

冬季練習終盤、令和3年最初の試合 実力アップを証明

令和2年度第7回広島県投擲記録会

令和3年3月20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	山本 広樹	2+	10m40			自己新	曇り
男	砲丸投	嶋田 冴賢	1+	9m31			初出場	曇り
男	円盤投	山本 広樹	2+	29m80			初出場	曇り
男	円盤投	嶋田 冴賢	1+	23m84				曇り
女	砲丸投	正光 詩絵莉	1+	10m75			自己新	曇り
女	砲丸投	嶋本 華歩	1+	9m06				曇り
女	円盤投	三船 歌音	2+	31m54				曇り
女	円盤投	平田 彩奈	2+	22m76				曇り
女	ハンマー投	嶋本 華歩	1+	40m73			自己新	曇り・小雨

令和3年年度シーズンスタート 表現力を高める必要があるな～

令和3年度第1回広島県高校生記録会

令和3年4月10日
東広島運動公園陸上競技場

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	嶋田 冴賢	2	9m45			自己新	晴れ
男	砲丸投	竹下 永晃	1	9m03			初出場	晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	2	10m69				晴れ
女	砲丸投	嶋本 華歩	2	9m16				晴れ
女	砲丸投	島津 純葉	1	7m23			初出場	晴れ
女	槍投	正光 詩絵莉	2	33m75				晴れ

令和3年度第1回広島県投擲記録会

令和3年4月10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	竹下 永晃	1	24m39			初出場	晴れ
女	円盤投	平田 彩奈	3	23m03				晴れ
女	ハンマー投	平田 彩奈	3	21m86			自己新	晴れ
女	ハンマー投	嶋本 華歩	2	41m46			自己新	晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	NM			初出場	晴れ



広島県立安芸高等学校陸上競技部
2021年春季活動計画



凜と咲く ～越前水仙の如く～

日	3月			4月			5月			6月			日		
	曜日	行事等	活動時間	曜日	行事等	活動時間	曜日	行事等	活動時間	曜日	行事等	活動時間			
1	月	卒業式	各自の計画	木	辞令交付 諸会議	Rest	土		9:00～13:00	安芸高	火	生徒総会 生徒会役員選挙	16:00～19:30	安芸高	1
2	火	期末試験二日目	各自の計画	金	職員研修会 諸会議	9:00～13:00	日		Rest		水		17:00～19:30	安芸高	2
3	水	期末試験三日目	各自の計画	土		9:00～13:00	月	憲法記念日	9:00～13:00	安芸高	木		Rest		3
4	木	期末試験四日目	各自の計画	日		9:00～13:00	火	みどりの日	9:00～13:00	安芸高	金		16:00～19:30	安芸高	4
5	金	期末試験五日目 選抜Ⅱ準備	各自の計画	月		Rest	水	子どもの日	Rest		土	①投擲記録会 ②県高校記録会	記録会日程	西農高 びんご	5
6	土	①投擲記録会	9:00～13:00	火	始業式	14:00～18:00	木		16:00～18:30	安芸高	日		Rest 個別調整		6
7	日		9:00～13:00	水	入学式	14:00～18:00	金	地区総体	大会日程	エディオン	月		16:00～18:00	安芸高	7
8	月	選抜Ⅱ	Rest	木	対面式 オリエンテーション	Rest	土	地区総体 PTA総会	大会日程	エディオン	火		16:00～18:00	安芸高	8
9	火	選抜Ⅱ	14:00～18:00	金	進路マップ(2・3年)	15:30～19:30	日	地区総体	大会日程	エディオン	水		17:00～18:00	安芸高	9
10	水	返却臨時時間割	17:00～19:30	土	①県高校記録会 ②投擲記録会	記録会日程	月	代休日			木		Rest 個別調整		10
11	木	返却臨時時間割	M Rest	日		Rest	火		16:00～18:00	安芸高	金		16:30～19:30	安芸高	11
12	金	インターンシップ(2年) AM授業	14:00～18:00	月	桜研修	15:30～19:30	水	生徒総会	17:00～18:00	安芸高	土		9:00～13:00 個別調整	安芸高	12
13	土		9:00～14:00	火	桜研修	15:30～19:30	木		Rest		日		Rest 個別調整		13
14	日	送別会	9:00～15:00	水	桜研修	15:30～19:30	金		16:00～18:00	安芸高	月		16:30～19:30 個別調整	安芸高	14
15	月	インターンシップ(2年) AM授業	Rest	木	進路マップ(1年)	Rest	土	①投擲記録会	記録会日程	西農高	火		16:30～19:30 個別調整	安芸高	15
16	火	インターンシップ(2年) 合格発表・AM授業	14:00～18:00	金	3年日帰り研修旅行	15:30～19:30	日		9:00～13:00	安芸高	水		17:00～19:30 個別調整	安芸高	16
17	水	臨時時間割	16:00～19:30	土	団体強化記録会	記録会日程	月	試験発表	Rest		木	山口移動	大会日程 Rest	山口維新	17
18	木	臨時時間割	Rest	日	団体強化記録会	記録会日程	火		16:00～19:00	安芸高	金	中国大会	大会日程 16:00～19:30	山口維新 安芸高	18
19	金	終業式	14:00～18:00	月		Rest	水		17:00～19:00	安芸高	土	中国大会	大会日程 9:00～13:00	山口維新 安芸高	19
20	土	春分の日 ①投擲記録会	記録会日程	火	地区総体申込 体験クラブ	16:00～19:30	木		Rest		日	中国大会	大会日程 9:00～13:00	山口維新 安芸高	20
21	日		9:00～13:00	水	県総会	17:00～19:30	金	進路マップ(1・2年)	16:00～18:30	安芸高	月		Rest		21
22	月	選抜Ⅲ準備	Rest	木	新体力テスト 身体測定	Rest	土		9:00～12:00	安芸高	火		16:00～19:30	安芸高	22
23	火	選抜Ⅲ	14:00～18:00	金	地区委員会 体験クラブ	16:00～19:30	日		Rest		水	試験発表 インターハイ申込	各自調整		23
24	水		9:00～13:00	土	①投擲記録会	記録会日程	月	中間試験	14:00～17:00	安芸高	木	生徒指導講演会	各自調整		24
25	木	入学予定者登校日	Rest	日		Rest	火	中間試験	14:00～17:00	安芸高	金	生徒総会 U20日本選手権	各自調整 大会日程	大阪長居	25
26	金	退・離任式 教科書販売	14:00～18:00	月		16:00～19:30	水	中間試験	Rest		土	県選手権 U20日本選手権	各自の時間 大会日程	エディオン 大阪長居	26
27	土		9:00～13:00	火	クラブ集会	16:00～19:30	木	中間試験	14:00～16:30	安芸高	日	県選手権 U20日本選手権	各自の時間 大会日程	エディオン 大阪長居	27
28	日		9:00～13:00	水	生徒指導講演会	17:00～19:30	金	県総体	大会日程	エディオン	月		各自の計画		28
29	月		Rest	木	昭和の日 嶋田記念	Rest	土	県総体	大会日程	エディオン	火		各自の計画		29
30	火		9:00～13:00	金	生徒総会	16:00～19:30	日	県総体	大会日程	エディオン	水	期末試験	各自の計画		30
31	水		9:00～13:00	土		Rest	月		Rest						31

戦いの場、四つの全国舞台

大会	期日	場所	出場条件
U20日本陸上競技選手権大会	6月24日(木)～6月27日(日)	ヤンマースタジアム長居	標準記録
全国高等学校総合体育大会陸上競技	7月28日(水)～8月1日(日)	9.98スタジアム〔福井県営陸上競技場〕	中国大会で6位(4位)以内
国民体育大会陸上競技	9月30日(木)～10月4日(月)	三重交通G スポーツの杜 伊勢 陸上競技場	県で選考
U18日本陸上競技選手権大会	10月22日(金)～10月24日(日)	ニンジニアスタジアム〔愛媛県総合運動公園陸上競技場〕	標準記録



開幕前のオープン戦 自己新は多いが、不完全燃焼・・・

詩絵莉 副種目の砲丸投で全国の可能性を示す

令和3年度国体強化記録会

令和3年4月17～18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	砲丸投	竹下 永晃	1	9m64			自己新	晴れ
男	円盤投	山本 広樹	3	30m35				曇り
男	槍投	竹下 永晃	1	37m51			初出場	晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	2	11m07			自己新	晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	9m43			自己新	晴れ
女	砲丸投	島津 純葉	1	7m79			自己新	晴れ
女	円盤投	三船 歌音	3	31m40				曇り
女	円盤投	平田 彩奈	3	24m03				曇り
女	円盤投	鳴本 華歩	2	23m55			自己新	晴れ
女	槍投	正光 詩絵莉	2	34m93				晴れ
女	槍投	島津 純葉	1	19m20			初出場	晴れ

