の試合であった。思い起こせば、それまでの12ポンド(5.443kg)から現重量の14ポンド(6.351kg)に変わった私が高校3年生の夏からだ。当時ハンマー投を専門としていた私は重量変更後2試合を経験し、記録は46m24だった・・・

結局、道前のベストは45m台で私の記録を超させることが出来なかったことになる。残念であるが、ハンマー投を始めて1年数ヶ月、始めた頃の体力を考えれば「よくやった」と言える。来季は今より重さが軽くなる(6kg)ので比較は出来なくなるが、渡辺には50m台のレベルで記録を伸ばしてもらいたい。3年次、60m台を視野に入れた成長を期待したい。

新生安芸高陸上競技部卒業第1号道前、パイオニアの称号



3月1日卒業式、新生安芸高陸上競技部から第1号卒業生が出ました。道前勇樹 君

真冬の土曜日、誰もいないグラウンドで鬼監督に叱られながら、たった一人で何の文句も言わず黙々と投げ込んでいた姿は私の脳裏に焼きついています。

本当によく頑張りました・・・ 本当に変わった！！

後に続く後輩達が君の名前を安芸高校陸上競技部のパイオニアとして称えることでしょう。安芸高校陸上競技部は今後発展していきます。パイオニアの君も大学で

大きく飛躍してください。君の競技人生はこれからです。頑張れ！そして、ありがとう。

シーズン前のオープン戦、課題を確認

平成17年度第8回広島県投擲記録会

平成17年3月21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	ハンマー投	渡辺 辰徳	1	41m93				雨
男	槍投	宝積 孝誌郎	1	34m85				雨

広島県立安芸高等学校陸上競技部 平成18年度春季活動計画表

自分を信じて・・・

過去への後悔、未来への不安、さようなら

4月				5月				6月						
日	曜日	行事等	活動時間	場所	日	曜日	行事等	活動時間	場所	日	曜日	行事等	活動時間	場所
31	金		9:00~12:00	安芸高	1	月		15:50~18:00	安芸高	1	木	生徒会役員選挙	15:50~18:30	安芸高
1	土	祇園北高校合同練習	9:00~12:00	広経大	2	火	遠足	7:30集合	スタジアム	2	金		15:50~18:30	安芸高
2	日	Rest			3	水	試合後WT	7:30集合	スタジアム	3	土	県高校記録会	終日	びんご
3	月	辞令交付・諸会議	9:00~12:00	安芸高	4	木	試合後WT	7:30集合	スタジアム	4	日		Rest	
4	火	諸会議	9:00~12:00	安芸高	5	金		9:00~12:00	安芸高	5	月		15:50~18:30	安芸高
5	水	研修・始業式準備	9:00~12:00	安芸高	6	土		9:00~12:00	安芸高	6	火		15:50~18:30	安芸高
6	木	始業式	13:00~17:00	安芸高	7	日		Rest		7	水		15:50~18:30	安芸高
7	金	入学式	13:00~17:00	安芸高	8	月		15:50~18:30	安芸高	8	木		15:50~18:30	安芸高
8	土	サタデー陸上	9:00~12:00	スタジアム	9	火	試験発表	15:50~17:00	安芸高	9	金	1年就職ガイダンス	15:50~18:30	安芸高
9	日	Rest			10	水		15:50~17:00	安芸高	10	土	投擲記録会 西条農校合同練習	9:00~15:00	西条農業高
10	月	課題テスト 対面式・HR写真	15:50~18:30	安芸高	11	木	生徒総会	15:50~17:00	安芸高	11	日	サタデー陸上	9:00~12:00	ビッグアーチ
11	火	新体力テスト クラブ紹介	15:50~18:30	安芸高	12	金	1年生社会人講演会	15:50~17:00	安芸高	12	月		15:50~18:30	安芸高
12	水		15:50~18:30	安芸高	13	土	投擲記録会 西条農校合同練習	9:00~13:00	西条農業高	13	火		15:50~18:30	安芸高
13	木	体験クラブ・クラブ見学	15:50~18:30	安芸高	14	日		Rest		14	水	生徒朝会	15:50~18:30	安芸高
14	金	離任式	15:50~17:00	安芸高	15	月		15:50~17:00	安芸高	15	木		15:50~17:00	山口
15	土	県国体強化記録	終日	スタジアム	16	火	中間試験	試験後1時間程度	安芸高	16	金	学園祭	15:50~17:30	山口
16	日		終日	スタジアム	17	水		試験後1時間程度	安芸高	17	土		15:50~17:30	山口
17	月		15:50~18:30	安芸高	18	木		試験後1時間程度	安芸高	18	日		Rest	山口
18	火	体験クラブ・クラブ見学	15:50~18:30	安芸高	19	金	犯罪防止教室	14:00~17:00	安芸高	19	月	代休	9:00~12:00	安芸高
19	水	生徒朝会	15:50~18:30	安芸高	20	土	サタデー陸上	9:00~12:00	スタジアム	20	火		15:50~18:30	安芸高
20	木	クラブ集会	15:50~18:30	安芸高	21	日	PTA総会・授業参観	15:50~18:30	安芸高	21	水		15:50~18:30	安芸高
21	金	地区総体プロ編成	15:50~17:00	安芸高	22	月	代休	9:00~12:00	安芸高	22	木		15:50~18:30	安芸高
22	土	投擲記録会 西条農校合同練習	9:00~15:00	西条農校	23	火		15:50~18:30	安芸高	23	金		15:50~18:30	スタジアム
23	日	Rest			24	水	生徒朝会 (県総体社行式)	15:50~18:30	安芸高	24	土	県選手権	7:30集合	スタジアム
24	月		15:50~18:30	安芸高	25	木		15:50~18:00	安芸高	25	日		7:30集合	スタジアム
25	火		15:50~18:30	安芸高	26	金		7:30集合	スタジアム	26	月		15:50~18:30	安芸高
26	水		15:50~18:30	安芸高	27	土	試合後WT	7:30集合	スタジアム	27	火	試験発表 勉強会	自主トレーニング	
27	木	生徒朝会	15:50~18:30	安芸高	28	日	試合後WT	7:30集合	スタジアム	28	水	勉強会	自主トレーニング	
28	金		15:50~18:30	安芸高	29	月	ミーティング	15:50~17:00	安芸高	29	木	勉強会	自主トレーニング	
29	土	織田記念陸上	Rest		30	火		16:00~18:30	安芸高	30	金	勉強会	自主トレーニング	
30	日		未定	安芸高	31	水		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 18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

新年度、新入部員も入り、安芸陸上新たなスタート！

安芸高校名物の桜が咲き誇る平成18年4月、安芸高校陸上競技部には5人の新入部員を迎え入れ、新たなスタートを切りました。今年度は私が赴任して3年目、一つの結果を出す年だと思っています。昨年僅かの差で逃した中国大会への出場はもとより、もうワンランク上のステップへと階段を上っていきたい。



