

広島県立安芸高等学校
陸上競技部 通信

たいき
大樹

No.121 平成29年11月20日
発行責任者 三木 仁司

今季不運に泣いた壱晟は110mHで僅かながら自己新

平成29年度広島県高等学校陸上競技第3回記録会

平成29年10月28日
びんご運動公園

| 性 | 種目 | 名前 | 学年 | 記録 | 風力 | 順位 | 備考 | 天候 |
|---|-------|-------|----|-----------|-------|----|------|----|
| 男 | 110mH | 藤本 壱晟 | 2 | 20" 03 | + 0.4 | | 自己新 | 小雨 |
| 男 | 走高跳 | 石井 崇 | 1 | 1m85 | | | 自己タイ | 小雨 |
| 男 | 槍投 | 藤本 壱晟 | 2 | 43m61 | | | | 小雨 |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 1 | 1' 16" 10 | | | | 小雨 |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 2 | 34m13 | | | | 小雨 |
| 女 | 槍投 | 雪岡 美咲 | 2 | 33m80 | | | | 小雨 |

生蘭、しっかり準備して来年につながる“2mオーバー”の自己新！！

愛媛県種目別記録会

平成29年11月4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 | ハンマー投 | 廣瀬 亮太 | 2 | 44m39 | | | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 田島 生蘭 | 1 | 32m35 | | | 自己新 | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 2 | 46m08 | | | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 1 | 35m53 | | | | 晴れ |

全員自己新のはずが... 課題と感覚を持って冬季へ

平成29年度第7回広島県投擲記録会

平成29年11月12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 | ハンマー投 | 廣瀬 亮太 | 2 | 46m17 | | | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 2 | 36m37 | | | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 田島 生蘭 | 1 | 30m44 | | | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 勝治 玲海 | 1 | 23m89 | | | 初出場 | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 2 | 48m05 | | | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 1 | 36m88 | | | | 晴れ |

決心 邁進 確信

2017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 | 3 | 11" 60 | + 2.0 | 宮下 奈々 | 2 | 14" 37 | + 0.5 |
| 200M | 森田 皓斗 | 3 | 25" 04 | - 1.3 | 宮下 奈々 | 2 | 29" 23 | + 0.9 |
| 400M | | | | | 宮下 奈々 | 2 | 1' 06" 41 | |
| 800M | | | | | 山本 稀美 | 1 | 3' 02" 41 | |
| 1500M | | | | | 谷口 未弥美 | 3 | 5' 35" 27 | |
| 110MH | 藤本 壱晟 | 2 | 20" 03 | + 0.4 | | | | |
| 走幅跳 | 森田 皓斗 | 3 | 6m10 | + 0.5 | | | | |
| 走高跳 | 石井 崇 | 1 | 1m85 | | | | | |
| 砲丸投 | 藤本 壱晟 | 2 | 11m39 | | 雪岡 美咲 | 2 | 11m32 | |
| 円盤投 | 藤本 壱晟 | 2 | 24m70 | | 雪岡 美咲 | 2 | 37m45 | |
| ハンマー投 | 廣瀬 亮太 | 2 | 46m29 | | 村上 愛結 | 2 | 50m81 | |
| 槍投 | 藤本 壱晟 | 2 | 47m78 | | 雪岡 美咲 | 2 | 36m54 | |

安芸陸記録(2003年~2017年)

| 種目 | 男子 | | | | | 女子 | | | | |
|---------|--------|----|-----------|-------|-------|--------|----|------------|-------|-----------------|
| | 名前 | 学年 | 記録 | 風力 | 特記事項 | 名前 | 学年 | 記録 | 風力 | 特記事項 |
| 100M | 磯野 潤平 | 3 | 11" 03 | + 1.9 | | 安田 夏生 | 2 | 13" 28 | + 1.1 | |
| 200M | 磯野 潤平 | 3 | 22" 96 | - 1.8 | | 安田 夏生 | 3 | 26" 39 | - 0.3 | |
| 400M | 磯野 潤平 | 3 | 52" 26 | | | 安田 夏生 | 2 | 58" 35 | | |
| 800M | 山本 悠馬 | 2 | 2' 09" 44 | | | 安田 夏生 | 3 | 2' 22" 05 | | |
| 1500M | 山本 悠馬 | 3 | 4' 40" 91 | | | 國佐 菜 | 3 | 5' 11" 09 | | |
| 3000M | | | | | | 國佐 菜 | 3 | 10' 31" 17 | | |
| 5000M | | | | | | 國佐 菜 | 3 | 19' 12" 68 | | |
| 100MH | | | | | | 安田 夏生 | 2 | 14" 50 | + 1.2 | |
| 110MH | 磯野 潤平 | 3 | 15" 65 | - 0.6 | | | | | | |
| 400MH | | | | | | 安田 夏生 | 2 | 1' 01" 83 | | |
| 3000MSC | | | | | | | | | | |
| 4×100MR | 道上 雅晃 | 2 | 43" 93 | | | 小川 綾 | 1 | 53" 00 | | |
| | 開内 竣悟 | 3 | | | | 小埜 美幸 | 2 | | | |
| | 梅田 広樹 | 2 | | | | 梶村 葉月 | 2 | | | |
| | 磯野 潤平 | 3 | | | | 安田 夏生 | 1 | | | |
| 4×400MR | | | | | | 小川 綾 | 1 | 4' 15" 48 | | |
| | | | | | | 小埜 美幸 | 3 | | | |
| | | | | | | 梶村 葉月 | 3 | | | |
| | | | | | | 安田 夏生 | 1 | | | |
| 走幅跳 | 梅田 広樹 | 2 | 6m63 | + 2.0 | | 木原 千花 | 3 | 5m27 | + 1.5 | |
| 走高跳 | 石井 崇 | 1 | 1m85 | | | 安田 夏生 | 3 | 1m61 | | |
| 三段跳 | 開内 健士郎 | 3 | 14m00 | + 1.3 | | 木原 千花 | 2 | 11m32 | + 0.3 | |
| 棒高跳 | | | | | | | | | | |
| 砲丸投 | 西田 直樹 | 3 | 15m71 | | 県高校記録 | 大藤 安奈 | 3 | 12m10 | | |
| 円盤投 | 厚見 幸 | 3 | 45m90 | | 県高校記録 | 渡邊 彩 | 2 | 41m11 | | |
| ハンマー投 | 石本 涼太 | 3 | 56m48 | | | 福島 美沙希 | 3 | 52m71 | | 県高校記録 中国高校記録 |
| 槍投 | 道上 雅晃 | 3 | 64m11 | | | 香川 亜梨沙 | 3 | 40m91 | | |
| 混成8種競技 | 藤本 壱晟 | 1 | 4026点 | | | | | | | |
| 混成7種競技 | | | | | | 安田 夏生 | 3 | 4858点 | | |

広島県立安芸高等学校
陸上競技部 通信

No.122 平成30年4月23日
 発行責任者 三木 仁司

たいき
大樹

玲海、高1歴代8位。昨年の愛結を抜く。

平成29年度第8回広島県投擲記録会

平成30年3月17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 | 廣瀬 亮太 | 2+ | 47m28 | | | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 2+ | 36m21 | | | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 2+ | 46m70 | | | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝冶 玲海 | 1+ | 46m32 | | | 自己新 | 晴れ |

3年生、自己新揃い踏み!!!

平成30年度第1回広島県投擲記録会

平成30年4月7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 | 廣瀬 亮太 | 3 | 47m73 | | | 自己新 | 曇り |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 39m30 | | | 自己新 | 曇り |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 3 | 52m06 | | | 自己新 | 曇り |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 19m36 | | | 初出場 | 曇り |
| 女 | 砲丸投 | 二本 愛 | 1 | 7m87 | | | 初出場 | 曇り |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | 19m58 | | | 初出場 | 曇り |

壱晟、やっといけたぞ10台3歩。今年こそ行くぞ!

平成30年度国体強化記録会

平成30年4月14~15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 | 110mH | 藤本 壱晟 | 3 | 17" 52 | - 3.4 | | 自己新 | 曇り |
| 男 | 走高跳 | 藤本 壱晟 | 3 | 1m50 | | | | 小雨 |
| 男 | 槍投 | 藤本 壱晟 | 3 | 42m35 | | | | 小雨 |
| 女 | 100m | 池田 結奈 | 3 | 15" 51 | + 0.5 | | | 小雨 |
| 女 | 200m | 宮下 奈々 | 3 | 30" 46 | - 0.7 | | | 曇り |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 2 | 1' 18" 20 | | | | 小雨 |
| 女 | 砲丸投 | 二本 愛 | 1 | 7m75 | | | | 小雨 |
| 女 | 砲丸投 | 小平 愛由美 | 1 | 7m29 | | | 初出場 | 小雨 |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | 19m79 | | | 自己新 | 小雨 |

美味、全国勝負に着々と・・・

平成30年度第2回広島県投擲記録会

平成30年4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 | 廣瀬 亮太 | 3 | 45m51 | | | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 39m76 | | | 自己新 | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 3 | 50m65 | | | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝冶 玲海 | 2 | 6F | | | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 24m06 | | | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | 19m66 | | | | 晴れ |

開幕前に自分の現状を知り、地区への意欲を高めた。

2018年度第2回広島経済大学記録会

平成30年4月21日
広島経済大学

| 性 | 種目 | 名前 | 学年 | 記録 | 風力 | 順位 | 備考 | 天候 |
|---|------|-------|----|-----------|-------|----|----|----|
| 女 | 100m | 池田 結奈 | 3 | 15" 57 | + 1.8 | | | |
| 女 | 400m | 宮下 奈々 | 3 | 1' 12" 79 | | | | |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 2 | 1' 15" 82 | | | | |

今シーズンのテーマ 《 無意識の信念 思考 行動 》

人間の行動や能力は、「無意識」、つまり「心の底で何を信じているか」によって決まる。「意識」にできるのは、じっと座ってあれこれ考えたり、くよくよ悩むことだけだ。

エリート（一流）はみな、意識的な思考や行動を自在に操ることによって、無意識をうまくコントロールしている。つまり、エリート（一流）が凡人に勝てるのは、「無意識の信念」「思考」「行動」という三つの要素をうまく連動させる訓練を積んでいるからなのだ。

