

広島県立安芸高等学校
陸上競技部 通信

たいき
大樹

No.151 令和4年4月30日
発行責任者 三木 仁司

2022シーズン開幕 本気になるための投擲記録会

令和3年度第10回広島県投擲記録会

令和4年3月19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+	44m44				曇り
男	槍投	嶋田 賢冴	2+	40m52				曇り
女	ハンマー投	嶋本 華歩	2+	43m80				曇り
女	ハンマー投	嶋津 純葉	1+	32m80				曇り

お世話になりました 先輩達の想いを胸に・・・卒業生送別会



前途多難 未来へ!

厚見先生 厚見先輩 ありがとうございました



これからの安芸陸を見ていてください



2022年度開幕 足元固めるスタート

令和4年度国体強化記録会

令和4年4月16～17日
エディオンスタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	槍投	嶋田 賢冴	3	36m22				晴れ
男	槍投	竹下 永晃	2	43m40				晴れ
女	砲丸投	嶋本 華歩	3	9m33				晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	3	33m21				晴れ
女	円盤投	嶋津 純葉	2	22m36				晴れ

それぞれの狙いを定めた試合を経験

令和4年度第2回広島県投擲記録会

令和4年4月23日
西農陸上競技場

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	嶋田 賢冴	3	10m12				晴れ
男	槍投	嶋田 賢冴	3	37m26				晴れ
男	槍投	竹下 永晃	2	40m90				晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	2	45m75				晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	3	36m58			自己新	晴れ
女	円盤投	嶋津 純葉	2	23m29				晴れ
女	ハンマー投	嶋本 華歩	3	46m84			自己新	晴れ
女	ハンマー投	嶋津 純葉	2	35m81			自己新	晴れ

本番が始まった！ 地区総体

第75回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会

令和4年5月6～8日
広島スタジアム

	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	嶋田 賢冴	3	9m61		決13		晴れ
男	円盤投	嶋田 賢冴	3	25m29		決13	自己新	晴れ
男	円盤投	竹下 永晃	2	32m92		決6	自己新	晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	2	50m22		決2	自己新	晴れ
男	槍投	嶋田 賢冴	3	37m83		決14		晴れ
男	槍投	竹下 永晃	2	48m08		決5		晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	3	11m11		決2		晴れ
女	砲丸投	嶋本 華歩	3	10m45		決3	自己新	晴れ
女	砲丸投	島津 純葉	2	7m15		決18		晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	3	36m95		決1	自己新	晴れ
女	円盤投	嶋本 華歩	3	28m20		決6	自己新	晴れ
女	円盤投	島津 純葉	2	24m72		決12		晴れ
女	ハンマー投	嶋本 華歩	3	44m47		決1		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	2	36m61		決2	自己新	晴れ
女	槍投	正光 詩絵莉	3	33m99		決5		晴れ

男子フィールドの部 第7位 [14点]

女子総合の部 第7位 [43点]

女子フィールドの部 第2位 [43点]

令和4年度の安芸陸は5名。昨年のシーズンを終えた11月からそれぞれが全国を意識した目標を掲げて冬季練習に取り組んできた。掲げたテーマは

颯爽と舞う ～阿波おどりの粋～

令和4年度インターハイ開催地は四国徳島。徳島と言えば夏の風物詩である阿波おどりが思い浮かぶ。400年の歴史がある阿波おどりには他の踊りにはない躍動感や一体感がある。颯爽と舞う姿から、清々しさや気品溢れる ～粋～ を感じる。

阿波おどりには絶対的な正調はなく、「連」と呼ばれる団体毎に特徴的な踊りを創造し表現しているそう。 「連」それぞれの個性を出し合って阿波おどりの伝統を継承し発展させているということだ。

この夏のインターハイでは安芸陸「連」が徳島の地で颯爽と舞い、安芸陸の粋を全国に示したい。

そのインターハイに向けた本番の戦いが始まった。安芸陸5名がそれぞれ3種目ずつ計15種目で着実に舞い、次の舞台に繋げた。

正光 詩絵莉

昨年の故障の影響で2月に左膝の手術を余儀なくされた正光はリハビリ期間中ながら3種目で大車輪の活躍。槍投と砲丸投では膝の痛みとの戦いもあり思うような動きが出来ず不完全燃焼であったと思うが、ここは焦らず回復状況を確認しながら次へと進めていこう。

昨年夏から本業として取り組んでいる円盤投は左足に負担のかかる動きを制御しながらバランス重視で試合に臨んでいる。キャリアの浅い種目ながら投擲競技の原理原則を迫及する取り組みにより、フルターンでのバランも整ってきている。今回も確実に入れる投げで自己記録を伸ばした。今後はリハビリを進めながら左足が使える投げを求めていきたい。自然に上がってくるスピード・リズムに対応させ、投げを進化させていく。本番の夏に向け、本物の道へと自分を進めていこう。

本物の道を進んでいこう！

嶋本 華歩

昨年のインターハイを経験し今年は優勝を目標にしているハンマー投の嶋本。冬季練習後半の練習では、「張り」を掴んだ加速ができると50mラインに近づく投げも見せており、確実に実力を上げることができていた。青写真として描いていたのは「春先の記録会で実力通りの結果を出し、目標としている全国優勝を見据えた戦略に移行していく。」であったが、試合に入ると「張り」が掴めない・・・

砲丸投・円盤投での記録向上が証明している通り身体能力も高まっている。ハンマー投でも自己記録は更新（記録会で）しているが、実力を発揮している結果ではない。何故なんだろう？ 結果に繋がられないもどかしさは本人が一番感じていると思う。でも、ここは自分で自分の殻を破るしかない。

「張り」は感じて掴むもの。自分が作ろうとすると逆に「弛む」ことになる。本当の自分を表現するには体技心を「緩める」ことだ。殻を破り自然体を手に入れた時、新境地が訪れる。

「緩める」ことで「張り」を掴もう！

嶋田 賢冴

昨シーズン終盤に45mを超え、ようやく本領発揮してきた槍投の嶋田。順調に冬季練習を進め、春先には50m以上を確信できる投げも見せてきた。最初の記録会前は好調で記録への期待も高まったが、上げようとするスピードにリズムを合わせられず投げのタイミングも崩してしまった。その後は短助走での投げやスピードを落としてリズムを重視する投げなど試行錯誤を繰り返して地区を迎えることになった。地区では全助走で臨みバランスのとれた投げを見せたが、記録には結びつかない。明らかにスピード不足。