安芸高校が毎年1年生の社会人講演会でお世話になるTSSアナウンサーの神田さんが言われていました。「安芸の国広島、安芸高校は広島を代表する学校だ！」と、全く同感です。かつての安芸高校は剣道部が毎年団体にインターハイに出場する名門校で、まさに広島を代表する学校でした。恐れながら、我が陸上競技部のユニフォームの「安芸」の文字は当時の剣道部監督藤原先生〔現東城高校校長〕のお父様（書の達人）が手ぬぐいの文字に書かれたものを使用させていただいています。この文字を再び全国の舞台上で・・・

希望のシーズン開始！ 結果は・・・ これから、これから、

平成18年度国体強化記録会

平成18年4月15～16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	2	13" 23	+ 1.2	組3		曇り
男	100m	中本 和也	2	12" 21	+ 1.3	組2		曇り
男	200m	大木 慎也	2	27" 30	+ 2.2	組3		曇り
男	走幅跳	中本 和也	1	5m61	+ 1.2			曇り
男	砲丸投	西田 直樹	1	10m40			6kg初出場	曇り
男	砲丸投	渡辺 辰徳	2	8m18			6kg初出場	曇り
男	円盤投	渡辺 辰徳	2	30m85			自己新	曇り
男	円盤投	宝積 孝誌郎	2	27m53			自己新	曇り
男	円盤投	西田 直樹	1	28m27			初出場	曇り
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	35m72				曇り
女	100m	吉岡 栞	1	14" 56	+ 0.9	組8		曇り
女	200m	吉岡 栞	1	30" 55	- 0.9	組6		曇り
女	100mH	加藤 由貴	1	18" 78	+ 1.7	組7		曇り
女	走幅跳	鶴田 翔子	1	2m46	+ 1.3	22		曇り
女	走高跳	加藤 由貴	1	1m40		11		曇り
女	走高跳	鶴田 翔子	1	1m25		23		曇り

平成18年広島地区総体、最初の表彰台1位は“安芸高校の加藤”

第112回広島地区高等学校陸上競技選手権大会

平成18年5月2～4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	2	13" 02	+ 0.0	予7		晴れ
男	100m	宝積 孝誌郎	2	12" 93	- 0.0	予6		晴れ
男	200m	大木 慎也	2	27" 37	- 1.7	予6		晴れ
男	200m	中本 和也	1	25" 57	- 1.3	予5		晴れ
男	走幅跳	大木 慎也	2	シヨート				晴れ
男	走幅跳	中本 和也	1	5m74	+ 2.5	決26		晴れ
男	三段跳	中本 和也	1	11m46	+ 1.8	決23		晴れ
男	砲丸投	西田 直樹	1	10m85		決8	自己新	晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	2	29m50		決15		晴れ
男	円盤投	宝積 孝誌郎	2	28m60		決19	自己新	晴れ
男	円盤投	西田 直樹	1	シヨート				晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	48m69		決3	自己新	晴れ
男	ハンマー投	西田 直樹	1	27m69		決12	自己新	晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	37m96		決15		晴れ
男	槍投	渡辺 辰徳	2	シヨート			初出場	晴れ
女	100m	吉岡 栞	1	13" 99	+ 1.5	予4		晴れ
女	200m	吉岡 栞	1	30" 38	- 2.7	予5		晴れ
女	100mH	加藤 由貴	1	21" 11	- 1.3	予6		晴れ
女	走幅跳	鶴田 翔子	1	4m36	+ 0.9	決22		晴れ
女	走高跳	加藤 由貴	1	1m53		決1		晴れ
女	円盤投	鶴田 翔子	1	18m01		決25	初出場	晴れ
女	槍投	吉岡 栞	1	18m11		決21	初出場	晴れ
女	混成7種	加藤 由貴	1	3147点		決4	初出場	
女	100mH	加藤 由貴	1	17" 74	+ 1.7	4位	自己新	晴れ
女	走高跳	加藤 由貴	1	1m54		1位	自己タイ	晴れ
女	砲丸投	加藤 由貴	1	8m30		3位	初出場	晴れ
女	200m	加藤 由貴	1	29" 97	- 3.9	7位		晴れ
女	走幅跳	加藤 由貴	1	4m76	+ 1.3	3位		晴れ
女	槍投	加藤 由貴	1	15m26		8位		晴れ
女	800m	加藤 由貴	1	2' 59" 90		8位		晴れ

いよいよシーズンイン。高校生にとって憧れの場であるインターハイへの道は、毎年この地区総体から始まる。平成18年地区総体、最初の表彰台第1位は、何と安芸高校1年生の加藤。「あの緑のユニフォームはどこ？」「安芸高校ってどこの高校？」 スタート前のアナウンスで「安芸M？」 一昨年の夏から投擲種目では入賞していたが、“目立って”いなかった… 今年の地区総体、安芸高校は8人の部員で3人が計4種目で入賞、表彰台2人で少しだけ“目立った” でも、こんなもんじゃない！ 本当の勝負はこれから、本当に“目立つ”のはこれから、少数ながら『大志』を抱いていこう！

混成の走高跳では1m54をクリア。57はかなり惜しい跳躍だった。曲線の動きを大胆にもっていくと60以上も見えてくる。県ではスカッといきましょう！



走高跳 加藤 優勝！



優勝！

自己新の多い男です。試合毎に結果を出すことは簡単そうではなかなか出来ないことですが、渡辺は確実に出しています。精神的安定感が練習態度に現れ、試合運びにつながり、結果を出しているのでしょうか。県での目標は52mあたりか？



ハンマー投 渡辺 3位



3位

二日間で行われる混成競技、初日はまずまずだったが、二日目は明らかに体力不足。その中で走り幅跳では今後の可能性を感じさせた。やる事がたくさんありますね・・・

入賞者

決勝に残った1年生は2人、一人は私も教えていた寺田(城南→高陽)が3位、もう一人が西田8位。近い将来逆転しようぜ！近いっていつかな？今年の県総体でもいいんだけど・・・



混成7種 加藤 4位



砲丸投 西田 8位

短距離

大木、吉岡ともに自己新記録に届かず。特に大木は大きな腕振りや前への乗り込みができず、冬場に取り組んできたことが活かされなかった。残念である。

吉岡はバランスの悪い走りをしている。後半の腕振りは左右にぶれ、力が前へ伝わっていかない。腕振りは下半身の推進力を助ける役割をされると言われるが、下半身の推進力があってこそ動かせるものだろう。やはり、バウンディング・ケンケン走・片足バウンディング…推進力を高めるトレーニングを重視するなかで腕振りとの協調を作り出していこう。



跳躍

走幅跳で追い風参考ながら、自己最長不倒距離を跳んだ中本、今回は三段跳にも挑戦。スプリントで足が流れる欠点を克服していくことで大きな飛躍が見えてくる。1年次はまずスプリント力を磨くことに重点を置いたほうがよいだろう。勝負はまだまだ先だ。