実践での結果が欲しかったが、結果を先に立てては・・・

純葉 日々成長 の証明！

令和3年度第2回広島県投擲記録会

令和3年4月24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	嶋田 冴賢	2	9m25				晴れ
男	砲丸投	竹下 永晃	1	9m28				晴れ
男	円盤投	山本 広樹	3	29m60				晴れ
男	円盤投	嶋田 冴賢	2	24m55				晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	17m55				晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	3	10m77				晴れ
女	円盤投	三船 歌音	3	32m76				晴れ
女	円盤投	平田 彩奈	3	22m82				晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	2	29m69			自己新	晴れ
女	ハンマー投	平田 彩奈	3	22m96			自己新	晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	39m70				晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	25m77			自己新	晴れ

気合の地区総体

第74回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会

今年3年5月7～9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	砲丸投	山本 広樹	3	10m20		決11		曇り
男	砲丸投	嶋田 冴賢	2	9m62		決12	自己新	曇り
男	砲丸投	竹下 永晃	1	9m09		決21		曇り
男	円盤投	山本 広樹	3	30m83		決4		晴れ
男	円盤投	嶋田 冴賢	2	22m46		決13		晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	30m11		決4	自己新	曇り
男	槍投	嶋田 冴賢	2	39m79		決10		晴れ
男	槍投	竹下 永晃	1	41m52		決9	自己新	晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	2	10m72		決2		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	9m52		決4	自己新	晴れ
女	砲丸投	島津 純葉	1	7m72		決12		晴れ
女	円盤投	三船 歌音	3	32m92		決2		晴れ
女	円盤投	平田 彩奈	3	24m75		決11		晴れ
女	円盤投	鳴本 華歩	2	26m65		決7	自己新	晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	42m45		決2	自己新	曇り
女	ハンマー投	島津 純葉	1	25m71		決7		曇り
女	ハンマー投	平田 彩奈	3	22m96		決9	自己新	曇り
女	槍投	正光 詩絵莉	2	35m08		決7		曇り
女	槍投	三船 歌音	3	26m87		決12		曇り

女子総合の部 第8位〔32点〕
女子フィールドの部 第2位〔32点〕

昨年のインターハイ路線は新型コロナウイルス感染の影響により全て中止となった。この春卒業した小平先輩と愛川先輩は目標としていた舞台への挑戦の場に立つことなく競技人生を終えた・・・

2年振りの開催となる広島地区高校春季選手権（地区総体）は連休明けの5月7～9日に実施された。令和3年の安芸陸は島津・竹下2名の新人を迎え入れ、8名の Thrower で戦うことになった。

テーマは、『気合の地区総体』いわゆる“気合いだ！”という気持ちを高める意味以上に“人と人との気を合やす”という意味を表している。チーム8人で気を合わせ、チームで一本をつくる！



チームで1本！

ハンマー投



安芸陸の地区総体は男子ハンマー投の**竹下**による30m超えの自己新でスタートした。動かしたヘッドを強引に引っ張って放り投げる独特なスタイルだが、持ち前の筋力と思切りのよさで目標記録を超え、チームに勢いをつけてくれた。県総体では2回転で35m超えに挑戦していこう。

春先の記録会では自己記録を少しずつ伸ばしている**鳴本**は前日の調整でも44m超えの投げを見せていた。1投目に42m45の自己記録を投げ試合の流れを作った。その後は攻めていくもののヘッドのスピードや高さのコントロールに苦しみ記録を伸ばすことはできなかった。攻めた試合は今後に繋がる。次の進化に進んでいこう。

ターンの技術を短期間で習得するなどハンマー投への適性を見せている**島津**はこの試合1回転で28mの目標を達成したら2回転に挑戦するプランで臨んだ。序盤はまとまっているものの勢いが作れず、徐々にペースを掴んで最後にベストに近い投げとなった。もったいない試合。県総体では攻めて成功する試合を経験しよう。

副種目ながら少しずつコツを掴み練習では25m近い投げもを見せていた**平田**、1・2投目では失敗の投げを繰り返し3投目もスイングからやり直す投げとなったが、そこからよくまとめて自己記録を投げた。冷静に自分をコントロールできた。専門の円盤投に活かしていこう。



円盤投



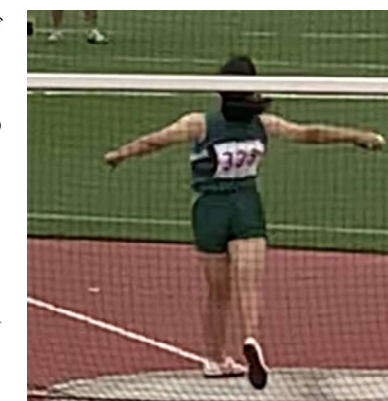
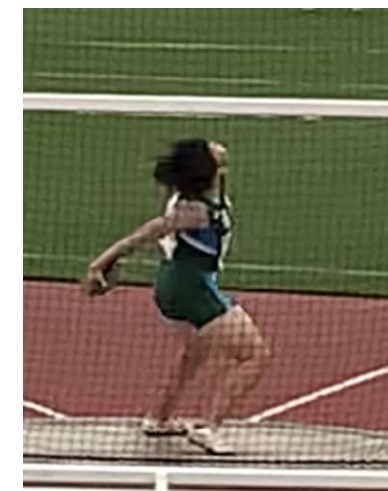
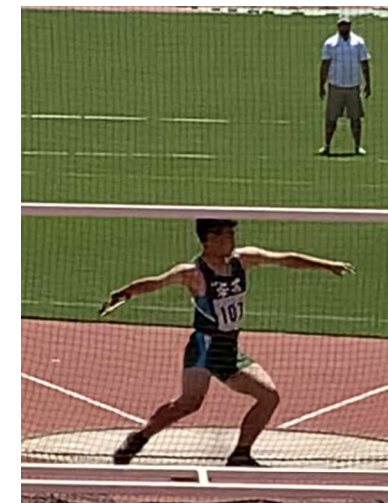
このところ練習で思うような投げができない**山本**は大会でも悪い癖が出てターンは不安定だった。しかし、鍛えた大胸筋→上腕からエネルギーを発して振り切った円盤は自己記録近くまで運ばれ、順位は4位。ターンについての自分の考えをまとめ、武器である振り切りを活かす投げをしよう。結果はついてくる。

練習では伸び伸びとした投げを見せ円盤投でも可能性を感じさせる**嶋田**は大会では縮こまった投げで22m台。下半身の構えを安定させ思い切って振り切るのは槍投と一緒に。円盤投の可能性を広げよう。

条件を整えればいつでも35mはいく実力を持った**三船**、この日は相当気合を入れて試合会場に入ってきた。いつもと違う雰囲気準備を行い、トライアルまでは順調だった。1投目、ネットに当たった。そこから歯車が狂い本来の投げを表現できずに終わった。気持ちの高まりから生まれるエネルギーは大事。でもそれは自分でコントロールしてこそ爆発力に変換される。自分との向き合い方を見直し、本番で本物になろう。

練習でも試合でも自分の考えで自分の投げを追求することができるようになってきた**平田**、今回はノーターンの投げを効果的に使って試合をつくる作戦で戦った。1投目にノーターンで予定通りの投げをして試合を進めた。3投目、一瞬力みが入り身体が立ってしまい円盤を浮かすことができなかった。流れはつくったが、最後に気持ちの焦りが出た。次だ。県総体の戦い方をイメージし冷静に戦おう。