入学以降、目指してきたのはスピードを活かした投げだ。県総体に向けて、スピードに乗りリズム・タイミングを合わせる投げをつくっていこう。速い動きの中でも骨盤の動きをコントロールできる感覚を掴んだ今ならタイミングよくグリップを動かすことができる。

いざ、飛躍の県総体へ！！

島津 純葉

地道にハンマー投に取り組んでいる島津には投擲動作の中で独特のクセが出る。スムーズに加速出来てフィニッシュまで持っていきけると思ったら肩から回して左に引っ張ってしまう投げが出る。スイングやターンの感じからすると今でも十分40mをはっきり超える投げになるはずだが、思い切って投げ切ることが出来ない。今回も自己新は出たものの本当の実力はこんなもんじゃない。骨盤を右に向けて右半身で下に力を与えることなど技術練習は繰り返しているが、自信持って投げ切る技を習得するまでには至っていない。「クセと向き合う」ことはハンマーと自分の関係を築くことであり「自分と向き合う」ことでもある。ハンマー投の原理は理解している。技の習得のために必要な練習も理解し実施してきている。一瞬を変える僅かな感覚を掴みたい。それに気付けるのは自分だけしかない。

気付いて築け！！

竹下 永晃

冬季練習期間中、ブランクとなる時期があったハンマー投の竹下。復帰後4回転に取り組む、調子のムラはあるものの徐々に感覚を高めてきている。今回も軌道のポイントを合わせることが出来ずファールの多い試合となったが、合わせにいった2投目は上手く加速させ50mラインを超えた。ブランクがあったにも係わらず2年生の春に大台を超える結果となったことには意味があると思う。これは、持てる(与えられた)能力を今回は活かすことができた結果であって、取り組んできたことの成果や努力の証という意味としては捉えないほうが良いだろう。復帰後の練習ではバラバラだった槍投も大会で何とか帳尻を合わせ、円盤投も自己新で入賞した結果に満足していれば今後全国で戦う選手に成長していくことは出来ない。自分自身が立てた目標に向かって自分を進めていくために、自身の能力と向き合い、それを超えていこう。

超えるのは、自分！

永晃、50m超え ハンマー準優勝

自分を超える！



純葉、
ハンマー準優勝
自分を築け！

華歩、
ハンマー優勝
砲丸3位
掴んで進め！



エース詩絵莉、円盤優勝 砲丸準優勝
本物の道へ！



安芸陸「連」の粹！

不完全燃焼の県総体 勝者から学ぶ

第75回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

今年4年5月29～31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	嶋田 賢冴	3	9m40		決16		晴れ
男	円盤投	嶋田 賢冴	3	NM				晴れ
男	円盤投	竹下 永晃	2	33m08		決7	自己新	晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	2	49m93		決2		晴れ
男	槍投	嶋田 賢冴	3	41m60		決12		小雨
男	槍投	竹下 永晃	2	47m54		決5		小雨
女	砲丸投	正光 詩絵莉	3	10m94		決2		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	3	9m96		決4		晴れ
女	砲丸投	島津 純葉	2	NM				晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	3	34m02		決2		小雨
女	円盤投	鳴本 華歩	3	27m46		決8		小雨
女	円盤投	島津 純葉	2	NM				小雨
女	ハンマー投	鳴本 華歩	3	44m49		決1		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	2	40m02		決2	自己新	晴れ
女	槍投	正光 詩絵莉	3	38m47		決3	自己新	晴れ

男子フィールドの部 第7位 [13点]
女子総合の部 第5位 [41点]
女子フィールドの部 第1位 [41点]

颯爽と舞う ～阿波おどりの粋～

令和4年度徳島インターハイにつながる県総体の開催日程は5月29～31日。例年とは異なり日曜日から火曜日にかけて変則的な日程で実施される。夏の徳島で颯爽と舞う準備をしている安芸陸「連」5名は1人3種目ずつ計15種目で出場を決め、“必勝”を掲げて準備してきた。必勝とは必ず勝つことであり100%の成功を意味する。安芸陸の県総体は必勝を目指す戦いとして位置付けている。

他の多くの競技は県総体が直接インターハイ出場につながる予選会であるのに対し、陸上競技は「県総体→中国大会→インターハイ」と勝ち残っていかなければいけない。インターハイでの戦いを目標としている者にとって県総体は確実に通過しておきたい大会である。同時に他競技と同様に県総体の優勝はその年の県高校チャンピオンとして歴史に名を残すことにもなる名誉ある大会だ。

三日間の戦いを通して『勝負の厳しさ』と『陸上競技の奥の深さ』を思い知らされた。

勝ち残りの選手権である高校陸上競技の世界では昔から「なつてはならない2・4・7」と言われる。

あと一步で優勝を逃す2位、あと一步で表彰台を逃す4位、あと一步で次のステージに進めない7位（新設間もない女子ハンマー投などでは5位）、これらの順位にはなつてはならない。勝負を順位で捉えると「なつてはならない2・4・7」ということになる。

順位は記録によって決まる。記録は大会の順位を決める役割だけでなく自己への挑戦の結果を現す物差しにもなる。試合で出す記録は公認記録となり、これまでの最高記録は「自己ベスト」として記憶される。「自己ベスト」は競技者にとって超えたい壁でもある。記録を通して自己との勝負ができる。

“必勝”を掲げて戦った安芸陸の令和4年度県総体の結果は15種目中10種目入賞。優勝は1種目。8種目で中国大会の出場を決めた。これまでの大会で実績のある種目は取りこぼしなく次のステージに駒を進めたので“必勝”は達成できたとも言える。ただ、『なつてはならない2・4・7』の順位となった種目は6種目（女子ハンマーは1・2位取ったので仕方ない）であった。自己新は3種目のみで少し寂しい。内容的にも不完全燃焼となった種目も多い。負けたわけではないが、勝ちではない結果だ。