“可能性の泉”鶴田は専門の幅跳びで残念な結果に終わった。助走のリズム変化が急だった。今は助走を2段階で考えるより3段階で考え、それぞれの区間のポイントを考えたい走りをする必要があるだろう。腕の使い方も課題あり、今後は楽しみ。走高跳も可能性のある種目、思い切って取り組んでみよう！

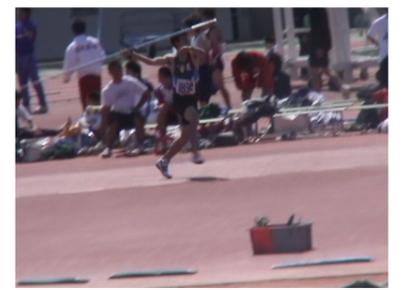


可能性は追求して初めて可能性です。追求することで“自分を変える”結果が現れるのです。自分を変えてみないか？

投擲

動きが硬い、試合になればなおさら硬い。そこを改善すれば、背筋力のある宝積にとっては投擲種目での成功が見えてくるはず。力の使い方、抜き方を身に付けるのも反復練習しかない・・・

円盤投では3投目に自己新記録を投げて、ギリギリで県総体出場を決めた。県では2種目とも測定ライン突破が自己記録更新と今後の飛躍への足掛かりとなる。地道にやっつけていくしかない！



県総体、渡辺堂々の2位！ 加藤は勝負強さを発揮し5位！

安芸高校から2名が中国大会へ・・・

第59回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

平成18年5月26～28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	砲丸投	西田 直樹	1	10m81		決14		曇り
男	円盤投	宝積 孝誌郎	2	ショート				曇り
男	円盤投	渡辺 辰徳	2	ショート				曇り
男	ハンマー投	西田 直樹	1	ショート				雨
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	49m73		決 2	自己新	雨
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	ショート				曇り・雨
女	走高跳	加藤 由貴	1	1m45		決 5		雨

昨年は道前が7位で惜しくも中国大会出場を逃した県総体。今年は1・2年生4名で臨み、見事2名が6位以内となり中国大会出場切符をものにした。しっかりと昨年の借りを返すことが出来た。

県総体初日、フィールド種目は男子ハンマー投と女子走高跳が12:00から競技が始まる。今年の県総体は雨にたたられることが多かったが、初日のこの時間帯が最もひどかった・・・ そんな中、渡辺には「まず、2回転で8位以内をキープする記録を出して、3回転で記録を伸ばす」作戦を指示。指示通り1投目は2回転で4.6m台にペグを残し、2投目以降につなげる。2投目、3回転で1m以上記録を伸ばしほぼ“安全圏内”をキープ、しかし昨年のあるので安心は出来なかった。決勝に入り、他の選手も記録を伸ばしていく中、自己記録を超える投擲を連発し優勝も狙える戦いが出来た。終わってみれば実力的に差を空けられていたライバル作田（西条農2年）に肉薄し、昨年道前が決勝で逆転され止めを刺された桜井（油木3年）を1cm差に抑えて堂々の2位！！ 頼もしい男です。

サブグラウンドでハンマー投が行われている間に走高跳は、雨の影響をもろに受けて番狂わせの展開だった。今年の子走高跳には有望な1年生が多く加藤以上の記録を持つ者が3名もおり、それがそのまま高校でもランキング上位者として県総体を迎えていた・・・ 雨の中、実力通りに事が運ばないのが陸上競技、経験ある上級生は6位以内を狙うラインを予想（1m50を1回目）より低く見積もり、

1m40や1m45の1回目に集中していたように思う。中学校では上の試合に行くためには標準記録を突破する必要があるが、高校では勝負に勝っていかなければならない。低いと思われる高さであっても1回の失敗が命取りになるケースもある。今回は2位から6位までが1m45、加藤は1回目の失敗によって順位は5位。上級生の勝負に対する意地と集中力で1年生を抑えた結果であった。1年生でただ1人中国大会をゲットした加藤は確かに勝負強い！ しかし、しっかりと冬季練習を積みこの勝負にかけてきた上級生に比べ、十分な準備が出来ないまま中国大会に進める加藤



右膝が戻りすぎ、回りながらバーに向かっている。壁を作って上昇への力をつくりたい。

にとって、この結果は決して『ご褒美』という意味ではないと思う。今後の競技生活で可能性を広げるためにきっかけを与えてもらっているのだと思う。与えてもらったチャンスを活かすも殺すも“自分次第”。中国大会を逃し、涙した選手達の気持ちも心に入れてこれから中国大会に向けてしっかりと準備していこう。



宝積（槍投）
トライアルは楽に40m近くいっていた。試合になるとガチガチ。いわゆる手投げの状態。気持ちの“間”と投げの“間”をつくるのが課題。

悔しい～
その悔しさが、次へのエネルギーとなる。
まずは結果を受け止め、課題を明確にして取り組むこと。



西田（砲丸投）
予想通り1.2mを超えた者が中国大会だった。本人がどれだけ“本気”だったか？気持ち一つで結果は創られる！“本気”になることが課題。

渡辺のハンマー投



左に傾きすぎ、右足に乗ってからフィニッシュへ！
修正してインターハイだ！！

トンネルを抜ける光が見えてきた・・・宝積

平成18年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会

平成18年6月3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	大木 慎也	2	12" 99	-0.7			晴れ
男	100m	中本 和成	1	12" 28	-0.3			晴れ
男	走幅跳	大木 慎也	2	4m70	+2.0			晴れ
男	走幅跳	中本 和成	1	5m39	+1.9			晴れ
男	砲丸投	西田 直樹	1	10m91			自己新	晴れ
男	円盤投	西田 直樹	1	24m67				晴れ
男	ハンマー投	西田 直樹	1	32m16			自己新	晴れ
男	ハンマー投	宝積 孝誌郎	2	33m36			6kg初出場	晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	46m98				晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	39m34			自己新	晴れ
男	槍投	渡辺 辰徳	2	27m25				晴れ

県総体が終了し、次なる目標に向かってスタートを切った安芸高陸上競技部。同僚の渡辺が中国大会出場の切符を手にして競技成績においては水を開けられた格好の宝積は、これまで試合でどうしても硬くなり結果を出せていなかった。今シーズン冬季練習で投げた40mも出そうで出ない状態で、長いトンネルの中でもがく日々が続いていた。この日も硬さが残っていたが、気持ちの余裕が感じられる雰囲気投擲を行い、40mラインの手ごたえを掴んだ。長いトンネルを抜ける光が見えてきましたね・・・

トンネルを抜けた

平成18年度第3回広島県投擲記録会

平成18年6月10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
男	砲丸投	西田 直樹	1	11m05			自己新	晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	41m95			自己新	晴れ
男	ハンマー投	西田 直樹	1	31m37				晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	47m14				晴れ