試合ではポイントを絞って投げをまとめることができる**鳴本**、この日も1投目にまとめて自己記録更新。今後はフルターンにも挑戦して投げの幅を広げていこう。



槍投



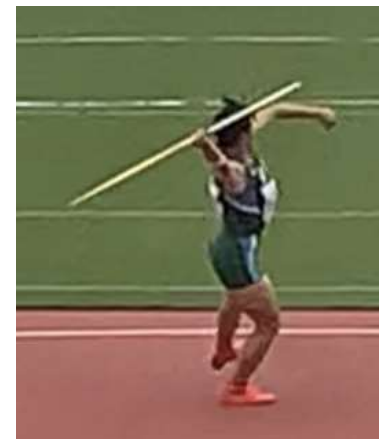
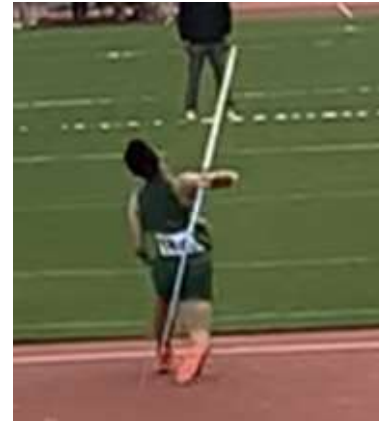
冬季練習後半に肘を痛めて今年はまだ試合で投げていない**嶋田**は今回もトライアルで肘の違和感があり不安のスタート。1投目は置きにくい投げ。2投目をパスして3投目に備えたが、思い切って振り切ることができなかつた。ここは辛抱だ。県総体に向け、肘周りの補強と肘に負担がかからない合理的な投げの追及をして思う存分戦いたい。

野性味ある投げで槍に力を加える能力を持つ**竹下**は1投目に40mラインをはっきり超えた。惜しくも5cm差でベスト8は逃したものの41m52は立派。県ではより感性を磨き45mを目指そう。

槍投げに必要な多くの能力を持っているのに投げようとするとう槍のコントロールを不能にしてしまう動きの癖が出て結果に繋がらない**正光**。

前日の不調を引きずって精神的にも不安定な状態で試合に臨んだ。3投目に意地を出して何とかベスト8には残ったが、実力発揮には程遠い結果。だが、大会を経験したことで取り組む課題も明らかになった。「今はできないこと」「今やること」を整理し、県総体は笑おう。

1週間前の槍投の練習で“はまった投げ”をした**三船**はその代償に腰を痛め、初日の槍投と二日目の円盤投にも影響が残った。県総体は回避し円盤投に集中しよう。



砲丸投



副種目ながら練習での飛距離をどんどん伸ばしている**山本**、一気に11m台に乗せたいところだったが、不発に終わる。県総体は失うものは何もない。思い切って突き出そう。

砲丸投でも肘の痛みが気になる**嶋田**は足を使うことを意識して砲丸を動かし自己記録を更新。肘の不安がない状態でしっかり突き出せば10m超えも十分ある。槍投の練習としても取り組んでいきたい。

練習では常に思い切りのいい突き出しで10mラインにも迫っていた**竹下**は上体が突っ込み過ぎて突き出しの力を砲丸に伝えることができなかつた。県総体3種目出場とはならず、残念。

4月の記録会で自己記録をインターハイ出場レベルの11m台に乗せている**正光**は、大会前の練習で12mに迫る勢いを感じさせていた。この地区総体では気持ちも乗っていて条件は整っていると思われたが、落とし穴があった。「前への勢いは止める所を止めてこそ加速する。」大事なところが身体に入っていない。槍投と共通する部分が多いこの種目は自分を変える種目でもある。地道に取り組もう。

今大会3種目目となる**鳴本**は会心の投げではなかつたものの僅かに自己記録を超え、出場3種目全て自己記録更新となった。「試合に強い！」ただ、砲丸投の実力は9m台でウロウロしているようなものじゃない。県総体では砲丸を身体の中心で長く動かし自己記録1m超えを目指そう。

高校入学後に砲丸投のイメージを修正している**島津**は「投げよう」とする気持ちが強過ぎて上体が回り砲丸に十分力を加えることができなかつた。焦ることはない。求めているものはわかっている。時間をかけて差を埋めていこう。



結果を出した県総体

第74回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

今年3年5月28～30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	砲丸投	山本 広樹	3	10m54		決13	自己新	晴れ
男	砲丸投	嶋田 冴賢	2	ショート				晴れ
男	円盤投	山本 広樹	3	31m97		決7	自己新	晴れ
男	円盤投	嶋田 冴賢	2	ショート				晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	32m93		決9	自己新	晴れ
男	槍投	嶋田 冴賢	2	ショート				晴れ
男	槍投	竹下 永晃	1	43m78		決9	自己新	晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	2	10m31		決2		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	9m77		決3	自己新	晴れ
女	砲丸投	島津 純葉	1	ショート				晴れ
女	円盤投	三船 歌音	3	34m01		決2	自己新	晴れ
女	円盤投	平田 彩奈	3	24m63		決15		晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	2	29m57		決5		晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	46m61		決1	自己新	晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	30m88		決8	自己新	晴れ
女	ハンマー投	平田 彩奈	3	22m37		決13		晴れ
女	槍投	正光 詩絵莉	2	37m37		決3	自己新	晴れ

女子総合の部 第6位 [39点]

女子フィールドの部 第2位 [39点]

「結果を先に立てない」記録や順位を考えて動くのではなく、自分の投げを表現する。その為に十分準備し、動き始める。結果は後から付いてくるもの。春先の記録会や地区総体で得た教訓だ。

6位以内（女子ハンマーは4位以内）で上の大会に勝ち残っていくインターハイ路線では、どうしても順位を意識してしまう。新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言下ということもあり、今年度も予定されている中国大会の開催が不確実な情勢となっている。開催されない場合は県総体までの記録ランキングでインターハイ出場が決定されるため、順位とともに記録も意識してしまうことになる。でも結局やることは一つ。「自分の投げを表現する」だけだ。中国大会出場やインターハイ出場は、その結果として付いてくる。「結果は後から付いてくる」

初日のスタートは男子ハンマー投。地区以降2回転での力の加え方を覚え飛距離も伴ってきた**竹下**は前日の練習でも35mラインに乗せていた。実際の試合となると勢いに任せる投げはできなかったが、練習に近い投げを表現し自己記録を大きく更新した。順位は惜しくも9位。今後しばらくハンマー投の試合はないが、考える練習を積んで秋には大きく飛躍したい。安芸陸は好スタートを切った！

男子に続き女子ハンマー投が始まった。**鳴本**はトライアルの1投目で楽に大きく表現し45m辺りに落とす。ちょっとしたポイントで結果が変わってくる鳴本はしっかりこななかった前日の投げと良かった時の投げを比べてポイントを整理し試合に臨んでいた。前半はそのポイントにこだわり過ぎて肝心な部分が中途半端になっていた。「下に力かける」「1キャッチからのリズム」の意識を強くして放った4投目は本人も「やばっ」と言うほどの放物線で45mを大きく超えた。46m61！自己記録を4m以上更新し優勝と中国地区ランキング3位の結果を作った。一気に全国を手繰り寄せた鳴本はこれから本当の勝負になる。今回の投げもまだまだ十分な内容ではない。発展途上である。常に進化を求め、これまで同様の地道な努力で本物になろう。



華歩 ハンマー投 優勝!!!

今回は1回転で確実に30mを超えることを目標に大会に臨んだ**島津**。1投目でいきなり30mラインをはっきり超えた。「流れは掴んだ！ 次のレベルに向けここから！」2投目以降の挑戦では、徐々に自分から動く悪い流れになり1投目を超えることはできなかった。それでも8位入賞で初の県大会入賞となった。1年生のこの時期に1回転で30m超えは立派である。今後は2回転に挑戦していく。来年の県総体は鳴本先輩と50m以上の戦いをしている姿がイメージできる。進んでいこう！

平田は専門の円盤投同様、ハンマー投にもコツコツと取組んできた。ターンにも勢いがつき25mは十分超えられる技術も手に入れた。試合ではその勢いが若干弱く25mには届かなかった。ただ、試合運びは落ち着いていて自分の投げは表現できた。円盤投では勢いも表現しよう。

補助競技場の男女のハンマー投が終了し、戦いの舞台はメインのエディオンスタジアムに移った。初日の最後は槍投の**正光**。しばらく思うような投げができずモヤモヤした状態が続いている。これまでの取組により部分的にはそれぞれ改善されているが、全体をまとめて繋ぐことができない。今回は間の取り方に工夫を加え、技術的にも精神的にも余裕を持って臨むことができた。トライアルから落ち着いて試合に入り1投目で僅かではあるが自己記録を超える37m37でスタートした。この投げをベースに40m超

えまで一気にいきたいところであったが、気持ちばかりが先行し技術的な余裕を無くしていった。6投目はスムーズな流れで振り切りによる槍への力も大きく加わった。しかし、若干突っ込んだことで浮いていく槍にならなかった。非常に惜しい投げであった。本人も手応えがあった。きっかけは掴んだ！ 中国大会は一発勝負。今年は中国地区女子槍投のレベルは非常に高く、正光にとってインターハイへの道は記録的に大きく飛躍しないと拓けない状況ではある。だが、正光の槍投には大きな魅力がある。ちょっとした動きの変化によって大きな飛躍は持たされる。中国大会は『可能性』が『本物』に変わる機会だ。挑もう！