今回の試合では勝者と言える他校の選手から学ぶこともあった。動きの面では、投擲物を動かしてそれに合わせ肝心のポイントで力を集めて投擲物を加速させる感覚だ。筋肉を使って自分から動き、投擲物を投げに行こうとすると逆に投擲物の加速力は弱まる。緩急をつける！

精神面では競技に対する姿勢の違いを感じた。試合において記録が出ていてもそうでなくても、常に必要な準備を行い、自信を持って自分の投げをつくる。日頃から目先のことにこだわらず、信念をもって練習に取り組んでいけば堂々とした試合ができる。

本物の選手は最終6投目の投擲に強い！一投から学び次につなげていくことができる。投げの感覚を分析し、残す感覚と修正点を整理する。次の投げのポイントを絞ってイメージをつくる。それを繰り返していくと試合の後半ではシンプルなイメージとなり、余分な力を使わずに力を集めていくことができる。気持ちを乗せた動きは練習では生まれぬパワーを引き出す。

中国大会で安芸陸が示したい姿だ。堂々と！ 安芸陸

7年振り4回目、最後の女子フィールド優勝

県総体は競技毎の学校対抗戦である。陸上競技は8位以内の入賞者の合計得点によって競われる総合の部が学校対抗の戦いである。さらに陸上競技はTrack&Fieldであり「走る」「歩く」のトラックの部・「跳ぶ」「投げる」のフィールドの部による対抗戦もある。安芸陸は過去の県総体において女子総合の部では4位が最高、女子フィールドの部では3度の優勝を経験している。

令和4年度の安芸陸は女子部員3名のみで戦い、見事フィールド優勝を成し遂げた。（総合の部は5位）内容的には2位の近大東広島と同点で2位の種目数の差で決まる薄氷を踏む結果であった。個人個人、それぞれの種目においては不完全燃焼の感があるが、チーム戦で勝利したことの意味は大きい。勝利の女神から個人への戒めとチームへのご褒美を与えられた。

中国大会は実現への戦い。堂々と！ 安芸陸



詩絵莉, 原因と結果の関係を体感 無冠だが1人で20点を取りフィールド優勝

に貢献 詩絵莉は大きな舞台こそ大きく舞えるタイプ 伸び代しかない!



華歩, 実力を発揮できず 本物になるための試練

試練は乗り越えられる者に与えられる 超えろ!



純葉, 本気の成果!

中国は本物への起点

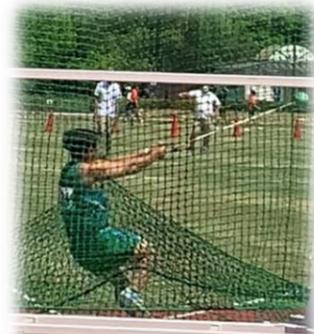


賢冨, いい試合だった!

心は4人が引き継ぐ



永晃, 勝者との違いを知る 姿勢を正す!



次は島根での戦い

インターハイ出場を決める中国大会へ

堂々と! 安芸陸



徳島へ! 颯爽と舞え

県総体で直面した課題を整理・修正し中国大会への方向性を確認

令和4年度第4回広島県投擲記録会

令和4年6月4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	2	49m61				晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	3	35m71				晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	3	45m83				晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	2	39m90				晴れ

快挙！ 勝治 玲海 先輩（九州共立大学）日本選手権優勝！！

第106回日本陸上競技選手権大会

令和4年6月10日【ヤンマースタジアム長居】

女子ハンマー投 優勝

勝治 玲海

〔九州共立大学3年〕

61m94

日本歴代10位

学生歴代3位



6月10日中国大会一週間前のグランド、安芸陸先輩アスリートの快挙をライブ中継で目撃した。大阪長居で行われていた日本選手権女子ハンマー投決勝、九州共立大学3年の勝治玲海先輩が1投目でいきなり60m超えの投擲でトップに立っていた。速報を気にしながら調整練習のアップを確認していたが、休息に入った時間にはベスト8に入り試合が動いていた。ライブ中継につなぎ最終6投目を観戦することに。6投目の試技を始める前に順位は3位で表彰台は決めていた。6投目に放たれたハンマーの落下地点はライブ中継で見ても60mラインを大きく超えていた。順位を上げることができたかどうか・・・？ 記録表示が出てビックリ (๑) (*_*) トップに立った！ そのまま優勝を決めた！！

4月の学生個人選手権で2連覇し大学生になって2度目の日本一を経験しているが、3度目の日本一は何と ★★★日本選手権優勝★★★ 正真正銘の日本一になった。おめでとう！

記録的にも日本歴代10位で広島県記録も更新した。それまで長く記録を持ち続けてきたのが静岡県出身で1990年代から2000年代初頭にかけて広島の『チチヤス乳業』に所属し、日本の投擲界を引っ張っていた 鈴木 文 選手だ。当時、試合や合宿などでご一緒させて頂き、大いに刺激を受けてきたことを思い出す。鈴木選手は砲丸投でも日本記録保持者であったが、女子ハンマー投のパイオニアとしてアジア記録も打ち立てていた。私が安芸高で女子ハンマー投に目をつけ、取り組み始めたのもパイオニアとしての彼女の影響があった。その記録を教え子が抜いてくれたことは感慨深いものがある・・・

勝治玲海先輩にはこれからも精進を重ね、世界を見据える選手へと成長してもらいたい。

目指した中国大会 通過点の中国大会

第75回中国高等学校陸上競技対校選手権大会

今年4年6月17～18日
島根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	ハンマー投	竹下 永晃	2	48m78		決6		晴れ
男	槍投	竹下 永晃	2	43m69		決19		晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	3	10m22		決10		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	3	10m14		決12		晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	3	33m90		決8		晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	3	44m30		決3		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	2	36m46		決10		晴れ
女	槍投	正光 詩絵莉	3	37m28		決12		晴れ

颯爽と舞う ～阿波おどりの粋～

高校生アスリートにとって憧れの舞台となるインターハイ出場を決めるのが全国11地区に分かれて実施されるブロック大会。各種目上位6位以内（新設間もない女子ハンマー投などは4位）に入ればインターハイ行きの切符を手に入れることになる。中国地区は島根浜山公園陸上競技場がインターハイを目指す戦いの舞台となる。安芸陸連は部員5名全員で現地に入り、大会三日間で8種目を戦った。