1週間前に手ごたえを掴んだ宝積は、今回の記録会で自分の力を出すことが出来た。40mラインを大きく超える自己新は、これまでのもやもやを吹き飛ばす気持ちの良い投擲だった。トンネルを抜けたね。これから本当の勝負につながる道になる。今まで以上の努力が必要だ！

西田も越えそうで越えなかった11mを越えた。技術的にはまだまだだが、重い砲丸を扱う感覚は高いレベルを持っている。どこまで伸びるか・・・楽しみである。

中国大会を一週間前に控えている渡辺は最近崩れたローポイントのずれが修正できず、不安の残る結果となった。今が試練の時。勝負の時まで残された時間は少ないが、今出来ることに取り組むしかない。焦りは禁物、自分の投げ・自分の感覚に集中し、自信を戻すことで結果はついてくる。

大事なところで力を出せない・・・。 力がないということです。

第59回中国高等学校陸上競技対校選手県大会

平成18年6月16日

維新百年記念公園陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	47m74		決 9		晴れ

インターハイへの最終関門である中国大会。中国5県から県を勝ち抜いた6名ずつ計30名でインターハイ出場枠6を競い合うことになる。ずば抜けた実力を持ちインターハイへの出場は確実と思われる者にとってもこの試合では何が起こるか分からない。緊張感のある試合である。この勝負を勝つには実績や細かい技術は関係ない。「必ずインターハイに行くんだ！」という強い気持ちを持って臨める者が栄冠を勝ち取ることが出来る。特に投擲競技においては大舞台で自己記録を更新した者が夢を叶えている。

渡辺は十分に実力を備えていながら結果は9位・・・

今シーズン順調に記録を伸ばし試合でも結果を出してきた渡辺だが、大会2週間前くらいから調子を崩し修正を重ねながら本番を迎える形となった。出来ていたことが出来なくなることが不安要素を増やし、自分のペースで調整することが出来なかった。他の場面で出せても大事なところで出せない力は本物ではない。まだまだ、力がないということです。

今回の結果がそれを教えてくれたのでしょうか。だとしたら力をつけるしかない。負けから今の自分の力を知り、本物の力をつけるよう努力するしかない。今がスタートの時だ！



一週間前に出しておけば・・・。 よくある話です。 悔しさを忘れるな

第60回広島県陸上競技選手県大会

平成18年6月25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	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	50m13			自己新	雨

特別な空間での勝負となる中国大会が終わり、翌週に地元のスタジアムで行われる広島県選手権では、中国大会で力を出せなかった者が自己新や中国大会6位以上の記録を出すことが多い。緊張感から開放され、本来の実力を発揮できるのであろう。渡辺もこのパターンであった。技術的には決していい状態ではなかったが、得意の雨(ターンがよく走るようになる)にも助けられ50mの壁を越えることができた。「一週間前に出しておけば・・・」よくある話ですが、大事なときに出す選手が強い選手ということです。悔しさを忘れず、強い選手になろう。

またまたやった！ 宝積がのってきました。

平成18年度第4回広島県投擲記録会

平成18年7月17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
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	44m80			自己新	曇り
男	砲丸投	西田 直樹	1	11m41			自己新	曇り
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	47m87				曇り
男	ハンマー投	西田 直樹	1	32m64			自己新	曇り

ここにきてどんどん記録を伸ばしてきている宝積がまたまたやった。今回は一気に45mラインに迫るところまで来た。

助走や投げの局面で独特の“硬さ”は残っているものの、槍に対して真っ直ぐな力が加わっているので素直に槍が飛んでくれている。宝積は中学時代、持ち前の背筋力によるスピード（勢い）で砲丸を13m投げた選手である。高校ではまずハンマー投に取り組んだが、動きの硬さ・回転感覚・体重などを考慮し槍投に転向することになった。槍投では真っ直ぐ槍に力を加える能力と助走で生まれたスピードを殺さず槍に力を加える能力が必要になる。スピードを殺さないためには特にクロス・投げの局面で“槍の先行を許さないように身体を動かす”ことが重要である。見た目には『しなり』があり、しかも速い動きである。

宝積の場合、ラストクロス着地時には右膝でブレーキをかけ、投げの局面で上体が立ちそれにつられて慌てて振り切ってしまうので槍の方が先行する投げになる。最近の動きでは上体は立っているものの肩の動きに改善が見られ腕自体が残っているため、槍の先行を若干抑えることが出来ている。そのため助走のスピードを生かして槍に力を加えることが多少出来るようになった。

今後は右膝のブレーキにつながる助走の動きの改善、一瞬のしなりとしなりからの反発力を生む上体の動き作りが課題となる。本気で取り組みれば、1年後に60m級の選手になっていることも夢ではない。

入学以来悔しい思いをしてきたが、ここからが本番だ。花を咲かせよう！ そのためには・・・

- ① 競技力向上の妨げとなる要素を自ら考え方を変えることで取り除く。
- ② 練習でやるべき課題を明確にして、一つ一つ丁寧に取り組んでいく。
- ③ 試合で力を出せる心の状態を毎日の生活・練習で創っていく。



膝の送りが大事。つま先方向は前方45度以内。



胴体部分が硬いゴム板のようになって弾く。



しなりがない証拠です。上体も立ったままですね。

広島県立安芸高等学校陸上競技部
平成18年度夏季活動計画表

私は変わる！ 今、ここで！！

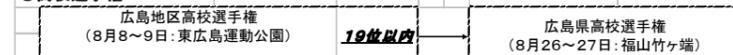
「暑い夏こそ、自分の心を平常に保ち、生活をコントロールする力を養うチャンスです。
一カ月後の成長した自分をイメージし、今、ここでやれることをする。」