詩絵莉 槍投 第3位！

忙しい初日の3種目は男子砲丸投。練習で11mラインに迫る投げを見せていた**山本**は自分のペースで試合を進め3投目に11mの期待が高まる。しかし、肝心なところで投げ急ぎ手投げとなった。気持ちが先行し実力発揮とはならなかった。残念。

専門の槍投で中国大会出場を目標に準備してきた**嶋田**は肘の不安を抱えながら砲丸投に出場。冬季で培ってきた筋力と投擲能力は練習や地区総体では発揮され記録を伸ばしていたが、この日は思い切った動きができず計測ラインを超えることができなかった。残念。

二日目は男子槍投と女子円盤投の2種目。初日の流れを勢いに変えていきたい。肘への不安から今シーズンはまだまともな投げができていない**嶋田**はこの日もトライアルから違和感があり不安のスタート。1投目、最近掴んできた「早い助走からの流れ」は痛みへの不安から上手く表現できず、中途半端な投げに・・・ 2投目、助走からリズムを上げてきたが振り切りで痛みを感じた。3投目はパス。2年生の県総体は戦うことなく終わった。悔しい。でも全てが終わったわけではない。ここがスタートだと思おう。ここから1年間、インターハイに向けた準備ができる。まずは肘を完全に治すこと。その間にインターハイで戦える身体改造に取り組もう。『小さな巨人』への道はこれからだ！

野性味溢れる独特な投げで記録を伸ばしている**竹下**はこの日も伸び伸びと自分の投げを表現し、自己

記録を大きく更新した。全体のレベルが低かったこともあるが、ベスト8に後7cmに迫った9位は大健闘ではある。1年生ながら出場2種目で9位。これを「健闘した結果」と捉えるか、「足りないものがある結果」と捉えるかは本人次第。今はどちらも言えると思う。今後、選手として成長し活躍できる能力は十分持っている。次への目標を定め、まずは心の姿勢作りから。

午後は女子円盤投。冬季練習で高めてきた実力を試合で表現できていない**三船**は自然体でこの大会に臨んだ。シンプルに技術を整理し自分の投げを信じて準備した。1投目にネットに当てる失敗はあったものの冷静に対処して3投目には34m04の自己ベストを投げた。決勝は実力の幅を高めていけるチャンスであった。そして、県総体優勝のチャンスでもあった。しかし、『ザッ カノン』に・・・ 【予備動作➡ターンの入り➡ターン➡パワーポジション➡下へ力加え円盤を動かす➡★動く円盤を押す（リリース）】取組んできた流れの最後まで整えておきながら、最後に顔を逃がして肩を折り、振り切ってしまった。「投げてやろう」という気持ちが一瞬の動きを変えた。肝心なところで自分の投げを信じて表現することができなかった。この一瞬をつくるのは日常の自分。中国大会までの時間は三船にとって自分を見つめ自分を変える時間となる。自分を変え、一瞬を変えよう！ 一生残る結果は必ずついてくる。



歌音 円盤投 準優勝！！

今回、3種目で中国大会出場を目指して円盤投にエントリーした**正光**。練習ではノーターンで31m以上の投げもを見せていたが、大会自体の出場は初めてということもあり慎重さが目立つ投げで30mには届かなかった。それでも第5位入賞で中国大会の出場を決めた。今後は3種目に取組むことで技術的な余裕をつかっていきたい。正光にとって円盤投はポテンシャルを高めてくれる種目となるだろう。来年は県総体3種目優勝！ 3種目インターハイ出場！


ここのところ練習でも試合でも安定して自分の投げが表現できるようになってきた**平田**。この県総体にかける思いは誰にも負けないものがあった。トライアルの2本目、楽に大きく入りリズムを上げて放たれた円盤は25mを大きく超えていた。これまでで最も良い投げ、最も飛んだ円盤だった。このままいこう！ 1投目は右に抜けてフェール。2投目は少し縮こまった投げで22m。思いを全て出し切った3投目は「いった！」と思ったが、25mの手前だった・・・ 「中国大会出場」の夢は果たせなかった。し

かし、県総体の舞台で最高の投げは表現できた。入学以降の努力は実ったと確信する。よくやった！
トライルの投げが予選3投の中で表現されなかった事実は、今後の人生の糧として大切に心の中にしまっておこう。あの経験があったから・・・ そう思える日が必ず来る。今後は自分の進路実現とともに記録更新を狙って努力を継続させていこう。

最終日は女子砲丸投と男子円盤投。女子砲丸投は安芸陸にとって基本となる種目である。昨年の代替大会も含めると13年連続で県総体入賞を継続している。中国大会やインターハイに最も繋げている種目でもある。

3種目フル出場の**正光**は大会前の中国地区ランキングで5番目に位置していた。上位の3名は分厚い壁だが次に付けることはできる。この大会で記録的にも弾みをつけておきたい。ただ、これまでは専門外種目として気楽に取組めた砲丸投への意識の変化が投げにも影響してきた。今回も下からの力や間が作れず余裕のない投げになってしまった。地力の差で第2位にはなったものの課題の残る結果となった。大会後は、心を整理し冷静に分析することができた。砲丸投と槍投の技術は重なる部分が多い。今回槍投げで掴んだ間の取り方を砲丸投にも応用し余裕の投げをつくっていこう。中国大会は戦いの場だが、自分の殻を破り真の力を引き出す絶好の舞台でもある。自分に期待する余裕の心で準備していこう！

秋のU18日本選手権への出場条件に2種目の記録が必要となり砲丸投で10m50以上の記録が必要となっている**鳴本**は一気にその条件をクリアしたい。今回は砲丸の保持の仕方を見直し身体の中心を通すイメージを入れた。以前より安定してきたがグライドのスピードに乗って弾き返す勢いはまだ表現できない。結果は自己記録を更新して第3位にはなったのだが、目標は達成されていない。中国大会は「思い切っていける場」だ。これまでの投げから脱皮するきっかけを掴みにいこう！



詩絵莉 砲丸投 準優勝！！ 華歩 砲丸投 第3位！

練習で新しい感覚に慣れつつある**島津**は県総体の場できっかけを掴みたい。「上体を回さず横向きから正面を向く時に真っ直ぐ突き出す。」「重心を進める。」取組んできた課題はそれぞれ表現することはできた。それを繋げることができなかった。記録は計測ラインに届かなかったものの表現力を高めることはできた。この種目、長い目で見ながら今後も取組んでいこう。必ず投擲力を高める種目となる。

安芸陸の県総体、最後に登場したのは男子円盤投の**山本**。今年の3年生3人は共に円盤投げを専門として3年間取組んできた。山本は2日目に夢を果たせなかった平田の思いと一緒に中国大会へ挑戦した。トライアルから調子がよく1投目でいきなり31m97の自己新発進。2投終了まで6番目、ベスト8には7番目の記録で残った。左に逃げる課題を少しでも改善できれば大きく記録を伸ばすことができる。ここからだ！ 決勝に入ると少し動きが鈍くなってしまった。本人曰く「暑さで少しバテてしまった。」 結局記録は伸ばせず、中国大会まで後一步の7位で競技を終えた。残念。県大会決勝で戦う経験が不足していた。決勝で力を発揮する準備が不足していた。負けに不思議の負けなし。3年間の努力で県総体第7位入賞を勝ち取った成果と決勝での負けは今後の人生における心の財産となる。よくやった！