不完全燃焼となった県総体では教訓も得て、中国大会で堂々と舞うことを目指した。しかし、ここでも各自が自信の舞いを表現することが出来ず、爆発力に繋がられなかった。そして結果が出た。

島津 純葉

女子ハンマー投には4枚しかインターハイ切符がない。鳴本も含め持ち記録で44mを超えている上位3名は安定している。次に42m代の持ち記録を持つ2名が4枚目を争う本命たち。そこに県総体で40mラインを超えその後の練習でも飛躍の兆しを見せている島津が挑む。勝負事は何が起こるかわからない。その舞台でしっかりと自分を表現出来れば結果はついてくる。まずは自己記録を更新しベスト8入りを決めておきたい。1投目は36m台、投げは悪くない。ただ、4枚目の本命二人は42m台の記録を出してきた。島津がそれを上回るには自己ベストを3m近く上回る“一発”が必要であり『面・軸・加速』全体のバランスが整わないと条件が揃わない。結果、2投目も3投目も投げ自体は悪くはなかったが、長く下に力をかけ続ける加速局面を引き出すことは難しかった。「2年生でインターハイ出場」という目標を達成することは出来なかった。大事な場面で「一発頼み」で臨むことは真の実力が伴っていないということだろう。現段階では実力不足・・・これから、地に足をつけ背に羽をつけ実力を高めていこう。1年後、北海道行きの切符とそこで戦える翼を手に入れる！

正光 詩絵莉

誰よりもインターハイへの思いを強く持ち、辛抱・精進を重ねてきた正光はやっと目指す舞台に立てた。初日、ちょうど1年前まで専門種目として取り組んでいた槍投の試合を楽しむことが出来た。二日目は試練を乗り越えるために昨年の夏以降、専門種目としてきた円盤投。2月の手術からの回復状況を確認しながら“今できる技”で戦っている。本来求めていきたい技は出来なくても十分上位の可能性もある。優勝だって狙える。余裕を持ってその舞台に立ったはずだった。だが、その時その場でしか感じられない不安を取り除く準備が不足していた。円盤投は回転運動により高めた遠心力を使って投げ出す種目だが、重心を真っ直ぐ進める推進力が飛距離に繋がる重要な要因となる。そして限られた長さのサークル内で重心移動を止め、より大きな加速力に変換していく技が求められる。三日目の砲丸投は直線的に進める種目であるため、より大きな力で止める必要がある。正光は左膝の状態により、そのポイントを追求することが出来なかった。他のポイントを強調して“今できる技”をつくっていた。しかし、本番では身体は進んでいく・・・詰めの段階で潜んでいた魔物が顔を出してきた。その時の準備が不足していたということだ。指導者として力不足であった。

結果は出た。目指してきたインターハイへは辿り着くことは出来なかった。指導者として送り届けることが出来なかった。しかし、目指して取り組んできた道は残る。1年前の試練を乗り越え10ヵ月余りのキャリアで円盤投の可能性を高めてきた正光が歩んできた道には多くの軌跡が残る。安芸陸の歴史にも大きな功績を残してくれた。今回の結果をどう捉え、次へのチャレンジに繋げていけるか・・・陸上競技と出会い、陸上競技を愛し、陸上競技に取り組んできた正光の今後にエールを送りたい。

竹下 永晃

竹下はハンマー投を始めて半年余り経った昨年の10月に行われた中国新人で自己記録を一気に3m

以上更新して1年生優勝を果たした。その要因には竹下自身の充実した夏休み中の練習もあったと思うが、当時の中国地区のレベルの低さもあった。その後、昨シーズン終盤から冬季練習を経て今シーズンに入ると中国地区の男子ハンマー投事情は一変した。2年生の躍進、広島・岡山・島根にそれぞれ全国の学年ランキングで上位（1位・3位・7位）を占める選手が台頭してきた。竹下は地区総体で50mを投げたものの、その後安定性も欠き伸び悩んでいる。今回の中国大会ではその3名が予想以上の活躍で表彰台に並び立った。その後が続きたい竹下は3年生の追い上げもあり6位。順位的にはギリギリでインターハイ切符を手に入れた。まとめきれない中でも48mを超えて6位に入ったことは地力があってのことではあるが、上位のライバル達とは技も心も大きく水をあげられている感が強い。2年生でインターハイに進んでも不足を感じさせてくれる環境に感謝したい。8ヵ月前には先行していた竹下、その気さえあればライバル達との差を縮め逆転することも可能だ。現状をどう捉え、今後どうしたいか？ 竹下の心から始まる。

鳴本 華歩

「不安はないが、緊張はしている。」試合前の鳴本の言葉だ。鳴本は冬季練習で実力を高めてきたはずなのに結果を出したい試合で「張り」が掴めないシーズン初めの状況が改善されずにいた。県総体ではまさかのピンチに追い込まれる事態も経験した。中国大会を前に、思うようにヘッドと身体を操れない技術的な問題にぶち当たっていた。ハンマー投の基本はスイング、中国大会に向けては軌道が外れる不安を取り除くためにスイングの初動を変えた。予備の動きを無くすことでスイングの軌道と張りを安定させるので、確実に力をかけていけば最低でも44m～45mはいく。その不安は取り除けたのだろう。しかし、それ以上に本来求めて掴みかけてきた後半の力感を表現出来るのか？自信を持てなかったことが緊張に繋がっていただろう。その緊張が悪い方向に作用した。堂々とした動きを表現することが出来ず、悔しい3位で2年連続のインターハイ出場を決めた。

インターハイまでには時間はある。もう一度原点に戻り、原理を追求し成功への原則を創っていこう。ここから這い上がっていくためにこれまでの経験があった。ここからだ！

凱旋の玲海先輩と共に！



第76回広島県陸上競技選手権大会

今年3年6月24～25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	一般ハンマー投	竹下 永晃	2	37m84		決7		小雨
女	砲丸投	正光 詩絵莉	3	10m61		決2		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	3	10m49		決3	自己新	晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	3	35m54		決3		晴れ
女	円盤投	鳴本 華歩	3	24m67		決12		晴れ
女	円盤投	島津 純葉	2	25m69		決17	自己新	晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	3	44m51		決3		小雨
女	ハンマー投	島津 純葉	2	38m68		決5		小雨
女	槍投	正光 詩絵莉	3	32m67		決10		雨