7月				8月				9月				10月								
日	曜	行事等	活動時間	場所	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	土		自主トレーニング		1	火	(インターハイ)	8:00~11:00	安芸高	1	金				1	日	県中学総体			
2	日		自主トレーニング		2	水		8:00~11:00	安芸高	2	土	地区新人			2	月				
3	月		自主トレーニング		3	木	インターハイ観戦		大阪	3	日	(ビッグアーチ)			3	火				
4	火	期末考査	自主トレーニング		4	金		8:00~11:00	安芸高	4	月				4	水				
5	水	福木中体験授業	自主トレーニング		5	土	サタデー (ビッグアーチ)	8:00~11:00	安芸高	5	火				5	木	体育祭予行			
6	木		自主トレーニング		6	日		Rest		6	水				6	金	準備			
7	金	温品中体験授業	自主トレーニング		7	月		8:00~11:00	安芸高	7	木				7	土	体育祭			
8	土	通信陸上	8:00~10:00	安芸高	8	火	地区高校選手権	試合(終日)	スタジアム	8	金				8	日	予備日			
9	日		Rest		9	水	(東広島)	試合(終日)	スタジアム	9	土				9	月	県記録会(スタジアム)			
10	月		16:00~18:30	安芸高	10	木	投擲合宿 西農合宿	合宿(午後)	西農	10	日				10	火	第2予備日			
11	火		16:00~18:30	安芸高	11	金	(西農)	合宿(終日)	西農	11	月				11	水	代休日			
12	水		16:00~18:30	安芸高	12	土		合宿(午前)	西農	12	火				12	木	2年試験発表			
13	木		16:00~18:30	安芸高	13	日		Rest		13	水				13	金				
14	金	地区選手権プロ編成	16:00~18:30	安芸高	14	月		Rest		14	木				14	土	中国高校新人			
15	土	サタデー	9:00~12:00	スタジアム	15	火	中国合宿	8:00~11:00	安芸高	15	金				15	日	(島根浜山)			
16	日		Rest		16	水	(島根浜山)	8:00~11:00	安芸高	16	土				16	月				
17	月	県投擲記録会	終日	西農	17	木	※渡辺参加	8:00~11:00	安芸高	17	日				17	火	1・3年試験発表			
18	火		16:00~18:30	安芸高	18	金		8:00~11:00	安芸高	18	月				18	水				
19	水		16:00~18:30	安芸高	19	土		8:00~11:00	安芸高	19	火				19	木	2年中間試験			
20	木		16:00~18:30	安芸高	20	日		Rest		20	水				20	金				
21	金	クラスマッチ 終業式	16:00~18:30	安芸高	21	月		8:00~11:00	安芸高	21	木				21	土	投擲記録会(西農)			
22	土		8:00~11:00	安芸高	22	火		8:00~11:00	安芸高	22	金				22	日	県投擲記録会			
23	日	県中学選手権	Rest		23	水		8:00~11:00	安芸高	23	土	県新人			23	月	2年結団式			
24	月		8:00~11:00	安芸高	24	木		Rest		24	日	(東広島運動公園)			24	火	1・3年中間試験			
25	火		8:00~11:00	安芸高	25	金	地区委員会 新人プロ編成	8:00~11:00	安芸高	25	月				25	水	2年修学旅行			
26	水		8:00~11:00	安芸高	26	土	県高校選手権		福山竹ヶ端	26	火				26	木				
27	木		8:00~11:00	安芸高	27	日	始業式		福山竹ヶ端	27	水				27	金				
28	金	オープンスクール	9:00~	安芸高	28	月	代休日 Jr. O中学生記録会	Rest		28	木				28	土				
29	土	安芸郡中学総体	フリー		29	火	課題テスト	14:00~17:00	安芸高	29	金				29	日	県高校記録会(東広島)			
30	日		Rest		30	水	午前授業	14:00~17:00	安芸高	30	土	県高校記録会 (びんご)			30	月				
31	月		8:00~11:00	安芸高	31	木	午前授業	14:00~17:00	安芸高	31	日				31	月				

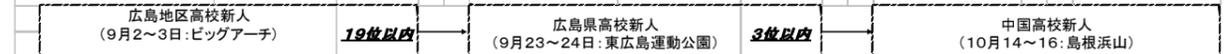
※夏季休業中の活動は猛暑を考慮し、朝8時からトレーニングとします。
※あくまでも予定です。変更がある場合はできるだけ早めに連絡します。

大会について

◎高校選手権



◎高校新人



初の総合入賞 地区選手権 フィールド3位!

第113回広島地区高等学校陸上競技選手権大会

平成18年8月8~9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	走幅跳	中本 和也	1	5m50	-2.5	決15		晴れ
男	三段跳	中本 和也	1	11m59	0.0	決18	自己新	晴れ
男	砲丸投	西田 直樹	1	11m34		決4		晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	2	31m82		決6	自己新	晴れ
男	円盤投	宝積 孝誌朗	2	28m10		決10		晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	49m61		決2		晴れ
男	ハンマー投	西田 直樹	1	35m03		決5	自己新	晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	45m37		決5	自己新	晴れ

男子フィールドの部 第3位 [23点]

県大会でも総合入賞 県高校選手権 フィールド6位

第56回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会

平成18年8月26~27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	走幅跳	中本 和也	1	シヨート				晴れ
男	三段跳	中本 和也	1	シヨート				晴れ
男	砲丸投	西田 直樹	1	11m34		決6		晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	2	31m80		決		晴れ
男	円盤投	宝積 孝誌朗	2	シヨート				晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	50m13		決2		晴れ
男	ハンマー投	西田 直樹	1	36m03		決6	自己新	晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	45m67		決6	自己新	晴れ

男子フィールドの部 第6位 [15点]

部員4名全員で戦った県高校選手権、4種目入賞でフィールド6位の賞状をゲット!

県高校新人では、総合入賞・フィールド3位を目標にしよう!!

県安芸校4人衆、男子総合8位! 次は県新人で...

第32回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会

平成18年9月2~3日

広島ビッグアリーナ

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	走幅跳	中本 和也	1	5m69	+1.3	決17		晴れ
男	三段跳	中本 和也	1	11m46	+1.2	決18		晴れ
男	砲丸投	西田 直樹	1	11m54		決2	自己新	晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	2	30m17		決9		晴れ
男	円盤投	宝積 孝誌朗	2	31m04		決8	自己新	晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	50m34		決1	自己新	晴れ
男	ハンマー投	西田 直樹	1	3F				晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	47m21		決4	自己新	晴れ

男子総合 第8位 [21点]

男子フィールドの部 第3位 [21点]



砲丸投 西田 第4位

上体が立ってライナー・・・
記録は物足りない。



砲丸投 渡辺 第2位

右足が遅れ、ローポイントが左
に。今が試練のときです。



ハンマー投 西田 第5位

回転感覚がまだない。
どんどん回していこう。



円盤投 渡辺 第6位

少しづつ、円盤投らしくなっ
てきました。



槍投 宝積 第5位

槍で初の入賞。どんどん自己新
記録が出ています。



中本

幅跳、三段跳で県大会出場。実
力はついてきている。

どんどん記録を伸ばしていま
す。もう一つコツをつかめば、
50m以上・県新人3位が見え
てくる(^o^)/

初優勝! 嬉しいが、納得はし
ない。全国を目指す男は、ここ
をスタートラインに飛躍を誓う
(^-^)^v



初の表彰台! でも怒られてば
かり... 納得の出来ない投擲、
ハンマーは3F(-.-;)

距離は跳んでいるのにな~
幅は着地で、三段は踏み切りで
大損(-.-;)

チーム4人で総合入賞!

陸上競技はチーム競技だ。
今後は、仲間を増やして県の上位を
狙いたい...