無意識が人間の体を支配している時間は90～95%に及ぶ。

無意識というものが、「成功」や「実績」、「卓越性」、「偉大な成果」を手に入れる上で大きな役割を果たしている。

無意識をうまくコントロールする術を学べば、肉体を自在に操り、パフォーマンスを極めることが可能になる。

【 エリート・マインド 「勝ち抜く」力! 】 Dr. スタン・ビーチャム 著

尙畧、やっとな来た〜！ **2年間の悔しさを糧に積み上げてきたことを表現。**

奈々・池田、最後のレース堂々と！！ **今のベストの表現はできた！！**

第71回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会

平成30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 | 山田 陸斗 | 1 | 12" 43 | 0.0 | 組6 | | 雨 |
| 男 | 100m | 山田 依来 | 1 | 13" 37 | + 1.3 | 組7 | | 雨 |
| 男 | 100m | 愛川 起生 | 1 | 12" 70 | + 0.1 | 組5 | | 雨 |
| 男 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m85 | | 決4 | 自己タイ | 曇り |
| 男 | 砲丸投 | 藤本 尙畧 | 3 | 10m61 | | 決8 | | 雨 |
| 男 | ハンマー投 | 廣瀬 亮太 | 3 | 44m96 | | 決2 | | 雨 |
| 男 | ハンマー投 | 山田 陸斗 | 1 | 16m22 | | 決8 | 初出場 | 雨 |
| 男 | 槍投 | 藤本 尙畧 | 3 | 46m56 | | 決11 | | 雨 |
| 男 | 八種競技 | 藤本 尙畧 | 3 | 4442点 | | 決2 | 自己新 | 雨 |
| 男 | 100m | 藤本 尙畧 | 3 | 11" 74 | - 0.4 | | 自己新 | 雨 |
| 男 | 走幅跳 | 藤本 尙畧 | 3 | 5m82 | + 0.4 | | 自己新 | 雨 |
| 男 | 砲丸投 | 藤本 尙畧 | 3 | 10m92 | | | | 雨 |
| 男 | 400m | 藤本 尙畧 | 3 | 53" 61 | | | | 雨 |
| 男 | 110mH | 藤本 尙畧 | 3 | 17" 81 | 0.0 | | 自己新 | 雨 |
| 男 | 槍投 | 藤本 尙畧 | 3 | 44m83 | | | | 雨 |
| 男 | 走高跳 | 藤本 尙畧 | 3 | 1m57 | | | | 雨 |
| 男 | 1500m | 藤本 尙畧 | 3 | 5' 10" 93 | | | | 雨 |
| 女 | 100m | 池田 結奈 | 3 | 15" 45 | + 1.6 | 組6 | | 雨 |
| 女 | 200m | 池田 結奈 | 3 | 31" 67 | + 1.6 | 組7 | 自己新 | 曇り |
| 女 | 200m | 宮下 奈々 | 3 | 29" 70 | + 3.4 | 組5 | | 曇り |
| 女 | 400m | 宮下 奈々 | 3 | 1' 08" 35 | | 組5 | | 雨 |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 2 | 1' 15" 78 | | 組7 | | 雨 |
| 女 | 砲丸投 | 雪岡 美咲 | 3 | 11m06 | | 決2 | | 曇り |
| 女 | 砲丸投 | 勝治 玲海 | 2 | 9m70 | | 決5 | | 曇り |
| 女 | 砲丸投 | 二本 愛 | 1 | 8m05 | | 決14 | 自己新 | 曇り |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 37m21 | | 決1 | | 雨 |
| 女 | 円盤投 | 勝治 玲海 | 2 | 30m77 | | 決4 | 自己新 | 雨 |
| 女 | 円盤投 | 小平 愛由美 | 1 | ショート | | | 初出場 | 雨 |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 3 | 50m49 | | 決1 | 大会新 | 雨 |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 2 | 46m31 | | 決3 | | 雨 |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 27m93 | | 決10 | 自己新 | 雨 |
| 女 | 槍投 | 雪岡 美咲 | 3 | 33m97 | | 決4 | | 雨 |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | 23m25 | | 決18 | 自己新 | 雨 |

男子フィールドの部 第8位 [13点]

女子総合の部 第6位 [43点]

女子フィールドの部 第2位 [43点]

今年のインターハイは三重県伊勢市。伊勢と言えば伊勢神宮が有名だが、会場となる『三重交通G スポーツの杜伊勢 陸上競技場』はその伊勢神宮のすぐ近くに位置する。伊勢神宮にお参りに行くことを“お伊勢参り”と言い、広い意味で伊勢神宮につながる路のことを“伊勢路”と言う。江戸時代の多くの人たちにとって伊勢神宮は「一生に一度でいいから行ってお参りしたい。」という場所であり“お伊勢参り”は夢だったそうだ。伊勢路は憧れの路だったということだろう。

平成30年の今年、伊勢路は全国の高校生アスリートにとって憧れの路となる。江戸時代と違い、この路は競技という戦いを経て進んでいくことになる。安芸陸にとっての最初の戦いとなる広島地区総体がゴールデンウィーク最後の日曜日から三日間行われた。今年は珍しく三日間とも低温で雨の影響を受ける悪条件であったが、

“今の自分を表現する” “試合で自分を引き出す”

ことをテーマにそれぞれがそれぞれの戦いをした。

短距離

思い起こせば、入学当初マネージャーとして入部してきた池田は何時しか皆と共に練習することになり、2年時から登録して選手になったのだった。コツコツと日々の練習を重ね試合でのタイムも少しずつ短縮していた。冬季練習に入る頃に脚を痛めその後も十分な走練習が積めないまま最後のシーズンを迎えることになってしまった。100mではスタートからの流れが悪く出遅れてしまったが、中盤から後半にかけてスムーズな動きを続けることができた。最後のレースとなった最終日の200mではこれまで取り組んできた動きを表現することができた。追い風も公認の中に留まり31"67の自己新記録を出して競技生活を終えることができた！！100mにしても200mにしても走っている時間は僅かではあるが、風を切って駆け抜ける感覚は一生忘れられないものになっただろう。ここまで頑張ってきたからこそ一生心に残る感覚を得られたのだと思う。陸上競技部で経験してきたことを財産にして今後の道を切り拓いてもらいたい。お疲れ様でした。

冬季練習に入る時に『県総体で400m準決勝に進出する！』ことを目標に掲げた宮下も冬季練習では脚の痛みに加え、何度か体調を崩すなどして走り込み不足のまま春を迎えることになってしまった。ようやく本格的な練習ができるようになった頃には最後の地区総体がすぐそこに迫っていた。地区総体に向けては『(冬場の)失った時間は取り戻せない。』『今からできる事をする。』ことを確認し突貫工事で長い距離への対応に取り組んだ。初日の400m、走っている時の自分の感覚は今までで最も良かった。取り組んできたことは表現できた！しかし、スピード持久力はそう簡単に取り戻せるものではなく、記録的には自己記録に及ばなかった。やはり“練習は嘘をつかない”ということだろう。最終日の200mは最後まで自分のリズムで走りきることができた。目標達成に向けてどんな状況になっても最後まで諦めない姿勢で取り組んできたことは尊い経験だと思う。ここまで頑張った自分に自信を持ってこれからの人生を歩んでいってもらいたい。お疲れ様でした。

元々、中距離種目を専門としていた山本は春先に400mに専念することにしてシーズンに入った。練習では長い距離のリズムに慣れてしまっているのか最初からスピードを上げてリズムをつくることできていない。今回は今シーズン3回目の400mレースであるが、リズムは変えられずタイムも変わらなかった。今後、スピード練習を本格的に採り入れ夏には400mランナーに変身しよう。

入部間もない1年生男子3名は揃って100mに出場。山田陸斗・山田依来・愛川はそれぞれ中学校時代から短距離に取り組んでいた。練習や実践から遠のいている中で出場した今回は皆、ほろ苦いデビュー戦となった。思ったように身体が動かない経験をしただろう。今後はまず、安芸陸の練習スタイルに慣れ、動かす身体を改造することと「どうやって身体を動かすか？」の感覚も高めていこう。

“千里の路も一歩から”今回で競技を終えることになった3年生の先輩達を見習い、毎日コツコツ取り組んでいこう。

混成・跳躍

1月の跳躍教室での練習中に左腕を骨折して出遅れていた石井はこの地区総体が今シーズンの初戦となる。練習ではまだ背面跳のクリア動作を入れた本格的な跳躍練習は少ないものの、挟み跳びやサークル走などを多く採り入れ踏切時の姿勢や強さの改善に努めてきた。昨年出した自己記録の1m85までは取り組んできたことをそのまま表現して全て1回でクリア。「これは期待できる。」と思った矢先、1m90になると1本目に助走から曲線に向けてのリズムが変わり、その後はそれまでの余裕もなくなり立て直すことができずあっけなく終了。練習不足と心の弱さがでてしまった。身体能力や技術において高いポテンシャルを持つ石井はこの課題を解決していくことで大きな結果を引き寄せることができる。県総体では2位以下は大混戦となる。技術的な僅かなポイントや心理的な僅かな差が勝敗を左右する。2位もあるし7位もある。この状況に挑み勝利することで自分を変えていこう！

今こそ、自分を変えるとき！！

今回、安芸陸のMVPを挙げるとすれば、間違いなく藤本だろう。小柄な身体の本藤は不利と思われる混成競技にこだわり取り組んできた。110mHを3歩で10台いけるようになったのは今年になってから、走高跳もようやく跳び方が様になってきた。昨年はこの地区総体直前に脚の疲労骨折となり混成競技は断念していた。今年はその悔しさも十分に晴らす活躍となった。

最初の100mでまず自己新となる11"74で走ったかと思うと、続く走幅跳も自己新となる5m82のジャンプでいきなりトップに立った。スプリント能力を高めてきた成果が現れた。続く得意の砲丸投は雨の影響もあり記録としては今一つの10m92だが、2位との差をさらに広げる展開とした。初日最後の400mは2年振りのレースでセカンドベストとなる53"61。まだまだ余力はあった。

初日をトップで折り返した二日目は110mHで目標であった17"台で勢いを加速。槍投はまた強い雨もあり44m83ではあるが、トップの貯金はつくった。試合経験が乏しい走高跳は1m57で2位以下が追い上げてきた。最後の1500mは安芸陸皆で力一杯応援した。一昨年の初レースで5分は切っていたが、2レース目となった今回は5分10秒もかかってしまった。トップ争いをしていながら、無理をしてでも前の位置で勝負するのは仕方ない。県総体に向けては良い経験となった。このレースの結果、残念ながら優勝は逃してしまったが大健闘の二日間であった。

各地区大会を終えて実力的には4番手。混成の中国大会出場枠は4人。でも守りは禁物。地区で出た自己記録は悔しさを味わった昨年からじっくり高めてきた力が当然のように現れてきた記録に過ぎない。これからレベルの高い試合に出力を合わせることで本物の実力が引き出されていく。得意種目の投擲2種目と苦手な最後の2種目の記録は大きく改善できる。目標は県総体優勝！インターハイ出場！！

伊勢路へ 虎視眈々・・・



投擲

高い志を持って安芸高校に入学し安芸陸の仲間となった投擲娘二人。二本と小平は初めての公式戦で揃って自己新記録を出した。

二本は安芸陸のお家芸である女子ハンマーの系譜に名前を刻んでいく選手、小柄ながら回転感覚の良さやスプリント力を活かし既に2回転に取り組んでいる。練習では30mをはっきり越えることもあり、本気で県総体の4位を狙っている。今回は自己新ではあるものの攻めの投げができずベスト8を逃す悔しい結果になった。失敗は宝物だ。悔しさを心のエネルギーにして失敗から学び、県総体に向け勢いのある投げの表現力を高めていこう。

中学生の頃から槍投に魅力を感じ槍投と決めて取り組んでいる小平はここまで2回の記録会では思うように槍をコントロールすることができず20m手前に突き刺す投げを繰り返していた。今回はそれを克服し20mラインを大きく超え、県総体への切符も手に入れた。ここにまた、努力の安芸陸スローアーが誕生した。県総体の計測ラインは27m、丁度いい目標だ。挑戦し、自分を高めていこう。

冬季の後半からメキメキと実力を上げてきた勝冶は3月の記録会で46mを出したものの4月の記録会は6本ファールで記録なし。今回もファールへの不安を持ったまま臨むことになった。見ている方が冷や冷やしたが、本人は「全てトライアルのつもりで投げた。」と言うように落ち着いて確実に投げていった。後半は攻めの気持ちも入れ練習や合宿では投げている50mに近づく投げに挑戦。しかし、試合での表現力は身に付いておらず、結果は46m31で記録的にも不完全燃焼。ただ、この記録でも全国の2年生の中では3番目の記録となる。トップとの差も僅か。県総体は試合での表現力を高める絶好の場となる。落ち着いて自分を表現することで“全国の舞台上で戦い勝利する自分”の姿が見えてくる。