一つの条件は整えた

令和4年度第3回広島県高等学校陸上競技競技会

令和4年7月9日
呉郷原陸上競技場

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	竹下 永晃	2	12" 79	+1.5	組4		晴れ
女	100m	島津 純葉	2	15" 19	-0.3	組7		晴れ

秋に実施されるU18日本選手権に出場するためには2種目目の標準記録も突破しておく必要がある。その資格種目の中で最も確実に突破できそうな種目が100m。〔男子14"50 女子15"50以内〕

竹下と島津は慣れない種目に挑戦し条件は整えた。但し、本業のハンマー投の現在までの記録は共に標準記録を僅かに超えただけなのでターゲットナンバーである30人の枠に確実に入るためには、2~3m記録の上乗せが必須。U18は来年の全国勝負のためにも是非参加しておきたい大会。本気で狙おう！

華歩、やっと表現 ところからだ！

第70回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会

令和4年7月23~24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	円盤投	竹下 永晃	2	33m06		決5		晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	2	47m96		決2		晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	3	10m56		決2		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	3	10m50		決3	自己新	晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	3	44m26		決3		晴れ
女	円盤投	島津 純葉	2	22m19		決14		晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	3	47m73		決1	自己新	晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	2	38m98		決2		晴れ

男子フィールドの部 第7位〔11点〕
女子総合の部 第7位〔34点〕
女子フィールドの部 第2位〔34点〕

冬季練習で高めた実力を試合で発揮できないまま夏を迎えてしまった鳴本。インターハイまで一か月を切った7月に入り徐々に投げの感覚を掴んできた。地区対抗はインターハイ勝負に向け自信をつけておきたい試合。調整していけば50mに近づくパフォーマンスは期待できる状態だったが、敢えてコンディションは整えず疲労が残る中で投げに集中した。結果は47m73の自己新。試合でやっと表現できた。自信を持ってインターハイに臨める条件は整った。後10日、仕上げの作業が楽しみだ！昇っていこう！！

永晃、経験のインターハイ 練習を変える

第75回全国高等学校陸上競技対校選手権大会

令和4年8月3~7日
徳島県ポカリスエットスタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	竹下 永晃	2	46m90		組27		晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	3	DNS				晴れ

直前のアクシデント。鳴本は大会の規定により出場辞退となった。残念無念・・・勝負には勝ちもあれば負けもある。鳴本にとっての勝ち「48m後半~50m投げてベスト8に残る」ことだと設定し最後の10日間に集中しようとしていた矢先であった。勝ちも負けもないインターハイ。鳴本のいない女子ハンマー投決勝は予想通りの混戦で8番手が入り替わる展開となり、結局ベスト8の記録が48m49。本当に勝負したかった・・・インターハイ後には中国五県と県対抗がある。心のインターハイを戦おう。

1人の参加となった竹下のインターハイは今後に向けて意味付けをする大会にしたかった。春先に表現できていた思い切った投げはこのところ練習でほとんど見られず、ヘッドのコントロールに苦しむ状態になっていた。十分な調整が出来ないまま現地に入ったが、ポイントを意識した投げも出てきた。

当日、トライアルも落ち着いて自分のペースで運び力かけるリズムも見えてきた。予選1組開始。復調から飛躍へのきっかけとなる期待も持てる状態で試合に入った。1投目で一番やってはいけない腕で持ち上げる形で回り、ヘッドに持っていかれてファール。2投目は合わせただけで力をかけられず。3投目は投げる前から雰囲気は感じられず、普段の練習のような動き。惨敗である。

全ては練習から始まる。今年の中国大会までは何とか要所を抑えることは出来ていたが、肝心なところでは実力が試される。取り組む姿勢が問われる。この結果をどう捉えるか？ 今後に向けて貴重な経験としたい。練習を変えよう。来年の姿をはっきりとイメージしよう。



心のインターハイを戦う

第76回中国五県陸上競技対抗選手権大会

令和4年8月20~21日
岡山マスカットスタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	一般ハンマー投	竹下 永晃	2	40m31		決14	自己新	曇り
女	砲丸投	正光 詩絵莉	3	9m22		決9		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	3	10m09		決5		晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	3	32m73		決12		曇り
女	ハンマー投	鳴本 華歩	3	46m98		決5		曇り・雨
女	ハンマー投	島津 純葉	2	38m99		決13		曇り・雨

詩絵莉・華歩 最後の表彰台

第72回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会

令和4年8月27~28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	円盤投	竹下 永晃	2	29m12		決6		晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	2	51m75		決1	自己新	晴れ
女	砲丸投	正光 詩絵莉	3	10m25		決2		晴れ
女	砲丸投	鳴本 華歩	3	10m06		決4		晴れ
女	円盤投	正光 詩絵莉	3	32m88		決3		晴れ
女	円盤投	島津 純葉	2	NM				晴れ
女	ハンマー投	鳴本 華歩	3	46m64		決1		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	2	37m81		決2		晴れ

男子フィールドの部 第7位 [11点]
女子総合の部 第5位 [33点]
女子フィールドの部 第2位 [33点]



数々の活躍・感動 ありがとう！！

新生安芸陸 最後の航海へ 堂々の船出

第48回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会

令和4年9月3~4日
広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	竹下 永晃	2	49m32		決2		
男	槍投	竹下 永晃	2	48m69		決2		
女	円盤投	島津 純葉	2	24m95		決6		
女	ハンマー投	島津 純葉	2	38m69		決1		

男子フィールドの部 第5位 [14点]