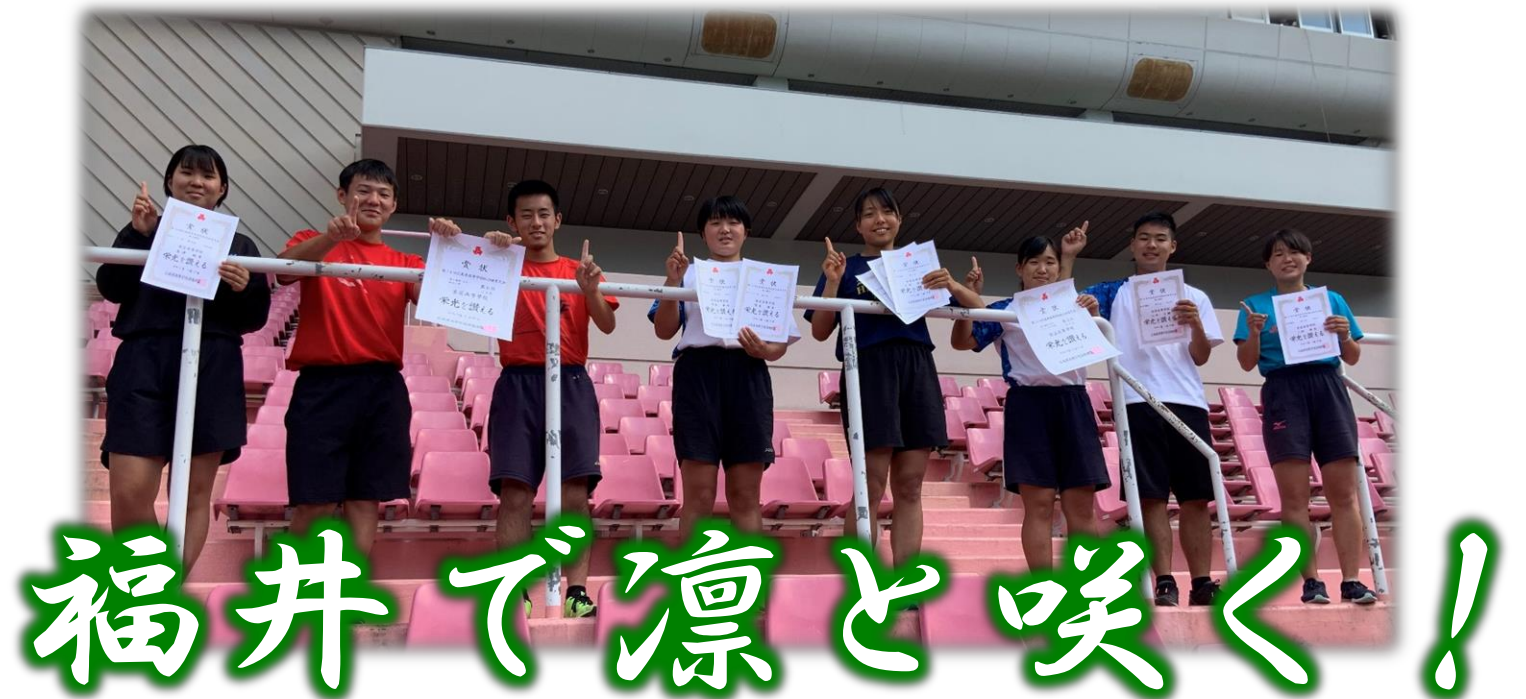
戦いを終えて

2年振りの県総体は終わった。今回の戦いは自己記録更新や入賞の数も多く結果は残すことはできた。そういう意味では「**自分の投げは表現できた**」しかし、それは県総体という枠の中で結果を出すための表現であったと思う。自分が求める投げの追及と表現は果てしなく続いていく。戦いの場として位置付けた県総体を始めて経験した安芸陸 Thrower 達は次なる戦いに向けたて進んでいく。

決戦の舞台は山口へ 山口の空は福井の空に続く

三船・正光・鳴本の3名は福井インターハイへの挑戦ができる立場となった。

今の3人にとって、インターハイへの挑戦とは「**自分自身の表現**」と言っても過言ではない。山口では自分の心を操縦して「**求めている投げを表現する**」これまで経験したことのないレベルの戦いを「まだ知らない自分を引き出す舞台」として本気で楽しむ！ 行先は福井。福井で凜と咲く！！



試練は突然に。。

県総体の結果、安芸陸からは3名6種目が中国大会に出場することになっていた。ところが、一週前に予期せぬ事態が・・・6月12日土曜日の練習中、正光の左膝に異変が起こった。時間が経っても痛みが弱まることなく、逆に「歩けない」状態にまでひどくなっていた。週明け月曜日に病院で検査してもらい『剥離骨折』と診察された。中国大会を目前にしながら長期の療養を言い渡された。

無念・・・インターハイ出場を目指し、全てをかけて打ち込んできた・・・不調を経験しながら自分と向き合い、乗り越え、掴みかけていた・・・目の前に夢を叶える舞台があった・・・

本人の心情を思うと、かける言葉も見つからない。後日の診察で分かったことだが、膝の成長痛であるオスグット病の症状で引っ張られていた箇所が、このタイミングで剥がされた結果だということ。抜群の身体能力は未だ発展途上であったが故の結果なのかも知れない。これをどう捉えるか？確かに非情とも思える辛い出来事である。だが、結果は変わることはない。これは必然であったのだと捉えたい。

正光は2年生、これは**勝利の女神**が与えてくれた『試練』だ。

誰もが2020年に行われる東京オリンピックでヒロインになると信じていた競泳の池江璃花子選手が、前年の2019年に白血病を公表した際、自信のツイッターにこうつぶっていた。

私は、神様は乗り越えられない試練は与えない、自分に乗り越えられない壁はないと思っています。もちろん私にとって競泳人生は大切なものです。ですがいまは、完治を目指し、焦らず、周りの方々に支えて頂きながら戦っていきます。

この試練を乗り越えてこそ、本物のアスリートとなって全国の舞台で戦える。日本一を目指せる！
安芸陸は皆で正光を支えていく。一緒に戦っていこう！！

安芸陸の中国大会。。。

華歩 福井を決める！ 歌音 ベスト8に入った！

第74回中国高等学校陸上競技対校選手権大会

今年3年6月18～20日
山口県維新みらいふスタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	砲丸投	正光 詩絵莉	2	DNS				
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	8m97		決20		晴れ
女	円盤投	三船 歌音	3	33m26		決8		晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	2	DNS				
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	44m54		決4		雨
女	槍投	正光 詩絵莉	2	DNS				

新型コロナウイルスの影響により開催が不安視された今年の中国大会は、多くの方々の働きかけにより無事開催されることとなった。2年振りにインターハイをかけた熱い戦いが山口の地で行われる。

中止となった昨年を除き13年連続でインターハイに出場している安芸陸は、エースの正光が3種目を欠場することになり、鳴本と三船の2名で連続出場に挑戦することになった。山口には正光とマネージャー役の島津も加え4名で乗りこんだ。出場できない正光の思いは鳴本と三船の心に入っている。島津は来年・再来年の自分の姿を思い描きチームを支える。山口では4人、残るメンバーも広島からパワーを送る。安芸陸全員で中国大会を戦う。

華歩 ハンマー投

県総体でブレイクした鳴本は、その後技術レベルを上げ練習でのアベレージも高まっていた。中国大会が近づくにつれて安定感も増し、失敗に対しても冷静に分析し対処できる適応力も備わってきていた。だが、今年の勝負は厳しい。本番でベスト記録を更新する投げができれば4位以内はほぼ確実で2位も狙えるが、45mに届かない記録だと5～6名が一つ・二つの椅子を奪い合う混戦となることが予想される。

山口に入っても好調は持続され、自信を持って臨める状態を自らつくっていた。いよいよ本番、トライアル2本も予定通りの内容で順調過ぎるくらいの仕上がりが・・・1投目に同じような投げができれば決まる！後はどれだけ上を目指せるか・・・でもこんなに上手くいくか？一瞬、脳裏をかすめた・・・

1投目“あつ”いつもと違う間合いでヘッドを動かした。案の定、軌道が狂いフェール。山口に来て初めての失敗である。やはり中国大会は簡単にはいかない。順調にいき過ぎていた鳴本に“勝利の女神”が焼きもちを焼き、本物かどうか試そうとしたのだろう。大事な1投目にフェールとなったことで不安にもなっただろうが、それ以上に自信を持って2投目に臨める準備はしてきた。2投目はいつもの間合いで入り確実に軌道をつくって43m57。まだ力はかけ切れていない。攻めていった3投目は空回りしてまともフェール。苦しみながらも全体の3番目の位置でベスト8に入ったことは幸いであった。たとえ1人超されても4位以内となる。追い込まれた心情ではなく、純粋に自分の投げを表現し上を目指せる。

面をつくるのが安定してきたので後はどれだけ下に力をかけ続けていけるか・・・落ち着いて自分の投げに集中した4投目・5投目と記録を伸ばした。44m54で2番手に迫っていった。追い上げムードだった5投目の後半、7番手だった選手に超され4番手に後退。勝負は最終6投目に。先に投げる4名は1本引っ掛ければ鳴本の記録を超えられる力を持っている。1人目、2人目、記録は超えられない。残り2名はベスト記録が44m54以上の選手、手に汗を握る・・・3人目、超えられない。4人目、超えられない。決まった！最終6投目、表彰台に挑戦した投げはまとまっていたが、爆発力はなかった。