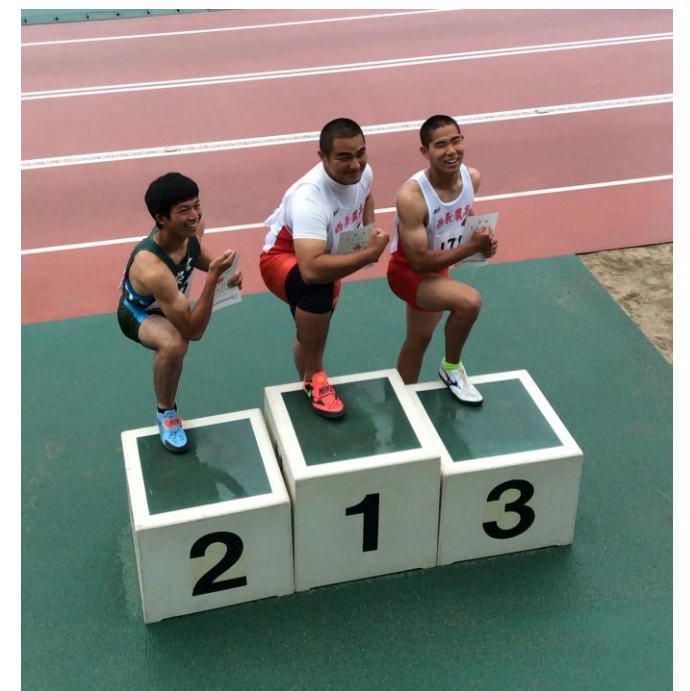
昨年の愛結に追いつけ！ 追い越せ！！

細身で軽量の身体ながらハンマー投に取り組みインターハイ出場を狙う広瀬はスピード感溢れるターンが持ち味。冬季の途中にこれまでの4回転投から3回転投に移行してそのスピードを活かす投げを模索してきた。ヘッドのスピードをつくり自分の動きとのタイミングを合わせるバランスが重要になる。そのため、合う時はヘッドが素直に動き50mラインまで飛んでいくが、合わなくなると飛んでいく方向も定まらなくなり飛距離までつながらない。

今回も感覚が定まらない中での試合。試合となれば、試合の中で掴める感覚がある。それによりポイントが整理されレベルアップのきっかけとなる場合が多い。今回はそこに期待したが、どうしても『結果である記録』を先に意識し過ぎて感覚を求めることができなかった。

心の持ち様、意識の持っていく方で動きは変わってくる。県総体では自分の投げと向き合い、表現することだけに集中しよう。結果は後から付いてくる。

自分にしかできない投げを追及し、表現していこう！！



円盤投優勝・砲丸投第2位・槍投第4位で大車輪の働きをした雪岡はどの種目も自分を表現できず、満足できる結果ではなかった。特に専門の円盤投は苦手意識を持つ雨のサークルに意識を奪われ自分で自分を追い込んだ。ここまで冬季でつけたパワーと技術を徐々に投げで表現できるようになり（4月の記録会では2度39mを投げている）、全国での勝負を意識するレベルに駆け上がる準備はできていた。しかし、最も基本となる技術に課題が残っていることを今回確認させられた。逆に言えば、確認することができた。高いレベルに登っていくためには、もう一度「土台を見直し固めていかないといけない。」ということだろう。

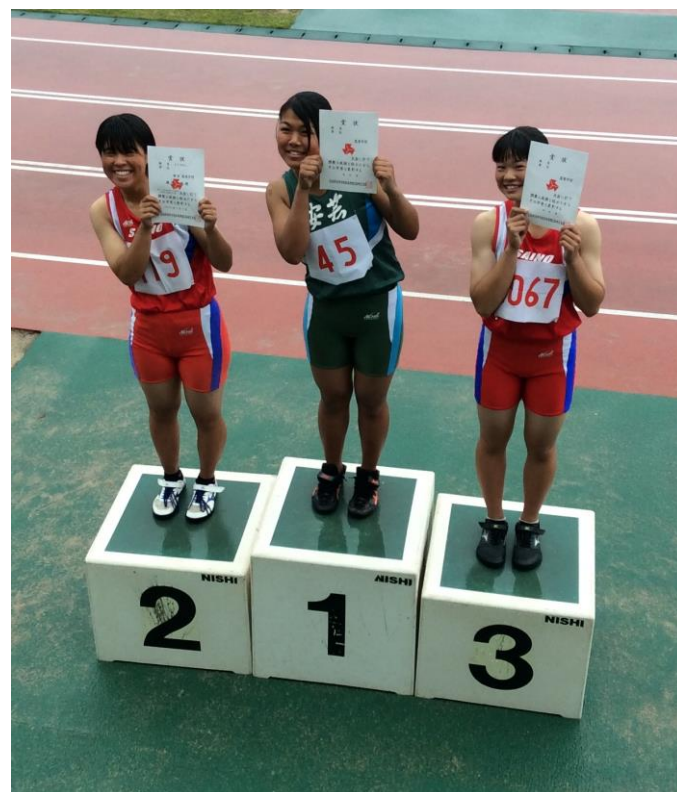
技術以上に課題としたいのが精神面。雨などの自然環境、他の選手の記録、試合展開など、自分以外の要素をわざわざ自分の中に入れてしまい、自分の表現を忘れてしまう。ここぞ！の場面で自分に集中できず、飛躍のきっかけを自ら掴み損ねている。今シーズンのテーマである《無意識の信念 思考行動》を思い出そう。

人間の行動や能力は「無意識」、つまり「心の底で何を信じているか」によって決まる。

信じる力は日々の生活、日々の練習の中で培うもの。

地区総体という早い段階で技術面・精神面の大事な課題を確認できたことはむしろラッキーなこと。目標であるインターハイ入賞に向け、日々、自分を育てていこう！

日々の方で自分をコントロールしていこう！！



今年度最初の記録会で52m06を投げ自己記録を更新している村上は、福島美沙希先輩が山口国体で優勝した時に投げた52m71に迫っている。地区総体の目標を53mに定め美沙希先輩越えも狙っていた。52m71の記録は広島県高校記録・中国高校記録であったが、既にライバルである西条農業高校中新選手と岡山玉野光南高校の真鍋選手に更新されている。1年生の時から今日のようなライバル達とのハイレベルな戦いは予想していたし望んでもいた。互いに切磋琢磨することで自らの意識も競技レベルも上げ続けることができる。村上は昨年の後半戦、記録的にライバル達に先行していたことが重圧となって自滅を繰り返していた。今シーズンに入り中新選手と顔を合わせた4月21日の記録会でも

やはり意識し過ぎたのか前日までの投げができなかった。順位が付く大会で勝負を意識し過ぎて自分の投げができない状態になることは絶対に避けたい。互いに力を出し切れる関係こそ真のライバルだと思う。

今回の村上はそういう意味でも非常に落ち着いて試合をつくった。記録会も含めてこれまでの試合では一度もなかった「ファウル0」の試合で技術的にも安定していた。結果的に僅かな差ではあったが、勝負においてもライバルに勝つことができた。

「自分の投げに自信を持ち、自分と向き合い、

自分の投げを表現することに集中していた。」

このことで無意識の信念が持てて無駄のない動きをつくった。この試合は僅かであっても勝つようになっていたのだと思う。

今回の試合の課題としては、新たな自分への攻めの投げが表現できなかったこと。原因は表現力が足りないことと、自分の引き出しの中に表現するものがまだ十分準備されていないこと。

これからの勝負は徐々に高いレベルのステージへと進んでいく。そのステージは自分の表現力が試される場となる。日々の生活・練習の中で“その日、その時”新しい自分を表現するための引き出しの中を準備していこう！

引き出しの中を準備し、表現力を高めよう！！



玲海のビッグアーチに始まり、崇のビューティフルアーチで締めくくる。

第71回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

平成30年5月25日～5月27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 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m94 | | 決2 | 自己新 | 晴れ |
| 男 | ハンマー投 | 廣瀬 亮太 | 3 | 3F | | | | 晴れ |
| 男 | ハンマー投 | 山田 陸斗 | 1 | ショート | | | | 晴れ |
| 男 | 槍投 | 藤本 壱晟 | 3 | 45m10 | | 決18 | | 晴れ |
| 男 | 八種競技 | 藤本 壱晟 | 3 | 4481点 | | 決5 | 自己新 | 晴れ |
| 男 | 100m | 藤本 壱晟 | 3 | 11" 60 | + 3.2 | | | 晴れ |
| 男 | 走幅跳 | 藤本 壱晟 | 3 | 5m68 | - 1.2 | | | 晴れ |
| 男 | 砲丸投 | 藤本 壱晟 | 3 | 10m92 | | | | 晴れ |
| 男 | 400m | 藤本 壱晟 | 3 | 53" 30 | | | 自己新 | 晴れ |
| 男 | 110mH | 藤本 壱晟 | 3 | 17" 31 | 0.0 | | 自己新 | 晴れ |
| 男 | 槍投 | 藤本 壱晟 | 3 | 44m57 | | | | 晴れ |
| 男 | 走高跳 | 藤本 壱晟 | 3 | 1m52 | | | | 晴れ |
| 男 | 1500m | 藤本 壱晟 | 3 | 5' 06" 22 | | | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 雪岡 美咲 | 3 | 11m34 | | 決2 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 勝治 玲海 | 2 | 10m40 | | 決4 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 二本 愛 | 1 | 8m02 | | 決23 | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 40m75 | | 決1 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 勝治 玲海 | 2 | 32m75 | | 決5 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 3 | 53m38 | | 決1 | 県高校新・大会新・自己新 | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 2 | 52m06 | | 決3 | 大会新・自己新 | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 26m13 | | 決16 | | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | ショート | | | | 晴れ |

女子総合の部 第6位 [39点]

女子フィールドの部 第3位 [39点]

伊勢路に向け安芸路を突破！ インターハイ出場の権利を得るには、まず県総体で6位以内（混成競技と昨年度から始まった女子3種目は4位以内）となり、さらに中国大会で6位以内（4位以内）になる必要がある。インターハイへつながる路は勝ち残りの戦いである。

各種目レベルの高い広島県では、インターハイ出場可能な実力がある者にとっても県総体（安芸路）突破は容易なことではない。実力があることと勝ち残りの試合で結果を出すことは＝（イコール）とはならない。

目的地への思いをどれだけ抱き、どれだけ準備してきたか？

その日その時、どれだけ自分を信じて自分を動かすことができるか？

それが試される場でもある。

地区総体で2年分の思いを表現できた藤本は、100mで順調な滑り出しを見せたものの、走幅跳で2本連続ファールという大ピンチを自ら招いてしまった。この展開を何とか脱して得意な砲丸投に臨む。しかし、持ち前のスピードを活かしたプットに+α（プラス アルファ）の力は加わず、弾みをつけるまでには至らない。初日最後の400mは自己新で中国大会への望みは高まった。

二日目、110mHは周りに引っ張られて自己新。ここまでは地区総体を上回る得点だが、ライバル達はそれ以上に上げてきている。最後に不安な2種目があることを考えれば槍投でどれだけ貯金がつくれるかが、勝負の鍵となる。しかし、砲丸投同様+α（プラス アルファ）の力は発揮されず平凡な記録に終わる。走高跳は最初に設定した高さで2度ミスをしてリズムに乗れず、得点に余裕のない状態で1500mのレースを迎えることになった。体調の問題もあり昨シーズンから冬季練習を通して十分な走り込みができず長い距離は不安が大きい。号砲から積極的に前についていこうとするものの徐々に引き離されていく。気持ちはあっても身体が動かなかった。総合の順位は5位で「中国大会まであと一歩」のようだが、4位との力の差は大きかった。目的地に向けた長い準備は十分できていなかった...