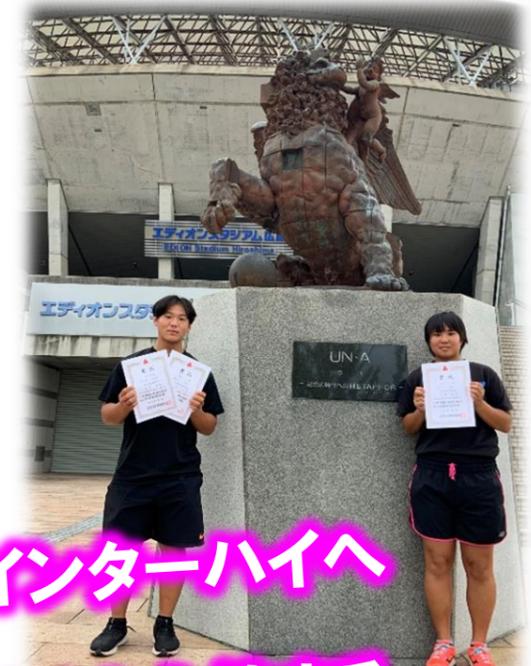
順位は取ったが、雰囲気がないな~

第61回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会

令和4年9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	ハンマー投	竹下 永晃	2	47m67		決2		晴れ
男	槍投	竹下 永晃	2	47m02		決3		晴れ
女	円盤投	島津 純葉	2	24m76		決9		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	2	39m64		決1		晴れ

男子フィールドの部 第4位 [13点]



来年の北海道インターハイへ
最後の戦いここから始まる

変わっていく“きっかけ”に

第31回中国高等学校新人陸上競技対校選手権大会

令和4年10月1～2日

山口県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	竹下 永晃	2	45m95		決4		晴れ
男	槍投	竹下 永晃	2	49m57		決4		晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	2	40m23		決3	自己新	晴れ

今年の新人戦は地区→県→中国が2週間ずつの間隔で進んでいく日程となり中国新人は10月初旬のまだ暑さの残る時期に開催された。安芸陸は初日の男女ハンマー投と二日目の男子槍投、3種目の戦い。

男子ハンマー投の竹下は飛躍したかった夏の終わりの県対抗で51m75を投げ、ようやく全国で戦える態勢に入っていくように思えた。しかし、新人戦に入ると試合で流れを悪くしていくパターンを繰り返す記録的にも低迷している。今回も課題であったリズムの取り方は整ってきたが、頭が先行し重心が進み過ぎてサークルから出てしまうファール病に悩まされ、思い切った投擲がなかった。6投目には前半のターンを刻んで重心を進め、後半のリズムに繋げる工夫で順位を上げることができた。今後に向けて“きっかけ”となる投擲だったと思う。3週間後にはU18が待っている。今シーズンは大きな大会で納得できる投げが全くない。最後の大舞台は本気で全国勝負できる準備をして臨みたい。本気の勝負が出来た時の感覚を経験してもらいたい。今回の“きっかけ”を練習に落とし込み、次のレベルが変わっていこう。

女子ハンマー投の島津は春の県総体で出した40m03の記録がなかなか超えられず、足踏み状態が続いている。当初は早い段階で4回転に移行する予定であったが、安定せず夏までの試合は3回転のまま臨んでいた。新人戦に入り練習での投げが変わってきた。上体を動かしてしまうクセは残るものの、下へ力をかける感覚が身に付いてきた。一気にリズムを上げる3回転よりも余裕を持って加速させる4回転のリズムの方が楽に感じられるようになってきた。練習の場面では途切れない加速で投げ切れた時に40mラインを大きく超える投擲も出てきた。自信を持って臨んだ県新人ではまとまっていたが、入りの張りがつくれず最後まで力をかけ続けることが出来ず39m台を並べてしまった。今回も慎重に入れにいった1投目で38mを超え力感を調節することで記録を伸ばしていく自信が持てる状態で試合を進めたが、やはり入りの張りが弱く、逆に上体を動かして引っ張るファールも出てきた。最終6投目はスイングから入りで勢いをつくり、練習での良い投げに近い投擲が出来た。記録は僅かに自己記録を更新する40m23。これを前半に出して試合の勢いをつくりたかった・・・目標であった優勝の記録は42m77。今の島津であれば決して届かない距離ではなかった。悔しいが、この涙を冬季練習の糧としよう。6投目に向けて考えたこと、準備したこと、最後まで優勝を狙っていたこと、自信を持って投げ切ったこと、本当に悔し

い思いをしたこと・・・今回の6投の経験は、今後全国レベルが変わっていく“きっかけ”になるはずだ。

竹下は二日目の男子槍投にも出場。これまでは筋力に任せて腕を振っていく投げで肘への負担も大きく、故障と背中合わせの種目としての捉え方だった。ここにきて助走やクロスのリズム、肩・肘の使い方などを意識した投げを求めるようになった。今回も状態が突っ込んだり傾くクセは出たものの、肩にはめる構えから自然な回内動作を導き出す振りの意識でグリップを動かさず感覚を求めている。50mには届かなかったが、中国で3位争いをした経験は今後の競技に対する意識の幅を広げる“きっかけ”となる。多くの関節を使うのが投擲種目。槍投で求めた感覚をハンマー投にも求めて欲しい。投擲動作の原理を追求し、投擲競技の奥深さ、楽しさを味わえる競技者になっていこう。

今回二人は、日程が重なったため学校行事の『研修旅行』には参加せず、中国新人を戦った。校友達と研修を行い、思い出をつくる経験は出来なかったが、この戦いで多くのことを学び、“きっかけ”を掴んだと思う。行くことがなかった『研修旅行』の行先は来年のインターハイが行われる北海道だった。今年行くことがなかった北海道へは来年行くことが出来る。

安芸陸最後のインターハイを戦う地は“北の大地”北海道。来年の夏を本気で想い、これからの時間を変えていこう！ 二本の大樹となって堂々と北の大地に立とう！！



北の大地へ！ 大樹 となって！！

表舞台には立てなかったが、ここがターニングポイント

第16回U18陸上競技大会

令和4年10月21日
愛媛県総合運動公園

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	竹下 永晃	2	48m13		決23		晴れ

竹下にとって2回目の全国大会となるU18陸上競技大会が愛媛県で行われた。ファール病に悩まされた新人戦は地区・県・中国を通して思い切った投擲がなかった。中国新人では“きっかけ”となる投げもあり3週間かけて全国勝負できる準備をして愛媛に入るはずであった。しかし、学校の練習では自分の身体と心をコントロールできないことが多く自信を持って臨める状態に仕上げることはできなかった。