厳しい試合だった。よく戦った！ インターハイ出場、おめでとう！！

初日は女子ハンマー投決勝の直後に女子槍投決勝が実施される。鳴本の勢いを正光が引き継ぎ、初日に2年生二人がインターハイを決めるシナリオをずっと描いてきた。中学時代から砲丸投でしのぎを削ってきた鳴本と正光。共に安芸陸の門を叩き日本一を目指している。鳴本と正光は、互いに唯一無二の存在。厳しい展開でも冷静に自分の力を発揮できた鳴本の中には、正光もいた。正光の思いを入れ、共に戦ったからこそ、勝利の女神は微笑んだ。

歌音 円盤投

三船は一昨年(2022年)の10月、小平先輩と共に中国新人に出場した経験がある。だが、その当時は全く筋力もなく、投げても30mラインは遠く、競技に対する意識も低かった。遠征中も競技に集中していない様子があった。その後、冬季練習で力をつけ意識も変わってきた。コロナによる休校中も技術を高めており、短かった昨シーズンは30m台を安定させた。小平先輩からキャプテンを引き継いだ頃から、さらに意識が変わったように思う。周囲を気遣い、チームをまとめる頼れるキャプテンとなった。安芸陸というチームを引っ張っていく三船の責任感が自分を含めチームを変えていった。実力的にも練習では35mライン超えも見せるなど、インターハイ出場レベルに上げてきた。

今シーズンはその責任感が空回りして自滅するシーンが多かった。高い技術力を持ちながら大事な場面で揃えることができない。優勝した県総体も条件を整えておきながら一瞬で力を逃がす投げで35m以上の実力を証明することができなかった。ただ、そのことでベスト記録のランキングでは11番手となり、インターハイに向け気負いなく挑戦者として臨める。山口への移動中、小学校時代から同じクラブチームで仲良しだった正光が中心となってチームに明るくリラックスできる雰囲気を作ってくれた。ここでは背負うものもない。伸び伸びと自分の投げを表現し、自分自身に挑戦しよう！

初日に鳴本がインターハイを決め、安芸陸の連続出場も果たされた。三船は自分だけに集中できる。この日はアップから自分のペースで事を進め、自分のよさを引き出す準備をした。トライアルの1本目もハーフターンを選択し、筋力に頼らない投げにとって最も大事な重心移動を確認した。「上手い。この子、どこ？」スタンドで見えていた他県の先生から声が聞こえた。ユニフォームを着ていないトライアルで記録的にノーマークだった選手の動きを見てチェックされたのだろう。技術レベルは見る人が見れば分かるものだ。

1投目、全体の流れは良かったが、空中で重心が高く少し頭からいってしまった。32m20の平凡な記録。2投目は悪い癖が出て顔が逃げ、肩を折っての手投げで天ぷら→後がなくなった三船、これまでであれば、力んで2投目の投げを続けてしまうところだが、今回は違った。冷静に自分と向き合い自分の投げを表現した。下への力を確認した3投目は重心移動がスムーズになされ、下からの力が上半身につながる投げができた。無理に引っ張らなかつた分、円盤が右に抜けていった・・・「ファールか？」いや、円盤には気持ちに乗っていた。きれいにライン内に落ち、33m26。土壇場の逆転でベスト8を決めた。《この時9位に後退したのは三船の投げを認めてくれた先生の学校の選手(2年生)》

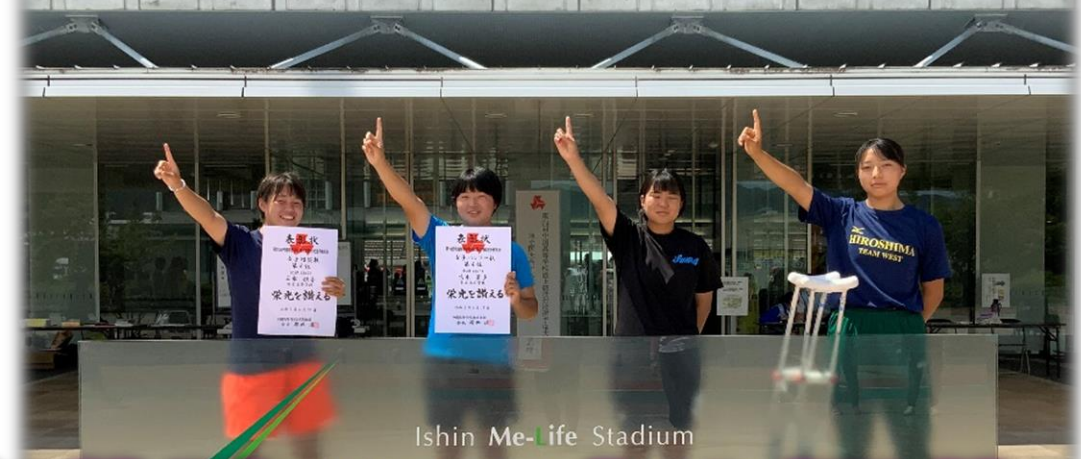
追いかけていく決勝では、攻めていく中でまとまった投げを繰り返すものの、今一つ伸びを欠いた。追い風と言うこともあり、乗せたつもりでも伸びていく円盤にはならなかった。最後は力不足であった。残念・・・インターハイレベルには実力が届いていなかった。だが、力は出し切った。

堂々と戦った。よくやった！ 中国大会8位入賞、おめでとう！！

夢のインターハイは叶わなかった。戦いにおいてこの結果は負けではある。負けに不思議の負けなし。この負けの意味は大きい。三船は大きく成長した。人生における自信を得た。胸を張って生きていこう！



維新みらいふスタジアム



安芸陸の一本を福井で！

卒業生も大活躍！ 陸上競技は楽しい！

第74回広島県陸上競技選手権大会

今年3年6月24～25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	少年B砲丸投	竹下 永晃	1	10m63		決6	自己新	晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	9m18		決5		晴れ
女	円盤投	三船 歌音	3	34m02		決3	自己新	晴れ
女	円盤投	平田 彩奈	3	24m40		決14		晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	44m34		決2		曇り

永晃, なかなかやるな～

純葉, 新たな可能性を感じさせる円盤投

令和3年度第5回広島県投擲記録会

令和3年7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	竹下 永晃	1	38m14			自己新	晴れ
男	槍投	竹下 永晃	1	43m10				晴れ
女	円盤投	三船 歌音	3	31m50				晴れ
女	円盤投	島津 純葉	2	17m21			初出場	晴れ

華歩, インターハイ前に課題を整理

第5回九州共立大学チャレンジ陸上競技会

令和3年7月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	ハンマー投	鳴本 華歩	2	41m42				

惨敗のインターハイ 得難い経験に。。

第74回全国高等学校陸上競技対校選手権大会

令和3年7月28日
福井県9.98スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	39m95		決36		晴れ・雨

凜と咲く ～越前水仙の如く～

昨年の冬季練習に入る時、令和3年度シーズンのテーマとして掲げた。インターハイが行われる福井県の越前海岸沿いに咲く水仙を「越前水仙」と言う。寒風にさらされ、雪に埋もれながらも力強く咲く姿が美しい。凜としたたたずまいから強い意志を感じさせるオーラを発している。長い冬の鍛錬期に夏のインターハイを思い、力を養う安芸陸メンバーの姿を「越前水仙」のイメージに重ねた。

夏が来た。安芸陸から福井の地に乗こんだのは鳴本一人。女子ハンマー投で安芸陸3大会連続の入賞を狙う。たった一人であってもランキング中位であっても堂々と戦い、**安芸陸の一本**を咲かせたい。

鳴本は中国大会・県選手権で安定した実力を示し、その後の練習ではさらにレベルを上げていた。内容的には今年の入賞ラインとみる48m(47m台もある)の可能性を感じさせるものであった。ところが、インターハイ3週間前のちょっとした狂いから力のかけ方が定まらなくなり、直前まで後手に回る調整となってしまった。福井入りの前後には下に力かける感じは掴み良い投げも表現できてきたが、安定感がなく不安な状態のまま試合に入ってしまった。

かんで自分から回ってしまう悪い癖が出てファールの1投目、守りに入り縮こまった投げになった2投目、開き直って良い力のかけ方はできたものの雨の降り始めのサークルに足を取られて転倒した3投目。記録が残った2投目の記録は40mにも届いておらず、本当に惨めな結果となった。