卒業後も進学して競技を続ける藤本は、ここにきて見せた成長を途切れさせることのないように動き続けよう。「未来に思いを抱き、今できることにベストを尽くす。」＝「今を生きる心」＝『念ずる心』続けていればこそ、花開く時もくる。これからはその時のために長い長い準備に入ろう。

“継続こそ力”

“念ずれば、花開く”

自分にしかできない投げを追求し、この県総体の舞台で表現するために長い時間をかけて準備してきた広瀬。地区総体終了後は一旦封印していた4回転の感覚も入れ選択肢を広げる準備をしてきた。4回転では入りに余裕があり「1+（プラス）3」の感覚で軌道を大きく取ったままリズムを上げることができていた。県総体が近づくにつれ、入りの余裕が無くなり少し単調なリズムになってはいたが、「決める時には決める投げ」はできていた。しかし、前日の4回転は足が流れてサークルから出てしまう状態に... これでは4回転は厳しい。確実に入れるためにも今回は3回転でいくことにした。しかし、一旦狂ってしまった感覚を修正することはできず、トライアルではターン中にサークルから足が出てしまうほど流れていった。試技に入っても修正できず2投ファールで追い込まれたが、普通にまわって中に入れさえすればベスト8に残り6位につけることはできるレベルだったので、スイング開始時の立つ角度をはっきりと入れて「足が流れても中に入れることができる準備」をした。落ち着いて投げた3投目は流れずに通常の方法で飛んでいった。「よし、入った。」と思った瞬間、ヘッドは無情にも反対のラインの外に落ちていった。皮肉にも投げがまとまったことで流れてファールにならないための準備が引っ張ってファールする事態を生んでしまった。事が悪い方へ転がっていく時はこういうものだろう。中国大会行きを自滅という形で逃し、競技人生を終了することになってしまった。

勝負は時に残酷のようでもある。しかし、この結果も全て“自分の心が引き寄せたもの”であることを今後の人生の教訓としてもらいたい。自分の選択してきたことは自分に対する自信から生まれたものなのか？ ここぞ！という時に自分を信じていることができただろうか？ 自分への確信が持てない時の無意識は「不安」や「焦り」といったマイナスの思考を生み出し、実際の行動に反映されていく... 今後は自分への自信が確信に変わる無意識状態の中からプラスの思考を生み出し、行動に映していこう。

“無意識の信念 思考 行動”

心の決め方が人生を創る。

玲海、ビッグアーチ!

自己新大幅更新3連発で高2歴代5位に!
でも、これは通過点。
中国大会では3年生3人の壁に挑み、
全国の台風の目になるぞ!!
今年、玲海がインターハイ勝負の中心にいてこそ、
女子ハンマーのレベルを更に押し上げることに繋がる。



愛結、美沙希先輩超え! 県高校記録!!

でも、愛結の力はこんなもんじゃない。
今回は玲海の力をかりて自分を引き出した。
自分で自分の実力に気付いていない愛結の背中を
押したのは玲海。
中国大会では愛結自身の背中で玲海を引き上げよう。
インターハイ女子ハンマー決勝は“いつもの風景”で自分
を表現する時間になる。
中国大会 インターハイ 楽しもう!!



美味、やっと40m超え!

全国レベルの入り口に立つ。
ただ、今年の子女子円盤投のレベルは過去最高。
県総体終了時点で40m75でも全国ランキング20位。
中国大会では、真の全国レベルである42mの高みに
挑み、登っていこう!
全国の戦いに入ると世界が変わる。
愛結、玲海に続け! 挑め! 追いつけ!!



崇、ビューティフルアーチ!

長い滞空時間、余裕を持ってクリアのタイミ
ングを合わせた。美しい弧を描いた。

景色がよかった!

一気に9cm自己ベスト更新。
未完の大器が大混戦を抜け出し
表舞台に躍り出る。
山口で新たな景色を見よう!!



江戸時代の人にとって“お伊勢参り”は夢であり人生一度の大イベントだった。その“お伊勢参り”が江戸時代の中で何度かブームとなり、多くの人が一斉に参拝する“おかげ参り”という現象が起きた。
★参拝者が多く、陰に隠れてお参りに行くので「お陰参り」と言われるようになったとのこと。
★また、奉公人が主人に無断で、または子供が親に無断で参詣したことも特徴だった。

ただ、当時の人たちが皆、お参りできたわけではなく、行きたくても行けない者も大勢いた。そんな時、愛犬に代理でお参りに行ってもらう人が現れた。これが「おかげ犬」だ。最初は知り合いの人に同行する形だったが、そのうち犬だけで伊勢神宮まで無事行って帰ってくるケースも出てきたから驚きだ。
主人は犬の首にしめ縄などでお金を入れた袋を入れた袋をぶら下げて送り出す。この姿を見た人は「おかげ犬」だとわかるので、道中の者達がリレー式にその犬の世話をしながら伊勢まで連れて行き、そしてお参りをして無事帰宅。首にはお参りの証としてお札がついている・・・という奇跡のような話だ。



平成30年度版“お伊勢参り”は全国高校生アスリートにとっての夢である。行きたくても行けない者も大勢いる。安芸陸から“お伊勢参り”に挑戦する4名は、それぞれが「おかげ犬」となって地区総体・県総体で敗れた者達の思いを“伊勢路”につなげ、安芸陸全員で“お伊勢参り”をしよう。

安芸陸にとっての“お伊勢参り”は安芸陸全員の心で日本一を目指す舞台となる。

伊勢路へ、ビッグアーチ! ビューティフルアーチ!

中国大会前、注目を浴びた女子ハンマー「4強の戦い」

『新聞記事』

【陸上】女子ハンマー、4強火花 15日から中国高校選手権

陸上のインターハイ(8月・三重県)出場を懸けた中国高校選手権が15日から3日間、山口市の維新みらいふスタジアムである。注目は今季の高校トップ5を広島、岡山の4選手が占める女子ハンマー投げ。インターハイを占う意味でも、全国最激戦区の優勝争いから目が離せない。

▽岡山の真鍋に広島勢が挑む

正式種目となった昨年は当時2年の真鍋綾萌(岡山・玉野光南)が制した。インターハイでの5位に「悔しさしかない」と発奮。今季は全国1位の54メートル27をマークし、2年連続の中国女王を狙う。

隣県の同学年真鍋に対抗心を燃やすのは、広島勢の村上愛結(安芸)と中新美月(西条農)。2人は1年時から競い合い、今季は村上が全国3位の53メートル38、中新は同4位の53メートル30まで記録を伸ばした。「中国大会では55メートル以上を投げて優勝する。誰にも負けたくない」と口をそろえる。

ダークホースは唯一の2年、勝冶玲海(安芸)だ。5月の県総体で全国5位の52メートル06をマーク。一躍全国トップ級に仲間入りしたが、「まずはインターハイに出られるように」と代表枠の4位以内を目標に据える。



平成30年6月13日(水)中国新聞 朝刊

3人が伊勢路へアーチをかけた。

女子フィールド2位。中国大会では過去最高順位

第71回中国高等学校陸上競技対校選手権大会

平成30年6月15日～17日

山口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 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m88 | | 決11 | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 雪岡 美咲 | 3 | 11m45 | | 決5 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 勝冶 玲海 | 2 | 9m82 | | 決17 | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 38m57 | | 決1 | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 勝冶 玲海 | 2 | 30m60 | | 決14 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 3 | 50m67 | | 決2 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝冶 玲海 | 2 | 48m74 | | 決4 | | 晴れ |

女子総合の部 第8位 [24点]

女子フィールドの部 第2位 [24点]

玲海、1投目で決める！ 地力はついている

県総体で超ブレイクした勝冶、真価が問われる中国大会で結果を出すことができた。緊張する1投目で慎重かつ伸び伸びとした動きを表現し48mを超えた。これでほぼ初めてのインターハイ出場を決めた。その後は記録を狙って余計な力が入り伸び伸び感を欠いたが、47～48mを続けて投げることができた。

地力はついている。ただ、インターハイで決勝に残るには50mの自力が必要だ。これからの進化が本物の真価をつくり出していく。やるぞ！ どうせやるなら日本一！ 本物になれ！



愛結、残念な2位 戦うインターハイを イメージできていなかった

中国大会前、注目を浴びた女子ハンマー投「4強の戦い」

結果は大会前のランキング通りの順位で「4強」がそのままインターハイに駒を進めることになった。優勝はランキングトップの真鍋選手。真鍋選手は54m台の記録を連発し、自己記録を更新する堂々たる戦いで他を圧倒した。

インターハイ優勝が十分狙える位置にある村上は2位。順位は2位ではあるが、記録も内容も悪く真鍋選手との実力差がはっきり出てしまった。

この試合はインターハイの前哨戦として注目を浴びていたのだが、インターハイをイメージして戦い、結果に結びつけたのは真鍋選手だけだったように思う。村上はインターハイ出場をほぼ決める記録を出した後、そのことに安心する気持ちが心の中に入っていた。ライバルの投げに刺激を受け「なにくそ！」という気持ちで自分と向き合い、自分の投げを表現することに集中しなければいけなかった。

甘い！ 本気になれ！ 一生に一度の戦いを勝ち抜け！



『新聞記事』

▽玉野光南の真鍋、中国高校新でV 女子ハンマー

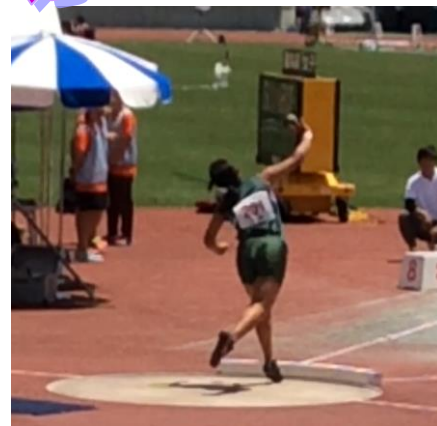
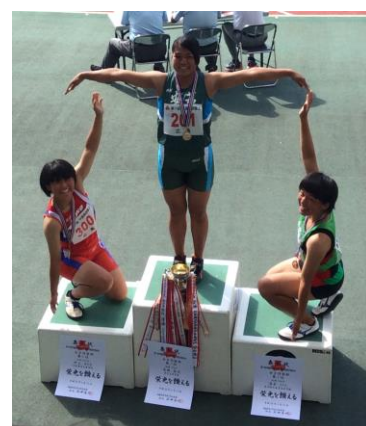
全国レベルの実力者がそろった陸上女子ハンマー投げは、真鍋が自らの中国高校記録を更新する54メートル58で連覇した。前日にぎっくり腰に見舞われ、痛み止めを打つての快投に「自信になる。もっと記録を伸ばせる」と声を弾ませた。

2～4位に入った村上愛結(安芸)、中新美月(西条農)、勝冶玲海(安芸)の広島勢3人は、いずれも5月の県総体の記録を下回った。村上と中新は「全国では自分の投げをする」とインターハイでの雪辱を期した。