ビッグな三人に教わり、変身できるチャンス！

9月16・17・18日の三連休、この夏のインターハイで大活躍をされた島根県大社高校の松田選手（ハンマー投4位）と福島選手（砲丸投2位）が西条農業高校に来て国体前の投げ込み合宿を張られた。当然、我々もお邪魔して色々吸収させてもらうことにした。県新人を一週間後に控えてはいたが、このような機会を見逃す手はない。「一流になろうと思えば一流を知り、一流に習うこと」だ。今回は投擲の3人に加え、跳躍の中本も含めて4人全員で合宿することにした。

強い選手と練習すると大抵は萎縮してしまうところだが、渡辺が過去の中国合宿で松田選手とは顔馴染みということもあり4人ともリラックスして合宿をスタートさせることが出来た。結局、台風接近の影響で一日早く合宿を切り上げることになったが、我々にとっては“変身”の機会を与えてもらった貴重な2日間になった。

ハンマー投の松田選手は小柄ながら、高校生離れした筋力と小刻みに身体を動かせる能力（バスケットボール部出身ということもあり左右足の地面タッチ感覚が素晴らしい）を武器にヘッドへの加速能力を高めて結果を出している。小柄で振り切り時における筋力に優れている渡辺にとっては持っているものと持っていないものを同時に映し出してくれる“先生”だ。合宿では渡辺のターンの感覚や肩の力みに対し適切なアドバイスをもらった。



砲丸投の福島選手は身長も体重もある大型のブッターである。ただ、いかに砲丸に最大限の力を加えることができるかを追求している姿をみると身体の利点だけで砲丸を投げる選手でないことがわかる。前日本記録保持者で現在指導レベルでも日本の砲丸レベルを変えつつある九州情報大学の野口先生の教えの元結果を出している彼の教えは、長身で大型選手である西田にとっては最高の“手本”であり“指導”だった。投げの局面における合理的な動作を手取り足取り教えてもらい、部分的には動作を真似ることは出来た。一連の流れで行うことが出来れば、一流になれるのだが…



西条農業高校大林先生の教え子（廿日市高校時代）で現在、広島大学大学院（←中央大学）の山本選手はいつも西農グラウンドで練習している。その山本選手から直接指導してもらった宝積。短時間の指導ではあったが、クロスでの間の取り方など、投げにおける大事なポイントや投げに直接関わる部分を強化するウエイトの補助種目をいくつも教えていただいた。高校→大学→一般と日本の一線級で活躍されている選手からの指導は大いに刺激になったはずだ、槍投はレベルが上がるほど感覚の勝負になる。教えていただいたものを取り入れ自分の感覚を磨いていこう。



勝負の厳しさを知って強くなろう！

第45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23～24日
東広島運動公園

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	走幅跳	中本 和也	1	シヨート				晴れ
男	三段跳	中本 和也	1	12m03	+1.7	決16	自己新	晴れ
男	砲丸投	西田 直樹	1	12m02		決4	自己新	晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	2	棄権				
男	円盤投	宝積 孝誌朗	2	29m28		決18		晴れ
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	棄権				
男	ハンマー投	西田 直樹	1	39m95		決4	自己新	晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	47m17		決6		晴れ

男子フィールドの部 第8位〔13点〕

夏の地区新人の好成績と西農合宿での刺激を引き金に一気に爆発したかった県新人。それぞれが立てた到達可能な目標を達成すれば中国新人への切符（3位以内）が3枚、フィールドの部3位が見えていたのだが… 勝負の神様はそう簡単に微笑んでくれない。

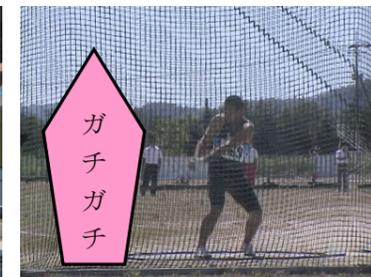
不注意!

優勝も狙っていたエースの渡辺は合宿前から背中・腰の痛みを訴え、合宿中は練習不足からか左手薬指の付け根を痛め投擲練習を控えることに…。ただ、合宿明けには背中・腰の痛みも和らぎ左手の骨は異常がないこともわかった。新たに挑戦する4回転の感覚もでき、投げても痛みが影響のない状態に回復して何とか臨戦態勢に入ることができた。その矢先、試合の三日前の練習で転倒し尾骶骨を骨折してしまった。これで試合に向けての供えの全てがパーになってしまった。不注意の何ものでもない。試合でやれることをやって負けたのならあきらめもつくが、試合に出られない悔しさは計り知れないものがあるだろう。この悔しさを来年へのエネルギーに変えていこう。

及ばず!

西田はハンマー・砲丸ともに4位、ハンマーは準備不足だが、砲丸は十分優勝もできた。これまでの試合展開からすれば成長の跡がうかがえるが、今後飛躍していくためには身体面・技術面・精神面全ての面で課題がたくさんある。一流に学んだことは一流になるためです。まだまだこれからだ。

宝積は1・2投目に距離を出したが、わずかにフェール。助走・クロスの流れが思ったより良かったのだろう。勢い余って前から出てしまった。その後、落ち着いて修正し、勢いを殺さず槍に力を伝えることができれば50m突破も可能だったろう。“力及ばず”です。好調だった後半のシーズンの成績もまだ県の上位で戦う実力ではなかったということ。実力をつけて勝負しよう。



左腕が使えない状態

ガチガチ

やっと!

中本は三段跳3回目の跳躍でやっと12mを超え、やっと県大会で記録を残した！ただ、まだ踏み切った後の空中動作で大きくバランスを崩している。今後伸びる要素は大きくある。今からだ。ここからだ。

平成18年最後の試合

平成18年度第5回広島県投擲記録会

平成18年11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	槍投	宝積 孝誌郎	2	41m96				曇り
男	砲丸投	西田 直樹	1	11m92				曇り
男	円盤投	渡辺 辰徳	2	25m89				曇り
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	50m98			自己新	曇り・雨
男	ハンマー投	西田 直樹	1	37m21				曇り・雨

様々なことがあった平成18年の最後の試合、第5回投擲記録会が西農陸上競技場で行われた。

とんだ不注意で大事な新人戦を棒に振った渡辺は最後に意地を見せて自己新で今シーズンを締め括った。51mにはわずかに届かなかったもののそれまでの記録を1m近く更新し、きたるべき冬季練習に向け景気づけとなった。ただ、ライバルでもある西農の作田君は55m台の記録を出し、来年のインターハイ入賞が視野に入る位置でシーズンを終えた。体格の差はあるものの技術と筋力を高めることで作田君の上に行くことも可能である。当然作田君もこの冬季練習で60m以上の技術と筋力を持っていくことだろう。作田君を意識して作田君を超える努力をすることで、渡辺のインターハイ入賞も見えてくる。「その気になれるか」「本気になれるか」が結果を大きく左右するだろう。結局は自分次第・・・