トライアルの1投目は落ち着いて自然なリズムをつくり下に力を加えた。この感覚をベースに試合をつくれれば結果につながるわけだが、どうしても自分から動いてリズムを変えてしまう悪い癖が出る。1投目はファールから入り、2投目も記録は伸びない。3投目、リズムは取り戻し、まとまった投げは表現できた。ただ、ファールにならないギリギリの動きで入賞に向け攻め切る投げではなかった。

現段階では全国勝負のレベルまでには差がある。だが、その差は埋まらない差ではない。埋めていく意思があるかによってどうにでもなる差だ。勝負の神様は竹下にその意思を持たせるためにインターハイとU18の結果を与えてくださった。

やるしかない！ やればできる！！

純葉、(まだまだいくが) 実力を高めてきたことを証明

令和4年度第8回広島県投擲記録会

令和4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	ハンマー投	竹下 永晃	2	36m29				晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	2	41m50			自己新	晴れ



シーズンも終盤を迎え、残る試合は11月に行われる2回の投擲記録会のみとなった。新人戦で4回転が定着した島津は自分の投げを理解しコントロールできるようになってきた。無意識に上体を動かしてヘッドの張りを弱めてしまう癖は残るものの、それを修正する術も身に付けてきており徐々に練習での実力を高めている。今回の記録会では43m~45mが期待できる状態で臨むことができた。

トライアルでは練習での良い投げを表現することができた。記録的にも42mを超えてくる内容だった。試合に入ると入りのメリハリがなくなり張りのコントロールができず、重心が高く後半失速するターンを繰り返した。高めた実力を公認記録で現し、より高い目標設定で冬季練習に入りたい。このまま終わってしまうのはもったいない。最終6投目、入りを合わせて最後まで力を下に向け続ける投げができた。リズム感やスピードは決して良い感じはなかったが、41m50の自己記録を出すことができた。記録的な実力はまだまだだが、試合での投げを積み重ねて最終投擲で記録を伸ばしたことは投擲選手としての実力を高めてきた証拠でもある。シーズンは終わってしまうが、今が伸び盛り。今、真の実力を高め確かな目標設定で冬に鍛えよう。来シーズンの世界は変わる。変えてみせる。

やるしかない！ やればできる！！

シーズン最終戦は不発 冬季練習への糧に！

令和4年度第9回広島県投擲記録会

令和4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	ハンマー投	竹下 永晃	2	48m70				小雨
女	ハンマー投	島津 純葉	2	39m31				小雨

2022シーズン終了

2022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
100M	竹下 永晃	2	12" 79	島津 純葉	2	15" 19
砲丸投	嶋田 賢冴	3	10m12	正光 詩絵莉	3	11m11
円盤投	竹下 永晃	2	33m08	正光 詩絵莉	3	36m95
ハンマー投	竹下 永晃	2	51m75	鳴本 華歩	3	47m73
槍投	竹下 永晃	2	49m57	正光 詩絵莉	3	38m47

冬季練習の成果

令和4年度第10回広島県投擲記録会

令和5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	竹下 永晃	2+	52m41			自己新	曇り
女	ハンマー投	島津 純葉	2+	41m15				曇り

実力底上げ 試合で表現

令和5年度第1回広島県投擲記録会

令和5年4月8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	3	55m72			自己新	晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	3	43m65			自己新	晴れ

長かった冬季練習も終わり、いよいよ試合期に入った。令和5年度のシーズンが始まった！

冬季練習は島津と竹下の二人で来る日も来る日も激しいトレーニングに淡々と取り組んできた。二人とも体格は冬季練習前とは見た目にもはっきりと変わり大きくなった。それぞれの技術にはこだわって進化を続けている。試合での表現力を高めながらインターハイ路線へと進めていきたい。第1回の投擲記録会では二人とも自己記録を更新する投げを表現した。冬季練習で高めてきた実力の底上げは確認できた。ただ、現段階でももっと上の記録は出せる実力はある。今回の結果は冬季練習でやってきたことに対する成果の現れとして受け止め、自信を持って上のレベルを目指していこう。

永晃、全国上位へ じわり 純葉、悪いながらもつかめた

令和5年度第2回広島県投擲記録会

令和5年4月22日
西農陸上競技場

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	竹下 永晃	3	56m37			自己新	晴れ
女	ハンマー投	島津 純葉	3	42m34				晴れ

純葉、全国レベルの実力を証明！ 自信を確信に！！

第76回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会

今年5月6～8日
広島スタジアム

	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	円盤投	竹下 永晃	3	30m98				晴れ
男	ハンマー投	竹下 永晃	3	53m68				雨
男	槍投	竹下 永晃	3	48m10				雨
女	砲丸投	島津 純葉	3	7m72				晴れ
女	円盤投	島津 純葉	3	25m95				雨
女	ハンマー投	島津 純葉	3	45m67			自己新	雨

男子フィールドの部 第7位〔15点〕

令和5年度インターハイ路線の戦いが始まった。安芸陸にとって最後の戦いとなる。私にとっても安芸高校では20回目で最後の戦いとなる。

20年前のエピソード・・・安芸高校に赴任して先ず行ったのは部員集め。興味のあるような生徒を放課後集めて円盤投遊びや槍投遊びを体験させた。何人か続けて来る者もいたが、練習と言えるようなことは出来ず、遊びの延長で試合を経験させて部員として引き込もうとした。当時はゴールデンウィークの最初に行われていた地区総体には何とか4名10種目エントリー出来た。しかし、、試合当日、待てど暮らせど誰も来ない、、「しまった。今日は休日だ。」「試合よりも・・・？」結局遅れてきた女子1名が円盤投に出場したのが戦いの始まり。

あれから20年。安芸陸は成長し、インターハイ連続出場を昨年まで15回（コロナ禍の令和2年度は中止）継続している。本戦では準優勝はあるものの優勝はない。今年が最後の機会となる。

私が教員を目指した大学時代からモットーにしてきたことが、

夢はでっかく日本一！ 目指すはインターハイ優勝！！

最後まで挑戦していきたい。20年前の地区総体にエントリーした者はその後誰も安芸陸の一員とはならず、当時はこのことを口に出すこともできない状態だったが、その後3名の部員と活動を始め、10月にはこの陸上競技部通信第1号を発刊した。～『大樹』発刊に当たって～の最後にこう綴っている。