平成30年6月16日(土)中国新聞 朝刊

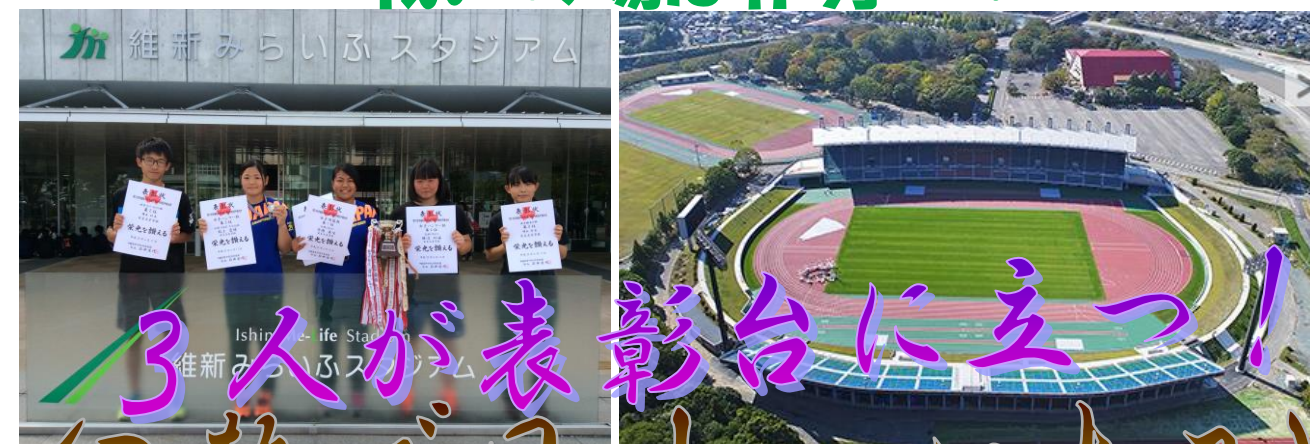
美味、優勝はしたものの...
全国勝負には程遠く...

砲丸では
意地見せる



「1投目をつくれぬ。」「ここぞ!」の場面でこける。雪岡の悪い部分が全て出てしまった試合だった。県総体で記録的にも結果を出した雪岡はその後の練習で腰を痛め、投げにも影響が現れていた。「ターンから投げの構えをつくり、右腰の延長にある円盤を遠くで長く動かし振り切る投げ」から(右腰の動きを省いて)「構えから一気に前を向いて振り切る投げ」になっていた。肝心の局面で腰を使うことを身体が避けている。この遠征には痛み止めを飲んで痛みの不安のない状態をつくり大会に臨んだ。現地に入ってから練習では徐々に動きを取り戻していたので試合の中で本来の投げの感覚を取り戻してもらいたかった。しかし、試合をつくれず、試合の流れに乗れず、アップアップの優勝だった。喝! しっかりせい! こんなことでは全国勝負には程遠い。自分に厳しく、自分で結果をつくれ!

伊勢路に4本のアーチをかけた。
戦いの場は伊勢へ!



3人が表彰台に立つ!
伊勢で日本一になる!!

崇、来年に向けて発進。バーを2mにかけた。

愛、ハンマーと円盤に種目の可能性を示す。

愛由美、着々と力を付けていることを証明。槍が楽しみ。

インターハイ組は課題だらけ... あと一ヶ月、覚悟を決めてやりきれ!

第72回広島県陸上競技選手権大会

平成30年6月30~7月1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 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m95 | | 決3 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 雪岡 美咲 | 3 | 10m79 | | 決1 | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 勝治 玲海 | 2 | 10m49 | | 決4 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 小平 愛由美 | 1 | 8m46 | | 決10 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 37m64 | | 決2 | | 雨 |
| 女 | 円盤投 | 村上 愛結 | 3 | 25m42 | | 決19 | | 雨 |
| 女 | 円盤投 | 勝治 玲海 | 2 | 30m59 | | 決12 | | 雨 |
| 女 | 円盤投 | 二本 愛 | 1 | 27m33 | | 決17 | 初出場 | 雨 |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 3 | 50m45 | | 決2 | | 雨 |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 2 | 48m29 | | 決4 | | 雨 |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 31m81 | | 決8 | 自己新 | 雨 |
| 女 | ハンマー投 | 小平 愛由美 | 1 | 19m99 | | 決13 | 初出場 | 雨 |
| 女 | 槍投 | 雪岡 美咲 | 3 | 32m65 | | 決8 | | 晴れ |

崇、紙一重の差で
インターハイ逃す
継続の差は大きい...



県総体で超ブレイクした2年生コンビ。初日にインターハイを決めた勝治に続きたい石井は平常心で大会に臨むことにしていた。1m88までは淡々と自分のリズムを保ち余裕の跳躍を見せていた。勝負どころは1m91の1回目。これを跳べば伊勢路にぐっと近づくことになる。しかし、無情にもバーは落下。その後も立て直せず結果は11位。非常に惜しい結果。紙一重の差だが、継続の差は大きい。勝負の女神はその差を見て近寄ってくる。石井は2年生。来年の沖縄インターハイで勝負することを心に決めて、継続の実力を高めていこう。

決勝進出・6位入賞・2年生で3番目・・・最低限のことはできたが...

第71回全国高等学校陸上競技対校選手権大会

平成30年8月2日～8月6日
三重交通Gスポーツの杜伊勢陸上競技場

| 性 | 種目 | 名前 | 学年 | 記録 | 風力 | 順位 | 備考 | 天候 |
|---|-------|-------|----|-------|----|-----|-----|----|
| 女 | 砲丸投 | 雪岡 美咲 | 3 | 11m07 | | 予29 | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 40m97 | | 予3 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 35m39 | | 決17 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 3 | 50m66 | | 決6 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 2 | 47m57 | | 決12 | | 晴れ |

色々配慮してもらった宿舎の方々や現地での練習会場をお世話していただいた先生方、練習会場として使用してもらった鳥羽高校の先生方や部員の皆様方、、、これまで直接お会いしたことのない方々からも「安芸高生がインターハイで力を発揮できるように」とお力添えを頂いた。様々な人々にお世話になったインターハイだった。日頃から自分達を支えてもらっている家族や友人、先生方の存在もより強く意識することができた。

「感謝の気持ちは結果で表す！」皆がそういう思いを強く持って試合に臨むことができたと思う。

初日、雪岡のサブ種目である砲丸投で安芸陸は試合に入った。雪岡は大きな試合になるとスイッチが入る。予選通過ラインには遠く及ばないレベルではあるが、11mラインは超え最低限の結果は出せた。この感覚を二日後の円盤投に繋げたい。

翌日は全員休養日として位置付け、気分転換を図ることもできた。雪岡はゆったりとした時間の中で余裕を持って調整し、三日目の円盤投を迎えることができた。当日は自信を持ってサークルに立ち、練習場でもトライアルでも伸び伸びとした動きで40mラインの手前まで

円盤を運んでいた。予選1投目は力んでしまったが、2投目は低くスムーズなターンから右腰を動かした思い切りの良い振り切りで予選突破ラインの40mをはっきり越えた。40m97の自己新で決勝進出を決めた。

決勝は17名の戦いとなり、雪岡は1番手で登場。予選から決勝までの準備では良い流れが続いており1投目に先制パンチでベスト8を確実にする青写真はできていた。決勝1投目、投げようとする気持ちが硬さを生み、手投げになってしまった。これで流れが変わり伸び伸びした動きが消え円盤に十分力を加えることができなくなってしまった。結局、17名中17位でインターハイは終わった。雪岡にとって競技人生で最も嬉しい瞬間と最も悔しい思いを味わった試合となった。



競技四日目は女子ハンマー投。17時35分競技開始で44名による一発決勝、夕方から夜にかけての決戦となる。プログラム記載のランキング（インターハイ予選となる県総体と各ブロック大会におけるランキング）では2位村上・3位勝治、実質のランキングでも2位村上・5位勝治ということで大会前から注目を浴びていた。しかし、ランキングとは過去の記録を並べたものであり一発勝負の世界では参考となる数字に過ぎない。本番に向けどれだけ準備出来たのかが勝負の分かれ目となる。

試合が始まると村上にとってはハンマー投を始めた頃からのライバルである西条農高の中新選手が先手を取り、さらに勢いに乗って54m台の自己記録を更新し試合の主導権を握る展開となっていた。村上は1投目50mライン付近だったが僅かにサークルの縁を踏むファールから入る。2投目49m・3投目50mと徐々に8入りを確実にする記録を出していったが、優勝争いにおいては完全に後手に回っていた。

初陣の勝治は1投目硬さが出て43m台だったが、2投目は開き直り思い切って動き47m台まで持ってきた。3投目、自分の武器である土台の強さを強調する投げでベスト8入りを狙ったが、入りの勢いが僅かに足りず記録を伸ばすことはできなかった。勝治は現地入りしてからも良い時のスイングの張りがつくれず納得のいかない投げを繰り返していたので、身体のコンディショニングより投げの感覚をつくる投げ込みで調整した。

一気にブレイクした県総体の記録には遠く及ばないが、調子が上がらない状態でハイレベルの3年生に混じり12位だったことは評価できる。記録が先行し技術的なことはまだ自分で整理できないレベルで迎えた今回のインターハイでの経験は勝治にとって大きな財産となる。

来年は勝治が主役。インターハイにピークを合わせビッグな記録で優勝しよう。

ベスト8を決めた村上は事前の技術確認によりポイントを押さえた動きができるようになっていた。精神面も充実し余裕と確信をもってサークルに入る状態となっていた。先行するライバルに追い付き追い越す態勢に入った。しかし、実際の投げになると、入りからヘッドの勢いは作れるものの身体に余裕がないため無理やり自分から動き軸を崩していった。遠くに投げる力はあるがリズム良くフィニッシュまで繋げる身体の粘りがなかった。『体・技・心』のバランスが整ってなかった。準備が整っていなかった。

優勝争いは中新選手を徐々に追いつけてきた福井県敦賀高の渡邊選手が5投目に抜き、そのまま逃げ切った。終盤まで優勝が見えていた中新選手は、敗れはしたが準優勝で大健闘だった。不本意な3位に終わった県総体や中国大会での悔しさをバネに『体・技・心』の準備を十分に行い本番の戦いに向けてきた。本番の大舞台で大きな自己新を出した彼女の準備から学ぶことは多い。

決勝ラウンドで記録を伸ばせなかった村上は6位。“負けに不思議の負けなし”今後の人生の教訓としてもらいたい。しかし、優勝を目指す戦いには負けたが、村上はインターハイ6位入賞という栄冠を勝ち取った！堂々と胸を張っていい。よくやった。おめでとう！！





愛結、堂々の6位入賞!

ここはインターハイの表彰台!!



愛結・玲海・美咲 戦いのその後...