シーズン後半は上げ潮で記録を伸ばしてきた宝積は肘の痛みで思ったような投擲も出来ず、低調な記録でシーズンを終えた。今シーズンを思い出せば、試合で全く結果を出せない時期が長くイライラ・モヤモヤが続いた前半戦とどんどん記録を伸ばし鬱憤を晴らしていった後半戦が対照的であった。結果が出ない時期も「やるべきことをやる」ことで身体と心は確実に変化し結果を創り出すことができるといふことだろう。ここにきて槍投としての技術を身に付ける段階にきた宝積にとってやっと土俵に乗ってきた感じだ。やはり自分次第で大きな飛躍も可能・・・

県新人でやっと12m台に乗せた西田、あれから2ヶ月経って大きな進歩を確認したかったが、完全に不発に終わってしまった。県新人での大事な勝負も後一步の結果に終わるなど、やはり足りないものが多くあるのだろう。潜在能力を表舞台に表出させるには強い意志と集中力が必要だろう。競技に対して貪欲に謙虚に取り組むことが今の西田には最も必要なことのように感じる。将来の自分の姿をどう思い描くか、それによって結果も大きく変わってくるだろう。自分次第だ、他の誰の力でもない・・・

一冬越せば・・・

冬季練習に入った！ 2年生の二人は昨年の冬季練習をイメージできるので恐怖におののいていることだろう。確かに辛い冬季練習。だが、裏を返せば希望を叶えてくれる冬季練習でもある。「**鐘は叩いてはじめて鐘に成るように、競技者は冬季練習を積み重ねてはじめて競技者となる**」のだ。

安芸高校陸上競技部は現在投擲の3名のみ。人数は少ないが、「3分の3の確率でインターハイ出場。そして、入賞へ！」を合言葉にこの冬を越していこう。「一冬越せば・・・」陸上競技の世界でよく聞かれる言葉だが、渡辺・宝積・西田の3人については特に当てはまる言葉だと思う。

一冬越して違う世界に入ろう！

広島県立安芸高等学校陸上競技部
平成18年度冬季活動計画表

夢をもち“今”を生きる

『高く高く伸びる樹は、下へ下へと根を生やす。
結果が目に見えない今こそ、大きく変わるチャンスなのです。希望を持って“今”を過ごそう。』

11月			12月			1月			2月			3月						
日	曜日	行事等	活動時間	場所	日	曜日	行事等	活動時間	場所	日	曜日	行事等	活動時間	場所	日	曜日	行事等	
1	水		16:00~18:30	安芸高	1	金		自主トレーニング		1	月				1	木	卒業式	
2	木		16:00~18:30	安芸高	2	土	サタデー陸上投擲教室2	9:00~17:00	スタジアム	2	火				2	金	選抜I	
3	金	体験クラブ	9:00~12:00	安芸高	3	日		Rest		3	水				3	土	投擲教室5	
4	土	体験クラブ	9:00~12:00	安芸高	4	月		自主トレーニング		4	木	練習始 A中高合同合宿	4	日	Rest	4	日	
5	日		Rest		5	火		自主トレーニング		5	金				5	月		
6	月		16:00~18:30	安芸高	6	水		自主トレーニング		6	土				6	火		
7	火		16:00~18:30	安芸高	7	木	期末考査	自主トレーニング		7	日				7	水		
8	水		16:00~18:30	安芸高	8	金		自主トレーニング		8	月	サタデー陸上投擲教室4	8	木		8	木	
9	木	芸術鑑賞	Rest		9	土		自主トレーニング		9	火	始業式 課題テスト	9	金		9	金	
10	金		16:00~18:00	安芸高	10	日		自主トレーニング		10	水				10	土	九州合宿	
11	土	サタデー陸上	9:00~12:00	スタジアム	11	月		自主トレーニング		11	木				11	日	サタデー陸上	
12	日		Rest		12	火		14:00~16:00	安芸高	12	金				12	月		
13	月		16:00~18:30	安芸高	13	水		16:00~18:30	安芸高	13	土				13	火		
14	火		16:00~18:30	安芸高	14	木		16:00~18:30	安芸高	14	日				14	水		
15	水		16:00~18:30	安芸高	15	金		16:00~18:30	安芸高	15	月				15	木		
16	木		16:00~18:30	安芸高	16	土		9:00~12:00	安芸高	16	火				16	金		
17	金		16:00~18:00	安芸高	17	日		Rest		17	水				17	土	投擲教室6	
18	土		9:00~12:00	安芸高	18	月		16:00~18:30	安芸高	18	木				18	日		
19	日		Rest		19	火		16:00~18:30	安芸高	19	金				19	月		
20	月		16:00~18:30	安芸高	20	水		16:00~18:30	安芸高	20	土				20	火		
21	火		16:00~18:30	安芸高	21	木		16:00~18:30	安芸高	21	日	ひろしま男子駅伝	21	水		21	水	投擲記録会
22	水		16:00~18:30	安芸高	22	金	終業式	準備・ミーティング	安芸高	22	月				22	木		
23	木	投擲記録会	8:00~16:00	西条農高	23	土	投擲教室3	12:00~16:00	スタジアム	23	火				23	金	試験発表	
24	金		16:00~18:00	安芸高	24	日				24	水				24	土	中高合同合宿	
25	土	投擲教室1	9:00~17:00	スタジアム	25	月	中四国会合宿	9:00~12:00	安芸高	25	木				25	日		
26	日		Rest		26	火	冬季県合宿	終日	呉高専	26	金				26	月		
27	月		16:00~18:30		27	水		終日	呉高専	27	土				27	火		
28	火		16:00~18:30		28	木		午前	呉高専	28	日				28	水	卒業式予行	
29	水		16:00~18:30		29	金	練習納め	9:00~12:00	安芸高	29	月				29	木		
30	木	試験発表 避難訓練	自主トレーニング		30	土		Rest		30	火				30	金		
					31	日		自主トレーニング		31	水				31	土		

※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。

行事概要

【冬季県合宿】

五日市高校、市立呉高校、呉高専、山陽高校、松山高専、宮島工業高校、油木高校、安芸高校が参加。練習は呉高専。

【九州合宿】

島根県投擲陣と合同で九州情報大学において合宿。

【投擲教室】

回	月 日(曜)	サタデー・投擲教室	投擲教室
1	11月25日(土)		9:00~17:00
2	12月 2日(土)	9:00~12:00	14:00~17:00
3	12月23日(土)		12:00~16:00
4	1月 8日(日)	9:00~12:00	14:00~17:00
5	2月 3日(日)		12:00~16:00
6	2月17日(土)		12:00~16:00
7	3月 3日(土)	9:00~12:00	14:00~17:00
8	3月10日(土)		12:00~16:00

平成18年度の締め、平成19年のスタート!