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

いずれ大樹となって大地に生きることを夢見て・・・

安芸陸最後のシーズンのテーマは **大樹** ～北の大地に聳え立つ～ 今年のインターハイは北海道。初日の8月2日が男女ハンマー投決勝。島津と竹下、北の大地で日本一目指して戦おう！

地区総体では、先ず島津が全国レベルの実力を証明する投げを見せた。これまで築いてきた自信を確信に変えて北海道まで進んでいこう。私たちの戦いは始まったばかり、ここからだ！！

感動のシーズン始まる！ ここから始まる！！

第76回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

今年4月29～31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	円盤投	竹下 永晃	3	30m27		決9		小雨
男	ハンマー投	竹下 永晃	3	56m23		決2		晴れ
男	槍投	竹下 永晃	3	50m45		決4	自己新	雨
女	砲丸投	島津 純葉	3	8m28		決12	自己新	小雨
女	円盤投	島津 純葉	3	23m25		決17		雨
女	ハンマー投	島津 純葉	3	44m13		決2		晴れ

男子フィールドの部 第8位 [12点]

高校生アスリートにとってインターハイという言葉は格別の意味を持つ。

「インターハイに出場したい！」「インターハイで入賞したい！」「インターハイで優勝したい！」・・・インターハイは自らの夢を叶える憧れの舞台である。

インターハイは勝ち上がりで日本一を決めるという意味で、高校生アスリートにとって最高峰の大会として位置付けられる大会である。

陸上競技でインターハイに出場するためには、都道府県総体➡ブロック大会で勝ち上がる必要がある。

都道府県総体もブロック大会も勝ち上がっていく人数は同じ。基本は各種目6位以内、平成29年から新種目となった女子フィールド3種目（三段跳・棒高跳・ハンマー投）は4位以内。通過レベルは当然、ブロック大会が高いわけだが、勝負に絶対はない。一つの失敗が流れを悪くして自滅する展開にもなる。インターハイに繋がる県総体はプレッシャーのかかる戦いではあるが、確実に勝ち上がっておきたい大会である。安芸陸はこの県総体に毎年“必勝”を掲げて臨んでいる。100%の成功のために対策を講じて準備する。相手や記録と勝負するのではなく、「今、自分ができることを考え、最後まで準備して、自分を動かす。」「結果は後から付いてくる。」

令和5年の県総体。安芸陸にとって最後の県総体だが、いつもの年と同じように準備し、戦いに臨んだ。準備は昨年シーズンが終了した時点から始まり、体技心を成長させる長期の取り組みであった。島津と竹下の二人になった安芸陸は来る日も来る日も黙々とトレーニングを重ねた。身体は大きくなり高いレベルの技も発揮出来るようになった。春にはその成果を記録の面でも証明することが出来ていた。二人ともインターハイに向けて自信を持って臨める状態となっている。県総体以降の戦いに向けては自分の心をどうコントロールしていくかが鍵となる。

県総体前の数日間、二人は同時期同様に調子を崩した。いや、自ら崩していった。完璧？を求めていったのか？ そこまで悪いわけではないのに不満や不安の表情となり、次の動きを悪くする。それが焦りと

なって負の感情で自分を支配していく・・・悪循環の数日間があった。そういう時は原理原則に返り、取り組んできたことへの自信を支えに淡々と進んでいくしかない。大会前日には二人は動きも表情も戻ってきていた。最後のミーティングで「安芸陸の先輩たちが支えてくれる。」という話をした。勝負に向かう時、これまでも様々な事があった。どんな状態になっても自分を、安芸陸を、信じて進んでいった先輩たちが結果を出してきた。安芸陸の力が二人を支えていく。堂々と戦え！

初日の朝、二人の表情を見て確信した。自分を信じている。安芸陸を信じている。準備は出来た。

男子ハンマー投、竹下は落ち着いて1投目に臨み52m台の記録で上位を確実にした。修正ポイントを整理して3投目にはセカンドベストとなる56m28を投じ、エイト以降は60mに近付けるレベルに向けて挑戦した。スイングから2回転までの前半はヘッドを正面に置き強い張りをキープしているが、3回転目から意識が左に先行しヘッドが後追いをしていく。フィニッシュが横振りになり離すだけになる。最後まで正面に置き、押し上げたら2～3mは違う。課題はわかっているが、まだ体に入っていない。エイトの3投で挑戦したことを中国大会までに表現力に変え、次のレベルに入っていこう！

女子ハンマー投、島津も1投目に上位を確実にする43m台の記録を出した。ここから優勝に向けて上げていきたい。直後にライバルが50mラインに近付ける投擲を見せた。優勝するためには50mのレベルに入っていくしかない。島津は動揺することなく2投目に臨み44m13のセカンドベストでじわり寄せてきた。気持ちは吹っ切れていたが、前日までの不調は完全に抜けてはならず、上体や肩を動かし過ぎる悪い癖が張りの邪魔をする。その後はスイングから右の懐が狭く、入りで重心を左にかけ過ぎる悪いパターンの投げを繰り返した。出てしまう癖は、意識した動きを繰り返し消していくしかない。中国大会に向けて、低く重い面をつくって右に振り回していく心地良い感覚を掴み、50mに挑戦しよう！

二日目、槍投の竹下は前半苦しんだ。やはり準備不足が露呈した。投げに至るまでのリズムがバラバラだった。苦しみながらも後半リズムを思い出し、最後には50m超えのベストで4位に入った。地力はある。可能性もある。中国大会に向けては、ハンマー投とともに余裕を持って準備して臨んでいこう。

男女ハンマー投で揃って準優勝となった竹下と島津は記事となった。有終の美を飾る優勝ではなかったが、他の生徒や同窓生、学校関係者、地域の方々にとっても励みとなり、安芸高の誇りを感じてもらえる堂々の準優勝だったと思う。安芸陸の先輩たちも緑のユニフォームを見て喜んでいる。



中国新聞 令和5年5月29日朝刊より

感動のシーズンが始まった。

本物の戦いがここから始まる。

自分、安芸陸の力、終わりの力を信じて、堂々と戦おう！！

大樹

～北の大地に聳え立つ～