- ★全国大会で3度の入賞を果たした村上は、中国五県選手権をもって競技人生に区切りをつけた。ハンマーから多くのことを学び、ハンマー投によって生涯心に残る貴重な経験ができた。これから、自分に自信を持って自分の人生を歩んでいこう。お疲れ様。
- ★直後に腰痛を訴えていた勝治は診断の結果、疲労骨折が判明し、2ヶ月間は安静となった。インターハイの2投目が決め手だったようだ。これは勝利の女神が与えてくれた試練だと思う。技術を整理し高めるチャンスだ。来年の沖縄インターハイで村上の果たせなかった夢を叶えよう!
- ★その後の3試合で不本意な結果を続けた雪岡だが、インターハイ決勝進出の実績により国体選手に。もう“安芸陸の雪岡”ではない。戦いの地である福井には“広島県の雪岡”として得点を取りに行く。三重での忘れ物は福井にある。表彰台での村上は眩しかったな。最後は雪岡だ!今、成長の時。

インターハイ留守番中の成果が出た

第66回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会

平成30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 | 山田 陸斗 | 1 | 12" 43 | 0.0 | 組6 | | 晴れ |
| 男 | 100m | 愛川 起生 | 1 | 12" 25 | + 1.3 | 組6 | 自己新 | 晴れ |
| 男 | 200m | 愛川 起生 | 1 | 25" 17 | + 2.1 | 組3 | 初出場 | 晴れ |
| 男 | 走幅跳 | 石井 崇 | 2 | 6m32 | + 1.8 | 決6 | 自己新 | 晴れ |
| 男 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m95 | | 決3 | 自己タイ | 晴れ |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 2 | 1' 18" 34 | | 組5 | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 雪岡 美咲 | 3 | 11m03 | | 決1 | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 勝治 玲海 | 2 | 9m70 | | 決5 | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 36m60 | | 決2 | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 二本 愛 | 1 | 24m71 | | 決7 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 2 | 42m85 | | 決2 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 33m87 | | 決4 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | 24m54 | | 決13 | 自己新 | 晴れ |

女子総合の部 第8位 [34点]
女子フィールドの部 第2位 [34点]

愛、秋の戦いに狼煙を上げる大きな自己新!!

愛結はこれが最後...

第72回中国五県陸上競技対抗選手権大会

平成30年8月18~19日
島根県浜山公園陸上競技場

| 性 | 種目 | 名前 | 学年 | 記録 | 風力 | 順位 | 備考 | 天候 |
|---|-------|-------|----|-------|----|-----|-----|----|
| 男 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m85 | | 決18 | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 雪岡 美咲 | 3 | 10m43 | | 決9 | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 37m36 | | 決4 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 村上 愛結 | 3 | 49m06 | | 決5 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 36m82 | | 決14 | 自己新 | 晴れ |

愛、一気に38mを越える超自己新!! 初の県表彰台!!

愛由美、30mに迫る超自己新!! 目標を上げ、中国新人を目指そう!!

第64回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会

平成29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 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m91 | | 決5 | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 雪岡 美咲 | 3 | 10m89 | | 決1 | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 35m37 | | 決2 | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 二本 愛 | 1 | 24m62 | | 決12 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 38m11 | | 決3 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | 29m23 | | 決11 | 自己新 | 晴れ |

女子フィールドの部 第4位 [21点]

愛川, 11秒台まであと一步。

第44回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会

平成30年9月8日~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 | 山田 陸斗 | 1 | 12" 27 | + 0.2 | 組5 | | 雨 |
| 男 | 100m | 愛川 起生 | 1 | 12" 06 | + 1.7 | 組5 | 自己新 | 雨 |
| 男 | 200m | 山田 陸斗 | 1 | 25" 39 | + 1.5 | 組6 | | 雨 |
| 男 | 200m | 愛川 起生 | 1 | 25" 80 | + 1.0 | 組6 | | 雨 |
| 男 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m85 | | 決3 | | 雨 |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 2 | 1' 17" 74 | | 組6 | | 雨 |
| 女 | 砲丸投 | 小平 愛由美 | 1 | 8m36 | | 決5 | | 雨 |
| 女 | 円盤投 | 二本 愛 | 1 | 28m21 | | 決3 | 自己新 | 雨 |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 34m29 | | 決1 | | 雨 |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | 28m44 | | 決13 | | 雨 |

女子フィールドの部 第5位 [19点]

新生安芸陸
沖縄への挑戦
南の空を目指す戦いが始まる!



愛由美, 30m超え。まだまだいくよ~!

第57回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会

平成30年9月22日~23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 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m80 | | 決4 | | 晴れ |
| 男 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m83 | | 決4 | 4位決定戦 | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 小平 愛由美 | 1 | 8m57 | | 決8 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 二本 愛 | 1 | 25m13 | | 決10 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 36m57 | | 決2 | | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | 30m72 | | 決12 | 自己新 | 晴れ |

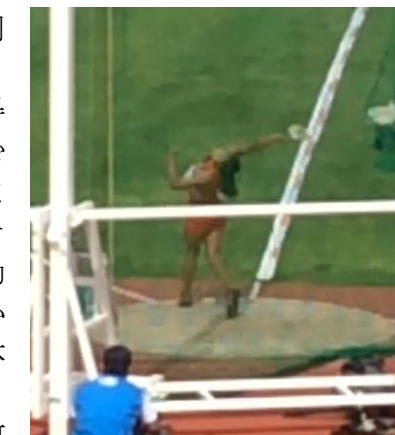
美味, 福井国体 堂々と戦った。インターハイのリベンジはならず・・・

第74回国民体育大会陸上競技

平成30年10月6日
福井県営陸上競技場

| 性 | 種目 | 名前 | 学年 | 記録 | 風力 | 順位 | 備考 | 天候 |
|---|-----|-------|----|-------|----|-----|----|----|
| 女 | 円盤投 | 雪岡 美咲 | 3 | 37m13 | | 決16 | | 晴れ |

インターハイの予選で会心の一投を投げ、決勝進出を果たした雪岡は決勝では最下位。同じ日に嬉しさと悔しさを味わった。あれから2ヶ月・・・ もう一つの全国舞台である国民体育大会出場の権利は得たものの試合でも練習でも思うような投げができず、もがき苦しむ日々が続いた。投げの体勢に入った時、左腰の動きでリードしてしまう悪い癖が身体に染み付いてしまっていた。技術の修正ポイントはその一つ前の動きに原因があり、そのまた一つ前の動き、さらに前の動きを見直していく必要がある。雪岡の場合、ターンに入る前の動きからターンへの“入り”に大きな原因があった。県対抗が終わって国体までの6週間、身体作りとともに技術の見直し作業から取り組むことにした。20kgのシャフトを担ぎ骨盤の動きを確認しながら何度も何度もターン練習・・・ メディシンボールを片手に右腰で投げる感覚作り・・・ 『今、やれることに全力で取り組む。』ことで徐々に動きはよくなっていった。実戦からは遠ざかっていたが、自分自身への期待感が持てる状態で国体本番を迎えることができた。



試合当日は台風の影響もあり強い追い風の中で競技が行われた。円盤投では記録を狙うには不利な条件であるが、勝負には関係ない。全体的に1投目は記録が低調で徐々に風の感覚も掴みながら順位を作っていた。3投目が終わってみれば、やはり地力のある者が40m以上を投げてベスト8を決めていった。雪岡は力強く振り切れたものの、若干左腰の動きが邪魔をして記録には結びつかなかった。インターハイのリベンジはならず・・・ しかし、堂々と戦った。国体に向けて全力で取り組んできたことは今後の競技人生の土台となる。これは敗北でも終わりでもない。ここをスタートとしよう!

愛, 来年に向け存在感を示した。

崇, ライバルは多い。心に火をつけろ!

第27回中国高等学校新人陸上競技対校選手権大会

平成30年10月13日~14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 | 走高跳 | 石井 崇 | 2 | 1m88 | | 決9 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1 | 39m02 | | 決5 | 自己新 | 晴れ |

夏以降、『今年中に2回転で40m!』という目標設定をした二本。中国新人は力をつけてきている2年生に混じり力試しの場となる。試合の中で感覚を掴み徐々に記録を伸ばしていく得意の展開で5投目に39mの自己新につなげた。40mが見えた最終投擲では力んでしまったが、来年4人目を争う先輩ライバル達や指導者達に存在感を示すには十分な内容だった。「来年はまた、安芸の1年生がくるぞ!」と思わせた。来年の中国大会、復活する勝治とともに表彰台に立っている姿を心に念じながら冬を過ごそう。その前に2回転で40mの土台を作っておこう。



広島県立安芸高等学校
陸上競技部 通信

たいき
大樹

No.128 平成30年11月13日
発行責任者 三木 仁司

愛川、11秒台に入ったが・・・ 惜しくも追い風参考

平成30年度広島県高等学校陸上競技第4回記録会

平成30年10月27日
びんご運動公園

| 性 | 種目 | 名前 | 学年 | 記録 | 風力 | 順位 | 備考 | 天候 |
|---|------|--------|----|-----------|------|----|----|----|
| 男 | 100m | 山田 陸斗 | 1 | 12" 21 | +2.9 | 組3 | | 晴れ |
| 男 | 100m | 愛川 起生 | 1 | 11" 99 | +2.5 | 組4 | | 晴れ |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 2 | 1' 18" 29 | | 組6 | | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | 30m45 | | 6位 | | 晴れ |

トラック種目は今年度最後の試合となった第4回高校記録会。1年生の愛川は100mを追い風参考ながら11秒台で走り、この1年で走力がついてきていることを証明した。

元々11秒台の実力がある山田は今シーズン結果に結びつけることはできなかった。練習は裏切らない。継続して取り組むことの差は結果となって現れてくる・・・

2年目のシーズンに向けた冬季練習では互いに切磋琢磨し、11秒前半の力を付けていこう。

中距離から短距離に転向し400mでの記録更新を目指して取り組んできた山本は記録を縮めることができなかった。練習では距離や本数はこなすものの競う相手もおらず、加速感やスピード感を高めることができなかった。自身最後となる冬季練習では練習内容を工夫し飛躍への道を進んでいこう。

体験クラブ実施。参加された中学生・保護者の皆様、ありがとうございました。

- 第1回 10月28日(日) 中学生 4名・保護者3名 参加
- 第2回 11月 4日(日) 中学生13名・保護者5名 参加

愛由美、来年40mの影が見えた

平成30年度第7回広島県投擲記録会

平成30年11月11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 | 二本 愛 | 1 | 36m42 | | | | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1 | 32m02 | | | 自己新 | 晴れ |

今シーズン最終戦、夏以降メキメキと力をつけてきた小平は目標の32mを超え、自信を持って冬季練習に入ることができた。どんな状況でもどんな練習でも淡々と自分のペースでこなすことができるのが小平の強み。40mの影は見えてきた。淡々と黙々と冬に精進し来シーズンの目標を達成しよう。

小平の自己新を意識しすぎたか？自信を持って最終戦に臨めたはずの二本は1投目のファールから歯車が狂い始め、目標の40m超えを逃す結果となった。悔しさを持って冬季練習に入ることになったが、これもまたよし。自分への要求レベルが高く妥協しない二本。冬は高いレベルに自分を成長させる時間となる。