平成18年度第8回広島県投擲記録会

平成18年3月21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
男	砲丸投	西田 直樹	1	12m67			自己新	曇り
男	槍投	宝積 孝誌郎	2	42m70				曇り
男	円盤投	西田 直樹	1	33m20			自己新	曇り
男	ハンマー投	渡辺 辰徳	2	50m37				曇り

平成18年度もあと僅かとなった3月21日、18年度の最後、そして19年のスタートの競技会となる投擲記録会が西農競技場で行われました。槍投意外は悪くても昨年の自己記録は更新しなければいけない、そういう時期の試合でしたが結果は西田の砲丸と円盤の自己新2つで渡辺のハンマーは50mを僅かに越えたに留まった。ピークを夏にもっていきたい2人にとっては今の時期の記録は気にすることはないが、「投げがまとまらなくても記録は昨年の記録を大きく越えている」という冬季練習の成果を確認できる試合がしたかった。でも考えてみればまだまだ冬季練習、目先の記録より「佐賀で投げる記録」を信じて地道にいこう。

活気が出てきました。今年は違うぞ!

平成19年度は安芸高校陸上競技部にとって大切な年になるだろう。大樹となる苗木はこれまで地面にしかりと根を張ってきました。今年からはいよいよ太陽の恵みを授かってグングン茎を伸ばし、枝を広げ、綺麗な花を咲かせていくことでしょう。

そういう平成19年度、我が安芸高等学校陸上競技部には志を持った新入部員が多く参加してくれました。まさに太陽の恵みです。そして、その恵みは今後姿を変えて安芸高陸上の枝となり葉となり花となるでしょう。

まずは地ならし、総体に向けてスタジアムでリハーサル

平成19年度国体強化記録会

平成19年4月14~15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	佐々木 祥之	1	12" 38	+ 1.9	組3		晴れ
男	200m	佐々木 祥之	1	25" 77	+ 2.1	組4		晴れ
男	砲丸投	西田 直樹	2	13m15		1	自己新	晴れ
男	砲丸投	篠原 颯	1	7m69		26	6kg初出場	晴れ
男	砲丸投	片岡 克一	1	5m94		27	6kg初出場	晴れ
男	円盤投	渡辺 辰徳	3	30m76		11		晴れ
男	円盤投	宝積 孝誌郎	3	26m74		25		晴れ
男	円盤投	西田 直樹	2	35m24		7	自己新	晴れ
男	槍投	宝積 孝誌郎	3	40m70		16		晴れ
女	槍投	酒井 香織	1	21m12		21	初出場	晴れ

広島県立安芸高等学校陸上競技部
平成19年度春季活動計画表

結果は創るもの

念ずれば、花ひろく

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	日		Rest		1	火	地区総体 遠足	7:30集合	スタジアム	1	金		15:50~18:30	安芸高
2	月	辞令交付・諸会議	9:00~12:00	安芸高	2	水	地区総体 代休	7:30集合	スタジアム	2	土	県高校記録会	終日	びんご
3	火		9:00~12:00	安芸高	3	木	地区総体	7:30集合	スタジアム	3	日		Rest	
4	水	諸会議	9:00~12:00	安芸高	4	金	強化合宿(未定)			4	月		15:50~18:30	安芸高
5	木	研修・始業式準備	13:00~17:00	安芸高	5	土				5	火		15:50~18:30	安芸高
6	金	始業式・入学式	15:00~18:00	安芸高	6	日		Rest		6	水	生徒朝会	15:50~18:30	安芸高
7	土	サタデー	9:00~12:00	スタジアム	7	月		15:50~18:30	安芸高	7	木		15:50~18:30	安芸高
8	日	1年集団宿泊訓練	Rest		8	火		15:50~18:30	安芸高	8	金	1年就職ガイダンス	15:50~18:30	安芸高
9	月	課題テスト	15:50~18:30	安芸高	9	水		15:50~18:30	安芸高	9	土	投擲記録会 西条農校合同練習	9:00~15:00	西条農業高
10	火	オリエンテーション	15:50~18:30	安芸高	10	木	生徒総会	15:50~18:30	安芸高	10	日	サタデー陸上	9:00~12:00	スタジアム
11	水	1年代休	15:50~18:30	安芸高	11	金	1年生社会人講演会	15:50~18:30	安芸高	11	月		15:50~18:30	安芸高
12	木	対面式	15:50~18:30	安芸高	12	土	投擲記録会 西条農校合同練習	9:00~16:00	西条農業高	12	火		15:50~18:30	安芸高
13	金	新体カテスト・クラブ紹介	15:50~18:30	安芸高	13	日		Rest		13	水		15:50~18:30	安芸高
14	土	県国体強化記録	終日	スタジアム	14	月		15:50~18:30	安芸高	14	木		15:50~17:00	
15	日		終日	スタジアム	15	火		15:50~18:30	安芸高	15	金	中国大会	終日	ビッグアーチ
16	月		15:50~18:30	安芸高	16	水		15:50~18:30	安芸高	16	土	中国大会	終日	ビッグアーチ
17	火	体験クラブ・クラブ見学	15:50~18:30	安芸高	17	木		15:50~18:30	安芸高	17	日	中国大会	終日	ビッグアーチ
18	水		15:50~18:30	安芸高	18	金		15:50~18:30	安芸高	18	月		15:50~18:30	安芸高
19	木	生徒朝会 体験クラブ・クラブ見学	15:50~18:30	安芸高	19	土		9:00~12:00	安芸高	19	火	代休	Rest	
20	金	地区総体プロ編成	15:50~18:30	安芸高	20	日	PTA総会・授業参観	Rest		20	水		15:50~18:30	安芸高
21	土	投擲記録会 西条農校合同練習	9:00~15:00	西条農校	21	月		15:50~18:30	安芸高	21	木		15:50~18:30	安芸高
22	日		Rest		22	火	試験発表	15:50~15:00	安芸高	22	金		15:50~18:30	スタジアム
23	月		15:50~18:30	安芸高	23	水	生徒朝会 (県総体社行式)	15:50~15:00	安芸高	23	土	県選手権	7:30集合	スタジアム
24	火	クラブ集会	15:50~18:30	安芸高	24	木		15:50~15:00	安芸高	24	日	県選手権	7:30集合	スタジアム
25	水		15:50~18:30	安芸高	25	金	県総体	7:30集合	スタジアム	25	月		15:50~18:30	安芸高
26	木		15:50~18:30	安芸高	26	土	県総体 試合後WT	7:30集合	スタジアム	26	火	試験発表	自主トレーニング	
27	金	生徒朝会	15:50~18:30	安芸高	27	日	県総体 試合後WT	7:30集合	スタジアム	27	水	生徒朝会	自主トレーニング	
28	土		8:30~11:00	安芸高	28	月	県総体 中間試験	Rest		28	木		自主トレーニング	
29	日	織田記念陸上	Rest		29	火		Rest		29	金		自主トレーニング	
30	月		15:50~18:30	安芸高	30	水		13:30~16:00	安芸高	30	土		自主トレーニング	
					31	木	生徒会役員選挙	15:50~18:30	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 18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