これがインターハイの怖さ。。

試合は予想よりも入賞ラインが下がり、47m07がベスト8の記録だった。同じ2年生で鳴本とは大会前のベスト記録が2cmしか違わなかった兵庫県の選手が7番手で残り8位入賞となった。この結果を鳴本が創りたかった。。2年生で入賞することは、決して届かぬ夢ではなかった。。

しかし、現実の結果は惨敗である。本人も悔しさと情けなさで相当落ち込む結果となった。



負けに不思議の負けなし

インターハイの戦いを通して鳴本からは全国で戦うオーラを感じることができなかった。不調となった時も受け身の姿勢で投げの修正に追われる展開となった。素直な心を持ち、努力家で何事にも動ぜず集中力を発揮できる鳴本だが、大きな勝負に対して「何が何でもやってやる！」という強い意志が足りなかったということだろう。その日の夜のミーティングでこれまでにない悔しさを見せた鳴本。。

負けは人を変える

変わる！ 本気の本気で自分を変えよう！ 新しい自分で1年後の結果を創ろう！！

鳴本の経験はチームで共有したい。高校で競技に打ち込む目的は何か？ 最大の目標は何か？

そのために本気になっているか？ 本当にやっているか？ 自分は本物か？

アスリートの心になる アスリートの集団になる **凜と咲く**

夏に急成長の永晃, 初の表彰台

第69回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会

令和3年8月28~29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	砲丸投	嶋田 冨賢	2	9m26		決10		晴れ
男	円盤投	竹下 永晃	1	29m54		決3	初出場	晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	41m48		決2	自己新	晴れ
男	槍投	嶋田 冨賢	2	39m24		決12		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	9m40		決2		晴れ
女	円盤投	三船 歌音	3	32m83		決1		晴れ
女	円盤投	島津 純葉	1	18m40		決16	自己新	晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	45m33		決1		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	17m76		決10		晴れ
女	槍投	三船 歌音	3	27m06		決11		晴れ

女子フィールドの部 第3位 [23点]

永晃 円盤投 第3位 ハンマー投 準優勝

竹下はこの夏ブレイクの気配だ。ハンマー投は41m超え。1年生のこの時期としては全国的にも上位に位置する。

今後の努力次第では全国で十分戦える実力を得ることもできる。

可能性を現実に。

本気になろうぜ！

ハンマー投にハマれ！！



華歩 ハンマー投 逆転で優勝 砲丸投は準優勝

鳴本は惨敗のインターハイ以降も自分の

投げが定まらず、この日も苦しんでいた。

ベスト8以降は自分で課題を整理し、

自分で解決策を見つける経験とした。

最終6投目に自分で表現した。

その結果が自己2番目の記録で逆転優勝！

本気になる意味が少し分かってきた。これからだ・・・



歌音 円盤投 優勝

三船は自分の進路実現に向けた活動

と両立しながら競技を続けている。

実力からして優勝は予定通りだが、

記録はかなり物足りない。大会はあと二つ、35m超えは実現させたい。



肘の痛みが無くなった嶋田は練習では力のある槍を投げていたが、試合ではリズムを崩し全く振るわなかった。『弱気は最大の敵』心の癖を消し去り、次こそ自分の投げを表現しよう！

足指疲労骨折で約2ヵ月間、左脚に体重をかけた練習ができていなかった島津。突貫工事で2回転に挑戦したが失敗。焦ることはない。じっくりやっっていこう！



課題は多い 入賞0の中国五県

第75回中国五県陸上競技対抗選手権大会

令和3年8月21～22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
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	9m27		決9		曇り・雨
女	円盤投	三船 歌音	3	31m74		決12		曇り・雨
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	39m49		決12		曇り
女	ハンマー投	島津 純葉	1	27m39		決19		曇り

夏の終わりの落とし穴・・・

第69回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会

令和3年8月28～29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	砲丸投	嶋田 冴賢	2	9m48		決12		晴れ
男	円盤投	竹下 永晃	1	26m03		決9		晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	41m84		決4	自己新	晴れ
男	槍投	嶋田 冴賢	2	38m28		決17		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	9m51		決3		晴れ
女	円盤投	三船 歌音	3	32m42		決2		晴れ
女	円盤投	島津 純葉	1	ショート				晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	NM				晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	NM				晴れ
女	槍投	三船 歌音	3	ショート				晴れ

女子フィールドの部 第7位 [13点]

夏の終わりの2試合は後悔と課題が残る内容であった。中国五県は自己新0入賞0。県対抗は竹下のハンマー投で自己新はあったが、それ以外は自身の実力が発揮されない結果となった。勝負以前に試合に向ける準備段階での問題が見えた。1・2年生の専門種目の1投目は全員ファール。自ら試合の流れを悪くしていた。練習で多くの本数を投げたとしても試合で大事な一本を決めることができなければ良い結果はつけれない。試合での様々な状況を想定し準備していくのが練習。これまでの練習を見直す必要がある。今回の結果をチーム全体の教訓として練習を変えていこう。

練習は嘘をつかない

新チーム躍動！ ここから、本気の戦いへ

詩絵莉 お帰り。新たな競技人生の始まりだ！



第45回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会

令和元年9月7日～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	砲丸投	嶋田 冴賢	2	10m17		決9	自己新	晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	41m08		決1		晴れ
男	槍投	嶋田 冴賢	2	39m31		決11		晴れ
男	槍投	竹下 永晃	1	45m79		決5	自己新	晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	2	10m02		決1		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	9m54		決3		晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	2	32m12		決2	自己新	晴れ
女	円盤投	島津 純葉	1	19m02		決	自己新	晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	41m32		決1		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	34m02		決2	自己新	晴れ

男子フィールドの部 第8位 [12点]

女子総合の部 第6位 [36点]

女子フィールドの部 第2位 [36点]

中国大会直前の左膝剥離骨折でしばらく競技会から離れていた正光が帰ってきた。お帰り！ まだまだ完全復活と言える状態ではなく思い切った動きはできないが、しっかりと存在感を示した。来年の完全復活に向け焦らずじっくり取り組み、広島県の投擲を引っ張っていこう！

新キャプテン正光が引っ張る新チームは地区新人で躍動した。出場10種目中5種目で自己記録更新。6種目が表彰台。県対抗の反省を活かし、試合で結果を出す展開をチームでつくった。勝負は2週後の県新人だ。5人のチーム全員が中国新人に進み来年の全国勝負の足掛かりとなるよう準備していこう。



永晃 初優勝！



華歩 純葉 ワンツー！！



復活の詩絵莉



チームを 広島県を引っ張る！

安芸陸 躍進の県新人 7種目が3位以内で中国新人へ

第58回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会

令和3年9月18日～19日
東広島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	砲丸投	嶋田 冨賢	2	9m47		決12		晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	43m13		決2	自己新	晴れ
男	槍投	嶋田 冨賢	2	40m57		決13		晴れ
男	槍投	竹下 永晃	1	49m98		決2	自己新	晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	2	10m57		決1		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	9m55		決3		晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	2	34m65		決1	自己新	晴れ
女	円盤投	島津 純葉	1	20m02		決16	自己新	晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	41m56		決1		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	33m34		決2		晴れ

男子フィールドの部 第6位〔14点〕
女子総合の部 第5位〔37点〕
女子フィールドの部 第2位〔37点〕

投擲5人となった安芸陸新チームが県新人で躍進した！なんと入賞した7種目が全て3位以内となり中国新人に駒を進めることになった。

左膝の回復を優先し本業の槍投げを回避して新人戦に臨んだ正光は円盤投と砲丸投で二冠。経験の浅い円盤投では、試合で使うのは難しいハーフターンでインターハイ出場レベルの34mを投げポテンシャルの高さを示した。来年の県総体では3種目ともレベルの高い記録で3冠に挑戦してもらいたい。

このところ試合での不調が続いている鳴本は今回も抜け出せない状態が続き平凡な記録でハンマー投優勝と砲丸投3位。鳴本はちょっとしたきっかけで大きく変わるタイプ。今、取り組む課題は明らかであり練習では表現できている。自分への自信を確信へと高め全国勝負へと進んでいこう。

島津は地区新人以降、ハンマー投のレベルを上げ35m超えも期待される状態だった。試技に入ると流れが悪くなり2投ファールの大ピンチ。ここで強い気持ちで自分を奮い立たせた。3投目、起死回生の一投で残り最終的には2cm差で準優勝。心の成長を示した。中国新人では一気に40mに近づけよう。