この冬、小平と二本、それに夏以降試合から遠ざかっていた勝治の投擲3人娘で日本一の絆を深めていこう。

冬季練習開始。沖縄を思い、心を南の空へ！

広島県立安芸高等学校陸上競技部



2018年～2019年冬季活動計画

心を南の空へ・・・ 余裕をつくる

| 日 | 11月 | | | 12月 | | | 1月 | | | 2月 | | | 日 | | | |
|----|-----|------------------------|---------------------|------------|-----------|------------------|--------------------|-----------|--------------------------|--------------------|-------------|-------------|---------------|------------------|-------------|----|
| | 曜 | 行事等 | 活動時間 | 曜 | 行事等 | 活動時間 | 曜 | 行事等 | 活動時間 | 曜 | 行事等 | 活動時間 | | | | |
| 1 | 木 | | A Rest | 土 | サタデー②投擲教室 | 9:00~17:00 | 火 | | 各自の計画 | 金 | 選抜① | 14:00~18:30 | 1 | | | |
| 2 | 金 | | 16:00~19:30 | 日 | ③投擲教室 | 9:00~14:00 | 水 | | 各自の計画 | 土 | ⑤投擲教室 | 9:00~16:00 | 2 | | | |
| 3 | 土 | 文化の日 | 9:00~13:00 | 月 | 期末試験四日目 | 各自の計画 | 木 | | 各自の計画 | 日 | | Rest | 3 | | | |
| 4 | 日 | 授業参観オープンスクール 2体験クラブ | 15:00~19:00 | 火 | 期末試験五日目 | 14:00~18:00 | 安芸高 | 金 | 御用始め 練習始め | 9:00~13:00 | 安芸高 | 月 | 卒業試験三日目 | 16:00~19:30 | 4 | |
| 5 | 月 | 代休日 | Rest | 水 | | 17:00~19:30 | 安芸高 | 土 | 【投擲 県外合宿?】 | 9:00~13:00 | 安芸高 | 火 | 卒業試験四日目 | 16:00~19:30 | 5 | |
| 6 | 火 | | 16:00~19:30 | 木 | | A Rest | | 日 | | 9:00~13:00 | 安芸高 | 水 | 卒業試験五日目 | 17:00~19:30 | 6 | |
| 7 | 水 | 生徒朝会 OB講演会 | 17:00~19:30 | 金 | 生徒朝会 | 16:00~19:30 | 安芸高 | 月 | 始業式 課題試験 | Rest | | 木 | | Rest | 7 | |
| 8 | 木 | | A Rest | 土 | | 9:00~13:00 | 安芸高 | 火 | 連絡マップ | 16:30~19:30 | 安芸高 | 金 | | 16:00~19:30 | 8 | |
| 9 | 金 | | 16:00~19:30 | 日 | | Rest | | 水 | 面接週間 | 16:30~19:30 | 安芸高 | 土 | | 9:00~14:00 | 9 | |
| 10 | 土 | | 9:00~13:00 | 月 | | 16:00~19:30 | 安芸高 | 木 | | A Rest | | 日 | 【投擲 県外合宿?】 | 9:00~14:00 | 10 | |
| 11 | 日 | 投擲記録会 | 記録会日程 9:00~12:00 | 西農高 安芸高 | 火 | | 16:00~19:30 | 安芸高 | 金 | | 15:30~19:30 | 安芸高 | 月 | 建国記念の日 | Rest | 11 |
| 12 | 月 | | Rest | 水 | | 17:00~19:30 | 安芸高 | 土 | 男子駅伝研修会 【投擲 県外合宿?】 | 7:30~11:30 | 安芸高 | 火 | | 16:00~19:30 | 12 | |
| 13 | 火 | 冬季練習開始 | 16:00~19:30 | 安芸高 | 木 | 遠征資料作成 (三木出張) | A Rest | 日 | サタデー①投擲教室 | 9:00~17:00 | スタジアム | 水 | | 17:00~19:30 | 13 | |
| 14 | 水 | 防災訓練 | 17:00~19:30 | 安芸高 | 金 | | 16:00~19:30 | 安芸高 | 月 | 成人式 | Rest | 木 | 生徒朝会 | A Rest | 14 | |
| 15 | 木 | | A Rest | 土 | | 9:00~13:00 | 安芸高 | 火 | | 15:30~19:30 | 安芸高 | 金 | | 16:00~18:00 | 15 | |
| 16 | 金 | | 16:00~19:30 | 日 | | Rest | | 水 | 生徒朝会 | 16:30~19:30 | 安芸高 | 土 | サタデー⑦投擲教室 | 9:00~14:00 | 16 | |
| 17 | 土 | 強化練習 | 9:00~14:00 | 安芸高 | 月 | | 16:00~19:30 | 安芸高 | 木 | | 16:00~19:30 | 安芸高 | 日 | | 9:00~14:00 | 17 |
| 18 | 日 | | 9:00~14:00 | 安芸高 | 火 | 7限授業 | 17:00~19:30 | 安芸高 | 金 | | A Rest | 安芸高 | 月 | | Rest | 18 |
| 19 | 月 | | Rest | 水 | 成績会議 | 16:00~19:30 | 安芸高 | 土 | 男子駅伝 | Rest | | 火 | | 16:00~19:30 | 19 | |
| 20 | 火 | | 16:00~19:30 | 安芸高 | 木 | | Rest | 日 | | 9:00~14:00 | 安芸高 | 水 | 試験発表 | 17:00~19:00 | 20 | |
| 21 | 水 | 試験発表 | 17:00~19:00 | 安芸高 | 金 | 終業式 三者懇談会 | 14:00~18:00 | 安芸高 | 月 | | 16:00~19:30 | 安芸高 | 木 | | A Rest | 21 |
| 22 | 木 | | A Rest | 土 | | 9:00~13:00 | 安芸高 | 火 | | 16:00~19:30 | 安芸高 | 金 | | 各自の計画 | 22 | |
| 23 | 金 | 勤労感謝の日 | 9:00~12:00 | 安芸高 | 日 | 天皇誕生日 | 9:00~13:00 | 安芸高 | 水 | | Rest | | 土 | | 9:00~12:00 | 23 |
| 24 | 土 | サタデー①投擲教室 | 9:00~17:00 | スタジアム | 月 | 振替休日 | Rest | 木 | | 16:00~19:30 | 安芸高 | 日 | | Rest | 24 | |
| 25 | 日 | 広島市Jr育成事業 | 各自の計画 | | 火 | 中四国合宿 | 9:00~13:00 合宿日程 | 安芸高 香川 | 金 | 総合学科発表会 | 16:00~19:30 | 安芸高 | 月 | | 各自の計画 | 25 |
| 26 | 月 | | 各自の計画 | 安芸高 | 水 | 合宿 | 合宿日程 | 香川 呉高専 | 土 | ⑤投擲教室 | 9:00~16:00 | スタジアム | 火 | | 各自の計画 | 26 |
| 27 | 火 | | 各自の計画 | 安芸高 | 木 | | 合宿日程 | 香川 呉高専 | 日 | | Rest | | 水 | 期末試験一日目 会場設営 | 各自の計画 | 27 |
| 28 | 水 | 期末試験一日目 | 各自の計画 | 安芸高 | 金 | 御用納め | 合宿日程 | 香川 呉高専 | 月 | 生徒指導主事研修 (三木出張) | 16:00~19:30 | 安芸高 | 木 | 期末試験二日目 卒業式予行 | 各自の計画 | 28 |
| 29 | 木 | 期末試験二日目 | 各自の計画 | 安芸高 | 土 | 練習納め | 9:00~14:00 | 安芸高 | 火 | | 16:00~19:30 | 安芸高 | 金 | 卒業式 送別記録会・送別会 | 11:00~15:00 | 1 |
| 30 | 金 | 期末試験三日目 | 各自の計画 | 安芸高 | 日 | | 各自の計画 | 安芸高 | 水 | 卒業試験一日目 | 17:00~19:30 | 安芸高 | 土 | | 9:00~12:00 | 2 |
| | | | | | | | | | | | | | 日 | | Rest | 3 |

※以上はあくまでも予定です。この時期は強化(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れます。特に1月・2月には投擲合宿が県外で行われる可能性もあります。変更がある場合は事前に連絡します。

戦いの場、三つの全国舞台

| 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 | 8月 4日(日)~ 8月 8日(木) | タピック県総ひやごんスタジアム[沖縄県沖縄市] | 中国大会で6位(4位)以内 |
| 国民体育大会陸上競技 | 10月 4日(金)~10月 8日(火) | 笠松運動公園陸上競技場[茨城県ひたちなか市] | 県で選考 |
| U18・U20日本陸上競技選手権大会 | 10月18日(金)~10月20日(日) | 広島広域公園陸上競技場(エディオンスタジアム広島) | 標準記録 |

平成31年度全国高等学校総合体育大会 開催期間:2019年7月27日(土)~8月20日(水)

感動は無限大 南部九州総体2019 響かぬ我らの魂 南の空へ

沖縄インターハイ会場

広島県立安芸高等学校
 陸上競技部 通信

No.129 平成31年5月20日
 発行責任者 三木 仁司

たいき
大樹

冬から春へ、今を知る。

玲海、復活の狼煙！ まずは50m超え！

平成30年度第8回広島県投擲記録会

平成31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 |
|----|-------|--------|----|-------|----|----|-----|----|
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 1+ | 31m67 | | | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 2+ | 50m06 | | | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 1+ | 39m33 | | | 自己新 | 晴れ |

新年度スタート。新入生2人、高校生デビュー。

玲海、全国合宿の成果。いきなりの自己新でランキングトップに迫る。

平成31年度第1回広島県投擲記録会

平成31年4月6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 | 円盤投 | 山本 広樹 | 1 | 20m38 | | | 初出場 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 三船 歌音 | 1 | 23m33 | | | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 3 | 52m60 | | | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 2 | 30m98 | | | | 晴れ |

短距離陣も今シーズンスタート。

山田・愛川、11秒台はすぐそこ。

山本、もっといける。もっともっといける！

2019年度第1回広島経済大学記録会

平成31年4月6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 | 山田 陸斗 | 2 | 12" 20 | +1.2 | | | 晴れ |
| 男 | 100m | 愛川 起生 | 2 | 12" 24 | +1.0 | | | 晴れ |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 3 | 1' 17" 23 | | | | 晴れ |

部員が増えた！ にぎやかにオープン戦を戦う。

愛川、向かい風の中走力アップを証明する自己新！

山本、僅かだが自己新。弾みをつけて地区に臨もう！

愛、円盤にも可能性でてきた。

平成31年度国体強化記録会

平成31年4月13~14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 | 山田 陸斗 | 2 | 12" 44 | -1.9 | | | 晴れ |
| 男 | 100m | 愛川 起生 | 2 | 12" 70 | -2.4 | | | 晴れ |
| 男 | 100m | 松村 瑠晟 | 1 | 12" 56 | -2.6 | | | 晴れ |
| 男 | 100m | 鳴石 翔樹 | 1 | 13" 66 | -3.1 | | | 晴れ |
| 男 | 200m | 愛川 起生 | 2 | 25" 04 | -2.0 | | 自己新 | 晴れ |
| 男 | 200m | 松村 瑠晟 | 1 | 25" 74 | -2.2 | | | 晴れ |
| 男 | 200m | 鳴石 翔樹 | 1 | 28" 13 | -2.0 | | | 晴れ |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 3 | 1' 15" 44 | | | 自己新 | 晴れ |
| 男 | 砲丸投 | 山本 広樹 | 1 | 8m93 | | | 初出場 | 晴れ |
| 男 | 円盤投 | 山本 広樹 | 1 | 21m86 | | | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 三船 歌音 | 1 | 6m97 | | | 初出場 | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 勝治 玲海 | 3 | 9m51 | | | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 二本 愛 | 2 | 29m74 | | | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 三船 歌音 | 1 | 27m64 | | | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 2 | 31m33 | | | | 晴れ |

地区を前にして整えてきた。

玲海、セカンドベスト。まだまだいける。

愛、インターハイへの可能性を広げる自己新！

愛由美、僅かだが自己新。次は大きく超える！

平成31年度第2回広島県投擲記録会

平成31年4月30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 | 円盤投 | 山本 広樹 | 1 | 18m97 | | | | 曇り |
| 女 | 円盤投 | 三船 歌音 | 1 | 24m08 | | | | 曇り |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 3 | 51m76 | | | | 曇り |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 2 | 41m89 | | | 自己新 | 曇り |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 2 | 32m23 | | | 自己新 | 曇り |

「南の空へ、余裕の体技心、余裕の戦い」シーズン開幕

玲海、いきなりビッグスロー!!

第72回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会

今年1年5月10～12日
エディオンスタジアム

| | 種目 | 名前 | 学年 | 記録 | 風力 | 順位 | 備考 | 天候 |
|---|---------|--------|----|-----------|-------|-----|---------|----|
| 男 | 100m | 山田 陸斗 | 1 | 12" 20 | - 1.8 | 組4 | | 晴れ |
| 男 | 100m | 愛川 起生 | 1 | 12" 34 | - 0.7 | 組5 | | 晴れ |
| 男 | 100m | 松村 瑠晟 | 1 | 12" 15 | + 0.8 | 組6 | | 晴れ |
| 男 | 200m | 山田 陸斗 | 1 | 24" 21 | - 0.1 | 組5 | 自己新 | 晴れ |
| 男 | 200m | 愛川 起生 | 1 | 24" 95 | + 0.9 | 組6 | 自己新 | 晴れ |
| 男 | 200m | 鳴石 翔樹 | 1 | 途中棄権 | | | | 晴れ |
| 男 | 4×100mR | 山田 陸斗 | 2 | 46" 60 | | 組6 | 初出場 | 晴れ |
| | | 愛川 起生 | 2 | | | | | |
| | | 松村 瑠晟 | 1 | | | | | |
| | | 鳴石 翔樹 | 1 | | | | | |
| 男 | 砲丸投 | 山本 広樹 | 1 | 9m15 | | 決27 | 自己新 | 晴れ |
| 男 | 円盤投 | 山本 広樹 | 1 | ショート | | | | 晴れ |
| 男 | ハンマー投 | 山本 広樹 | 1 | 15m26 | | 決10 | 初出場 | 晴れ |
| 女 | 100m | 角田 弘美 | 1 | 16" 13 | + 0.1 | 組7 | | 晴れ |
| 女 | 200m | 山本 稀美 | 3 | 32" 11 | - 2.6 | 組6 | 初出場 | 晴れ |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 3 | 1' 14" 00 | | 組8 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 走幅跳 | 角田 弘美 | 1 | ショート | | | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 勝治 玲海 | 3 | 9m58 | | 決3 | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 小平 愛由美 | 2 | 8m67 | | 決9 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 三船 歌音 | 1 | 7m50 | | 決18 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 勝治 玲海 | 3 | 33m46 | | 決2 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 二本 愛 | 2 | 25m79 | | 決9 | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 三船 歌音 | 1 | 27m38 | | 決7 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 3 | 54m06 | | 決1 | 自己新・大会新 | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 2 | 39m64 | | 決2 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 小平 愛由美 | 2 | 19m04 | | 決9 | | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 2 | 32m36 | | 決7 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 三船 歌音 | 1 | 24m61 | | 決22 | 初出場 | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 角田 弘美 | 1 | ショート | | | | 晴れ |

女子総合の部 第7位〔32点〕

女子フィールドの部 第3位〔32点〕

短距離・跳躍

山田と愛川は揃って200mで自己新。冬季から春にかけて長い距離のテンポ走を積極的に行ってきた成果が現れた。ただ、100mでは向かい風の影響もあり、タイムで今の力を証明することができなかった。2人とも11秒台中盤の力はあるはず。しかし、レースとなると気持ちが先行し姿勢が前のめりになり動きに影響が出てしまう。200mはゴールとは逆方向を向いてスタートするし距離も長いので、全力の中にも余裕の動きが見られる。ゴールを見てスタートラインに立つ100mでは、その余裕が感じられない。夏の地区対抗に向けてレースで余裕が持てる練習を積み上げていこう。

ここにきて貧血状態が判明していた山本は追い込んだ練習を抑えスピード感を高めて地区総体を迎えた。

これまでのレースではスタートからスピードを抑え、そのまま流れをつくれずにゴールに入っていた。今回は積極的にスピードを上げ、苦しくなる後半に粘る展開でゴールに入ることができた。わずかではあるが、自己新で最後の大会を終えたことは、最後まで地道に頑張ってきた証明であり誇りに思っていることだと思う。3年間よくやった。お疲れさん。

令和最初の安芸陸には男女2名ずつの短距離・跳躍ブロック部員が加入した。男子は松村と鳴石の加入によりリレーを組むことができた。練習でメンバーが揃うことがなく十分なバトン合わせができないまま大会を迎えることになったが、何とかバトンは繋がり400mRのタイムを残した。今後はそれぞれが自身のスプリント力を、高めリレーでの県大会出場を目指そう。女子で今回出場したのは角田、100mと走幅跳に出場したが、まだまだ力不足。パートナーのなる村尾とともにまずは身体改造に取り組み、大会で結果を出す選手になっていこう。

投擲

記録会で50m以上の投げを安定させてきた勝治は開幕早々ビッグスローを連発した。ハンマー投54m06は今季全国ランキング2位となる記録。インターハイで頂点を目指す勝治にとっては丁度良い位置につけたことになる。投げ自体はまだまだ発展途上、自分の投げを進化させ夏に備えていこう。勝治は円盤投でも33m超えの自己新、これでインターハイ後に行われる全国選抜ハンマー投の出場権を得ることになった。

冬季も腰痛に悩まされながら力をつけてきた二本は記録会で自己新を出した直後に腰椎座礁が判明し、しばらく運動を中断しなければいけない状況になってしまった。悩んだすえ日常生活や練習では安静を保ち、地区大会では1本だけ入れて県に繋ぐことにした。楽に回って40m手前まで運んだ。県までの時間、回復と技術の向上に努めていこう。

コツコツと実力を高めている小平はそろそろ35m超えと行きたいところ。結果は自己新ではあったが、槍に伝えた力と距離が一致していない。長い槍は空気抵抗を受け方向性を狂わせてしまう。勝負となる県総体に向け、ポイントを整理して槍先に真っ直ぐ力を加える振り切りを習得していこう。副種目の砲丸投では可能性を感じさせる内容であった。

春休みから練習に参加している1年生の山本と三船は共に円盤投を専門として未来を見据えている。山本はまだ円盤が手に馴染んでおらず力強い振り切りができない。計測ラインに届かず苦いデビュー戦となった。三船は緊張グセが顔を覗かせたものの何とか練習の成果を発揮し7位に入賞することができた。持ち前の思い切りの良い振り切りを大会で表現できれば、1年生で中国大会に出場することも夢ではない。



令和の安芸陸、余裕のスタート!

地区から県の2週間は貴重な経験となった。嬉し、悔しい県の戦い

第72回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

今年1年5月24～26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 | ハンマー投 | 山本 広樹 | 1 | ショート | | | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 勝治 玲海 | 3 | 10m19 | | 決7 | | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 小平 愛由美 | 2 | 9m47 | | 決9 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 砲丸投 | 三船 歌音 | 1 | 8m02 | | 決21 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 勝治 玲海 | 3 | 34m79 | | 決4 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 二本 愛 | 2 | 棄権 | | | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 三船 歌音 | 1 | 28m41 | | 決8 | 自己新 | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 勝治 玲海 | 3 | 52m56 | | 決1 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 二本 愛 | 2 | 41m56 | | 決2 | | 晴れ |
| 女 | ハンマー投 | 小平 愛由美 | 2 | 棄権 | | | | 晴れ |
| 女 | 槍投 | 小平 愛由美 | 2 | 32m59 | | 決13 | 自己新 | 晴れ |

女子フィールドの部 第4位〔23点〕

地区総体が終わると中間試験が待っている。中間試験の4日間が終わった翌日から県総体が始まる日程は毎年のことだ。ただ、今年は10連休の影響で地区から県まで2週間というスケジュールとなった。地区を終え一旦練習の量と質を高めて試験期間で調整に入る毎年のパターンではないので、より集中して整えていく必要があった。

地区総体で勢いをつくれた勝治はベースとなる技術を自分でコントロールして表現することを課題に2週間取り組んできた。しかし、感覚を高めるための技術練習が原因だったのか、勢いのある動きが表現できなくなり、不安を抱えたまま迎えた県総体を迎えてしまった。結果は52m56というセカンドベストに近い記録ではあったが、納得の投げはなかった。僅かな感覚の違いで投げが良い方にも悪い方にも変わってしまう。中国大会に向けては、やはりベースとなる技術を自分のものにして次のレベルへ入っていききたい。

地区総体から県総体まで1本も投げずに腰の回復と技術の向上に努めて臨んだ二本は、トライアル1本・1投目だけの予定で試合に臨んだ。その2本とも楽にヘッドを動かし大きな面をつくって長く加速させる投げができた。記録は何と自己記録に迫る41m56。今の状態でやれるベストを尽くしたことが県総体2位で中国大会出場という結果を生んだのだと思う。中国大会まで3週間、これまでと同様に回復と技術の向上を図り、可能性がある限りインターハイへの挑戦を諦めずに続けていこう。

小平は地区総体の砲丸投で右腕を痛めたため、振り切り動作を制限した練習で投げのイメージを作り、槍投での中国大会出場を目指した。トライアルを含め投げの感覚が戻るのに時間がかかり、最終的に自己新記録にはなったものの自分のイメージを表現することはできず、無念の結果となった。しかし、最終日の砲丸投では今後の可能性を広げる結果を創り出した。地区総体で出した自己記録を何と80cmも更新し、あと一歩で決勝に残る展開を作ったのだ。これは筋力も投げに繋がる基礎的な技術も高まっている証拠でもある。今後、槍投の振り切り動作を習得し、早く35mを超え40mに近づける状態に入っていきたい。県で戦えるレベルとなった砲丸投との相乗効果で来年の静岡インターハイを実現させよう！！

入学前から1年生初出場で中国大会出場を目標に円盤投に取り組んできた三船は、思い切りの良い振り切

りが持ち味。2投目、上体が突っ込んでいたものの鋭い振り切りで円盤を風に乗せ30mライン近くまで運んだ。28m41の自己新。これでぎりぎりではあったが、ベスト8に残ることができた。決勝では力みが先行し空回りだったが、回転系種目で1年生入賞は価値がある。来年優勝する姿を心に刻みこれからを創っていこう



山本引退試合。自己新はなかったが、晴れやかに競技を終えた。

令和元年度第1回広島県高校生記録会

今年1年6月1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 | 山田 陸斗 | 2 | 12" 42 | - 3.3 | | | 晴れ |
| 男 | 100m | 愛川 起生 | 2 | 12" 67 | - 1.6 | | | 晴れ |
| 男 | 100m | 松村 瑠晟 | 1 | 12" 63 | - 2.5 | | | 晴れ |
| 男 | 砲丸投 | 山本 広樹 | 1 | 9m31 | | | | 晴れ |
| 女 | 100m | 村尾 瑠実 | 1 | 15" 11 | - 3.0 | | | 晴れ |
| 女 | 400m | 山本 稀美 | 3 | 1' 14" 18 | | | | 晴れ |
| 女 | 走幅跳 | 角田 弘美 | 1 | 3m76 | + 1.1 | | | 晴れ |

玲海、回るのはやめておこう（円盤投）

令和元年度第3回広島県投擲記録会

今年1年6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 | 砲丸投 | 平田 彩奈 | 1 | 5m81 | | | 初出場 | 晴れ |
| 男 | 円盤投 | 山本 広樹 | 1 | 21m43 | | | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 勝治 玲海 | 3 | 33m54 | | | | 晴れ |
| 女 | 円盤投 | 三船 歌音 | 1 | 27m60 | | | | 晴れ |