異色の二刀流で記録を伸ばしてきている竹下、優勝を目指した男子ハンマー投では悔しい準優勝。気楽に臨める男子槍投は試合の中で勢いを増し5投目に50mラインに突き刺しトップに立った。6投目に逆転されたが皆がビックリの準優勝。この能力を今後伸ばしていくためには・・・？日々の練習あるのみ。

今回、槍投で飛躍へのステップを踏みたかった嶋田は試合での爆発力に欠け、波に乗り切れなかった。助走からの投げではどうしてもグリップを立たせてしまう振り切り動作が出てしまう。他の4人が結果を出したことで悔しさも味わったが、本当の勝負はこれからだ。悔しさは大きいほど力となる。奮起せよ！



4名全員入賞 表彰台4回 飛躍の中国新人

第30回中国高等学校新人陸上競技対校選手権大会

令和3年10月9日～10日
松江市営陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	46m11		決1	自己新	晴れ
男	槍投	竹下 永晃	1	DNS				
女	砲丸投	正光 詩絵莉	2	11m16		決3	自己新	晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	2	9m72		決9		晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	2	35m26		決2	自己新	晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	2	45m74		決2		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	34m75		決8	自己新	晴れ

女子総合の部 第6位〔21点〕

女子フィールドの部 第3位〔21点〕

2年振りの中国新人が島根県松江市で行われ安芸陸は県新人の結果4名（7種目）で戦いに臨んだ。

初日は4名全員が登場。トップバッターはエース正光、左膝の回復以降急ピッチで円盤投の試合への対応力を高めてきた。正光にとって中国大会は初出場となるが1投目から落ち着いて試合をつくり優勝争いを演じた。最後は実績のある鳥取県の選手に抜かれたが堂々の準優勝である。女子円盤投は3位以下も実力が拮抗して高く、来年のインターハイ出場レベルはかなり上がりそうだ。その中で最も可能性があるのは現時点での経験が浅い正光だろう。今後フルターンに取り組み40mに挑戦する。円盤投でのインターハイ勝負も見えてくる。

続いて伸び盛りの竹下が登場。独特の感覚でハンマーに力をかけ続ける技を身に付け、試合毎にレベルを上げてきている。今回もトライアルの2投で感覚を整え、確実に入りにいった1投目に45mを超えた。慎重にヘッドを扱った分、両足でグーンと下に力かける時間が長くなった。2投目ではさらに後半のリズムが上がり46m11と記録を伸ばす。その後は自分から動いてヘッドに力かけるタイミングが整わなかったが、自己記録を3m更新して優勝した。全体のレベルが低かったとは言えこの種目で1年生優勝は珍しい。1年前にこの姿を誰が想像しただろう？

竹下は自分を表現する種目に出会い、自分を高める環境の中にいる。そのことに感謝し中国チャンピオンにふさわしい選手へと変身していこう。



安芸陸エース
堂々の準優勝！



驚きの1年生優勝！

初日の最後は女子ハンマー投。正光と竹下の活躍に刺激とパワーをもらい鳴本と島津が競技場に入ってきた。この種目の中国地区のレベルは高く毎年インターハイに入賞者を出している。現在1・2年生の中で全国トップに立つのが松江工高の佐野選手。来年のインターハイ優勝候補筆頭である。鳴本にとっては試技順も佐野選手の次ということもあり、全国勝負を体感できる絶好の機会となった。鳴本は夏の不調の原因であった重心が高くなり軸が崩れていく課題

に取り組み大会前には自信を持って自己記録、そして佐野選手に挑戦する自信を持って臨める状態になっていた。試合に入り面は作れるものの今一つ下へ力がかかることができない惜しい投げが続いた。6投目でやっと求めてきた投げが表現できたが、46mに届かずセカンドベスト。この投げを前半にしておきたかった・・・優勝した佐野選手は51m超えで実力の差が開く形にはなったが、今回は「自分でつくったセカンドベスト」に納得できる。今年中に50mに近づく投げへの確信が持てた。ここからだ！

入賞と1年生の中でのトップに挑戦した島津は1投目僅かにファール、2投目は入れただけで勢いが足りない。追い込まれた3投目で思い切った動きができて自己新。ベスト8に滑り込んだ。最近の練習からすると4投目以降は35mを大きく超えて40mにも近づく投げも期待された。結果は足より腕の操作でヘッドを動かしてしまう癖により下への力が不十分となり記録にはつながらず、今後ライバルとなっていく玉野光南高の1年生の選手に続く8位で試合を終えた。島津は自分を信じる力でここ一番に力を発揮することができる。今後は技の安定により自分のペースで試合の流れをつくり、全国への自信を高めていこう。

二日目、女子砲丸投に正光と鳴本が登場。この日の正光は突き出しがよくトライアル1投目で突っ込みながらも11m50付近に運んだ。試合に入るとファールを恐れ足の動きが止まってしまった。それでも3投目に11m16の自己ベストを出し3位となった。優勝はインターハイチャンピオンの岡山商大附属高奥山選手。準優勝の石見智翠館高大橋選手も中学時代に全中入賞の実力者。全国を知る選手達と表彰台を共にできる舞台を自ら演出した。この経験は大きい。6月の中国大会を3種目棄権した正光は今回初参加で2種目結果を出し、一気に中国地区投擲の表舞台に躍り出た。さらに正光には専門として取り組んでいる槍投もある。今後、中国投擲の顔として、そして全国の顔へ、「らしく」進化しよう！

鳴本は前半硬い動きで実力を発揮できず。3投目に自己記録に近付けたものの9番目で入賞を逃す。持っている力が引き出せていない。もう一度原点に戻り砲丸投の進化をハンマー投にも繋げていこう。

竹下は肩痛のため今回は槍投を回避し、二刀流を封印。



全国勝負を体感！



中国投擲の顔へ！



安芸陸 飛躍！！

来年の徳島インターハイへ

華歩, やっと10m超え でも本当の力はこんなもんじゃない!

令和3年度広島県高等学校陸上競技第5回記録会

令和3年10月30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	槍投	嶋田 賢冴	2	40m62				晴れ
女	砲丸投	嶋本 華歩	2	10m08			自己新	晴れ

秋の3連戦の始まりは不の連鎖・・・課題を希望に変えよう!

令和3年度第7回広島県投擲記録会

令和3年10月30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	円盤投	竹下 永晃	1	30m19			自己新	晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	42m84				晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	2	31m48				晴れ
女	円盤投	島津 純葉	1	21m43			自己新	晴れ
女	ハンマー投	嶋本 華歩	2	42m48				晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	31m81				晴れ

賢冴, 一気に45m超え! ここから新たな展開へ 飛躍へ!

令和3年度第8回広島県投擲記録会

令和3年11月3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	嶋田 賢冴	2	10m06				晴れ
男	円盤投	竹下 永晃	1	28m40				晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	42m35				晴れ
男	槍投	嶋田 賢冴	2	45m65			自己新	晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	2	11m31			自己新	晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	2	33m27				晴れ
女	円盤投	嶋本 華歩	2	26m80			自己新	晴れ
女	円盤投	島津 純葉	1	22m98			自己新	晴れ
女	ハンマー投	嶋本 華歩	2	43m52				晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	33m85				晴れ

シーズン最終戦は後一步の不完全燃焼・・・悔しさは冬季の糧に!

令和3年度第9回広島県投擲記録会

令和3年11月13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	嶋田 賢冴	2	10m13				晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	1	45m17				晴れ
男	槍投	竹下 永晃	1	43m50				晴れ
男	槍投	嶋田 賢冴	2	40m35				晴れ
女	砲丸投	嶋本 華歩	2	9m49				晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	2	33m26				晴れ
女	円盤投	島津 純葉	1	25m67			自己新	晴れ
女	ハンマー投	嶋本 華歩	2	44m12				晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	1	34m11				晴れ

2021シーズン終了

2021年種目別最高記録

種目	男子			女子		
	名前	学年	記録	名前	学年	記録
砲丸投	山本 広樹	3	10m54	正光 詩絵莉	2	11m31
円盤投	山本 広樹	3	31m97	正光 詩絵莉	2	35m75
ハンマー投	竹下 永晃	1	46m11	嶋本 華歩	2	46m61
槍投	竹下 永晃	1	49m98	正光 詩絵莉	2	37m24

2022シーズンでいくつ更新できるか!?

安芸陸記録【投擲】(2003年～2021年)

種目	男子				女子			
	名前	学年	記録	特記事項	名前	学年	記録	特記事項
砲丸投	西田 直樹	3	15m71		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		勝治 玲海	3	54m63	
槍投	道上 雅晃	3	64m11		香川 亜梨沙	3	40m91	