

## 県選手権

### 第60回広島県陸上競技選手県大会

平成19年6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	砲丸投	西田 直樹	3	13m19		決2	自己新	晴れ
男	円盤投	西田 直樹	3	34m15		決8	一般初出場	晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	2	39m49		決8	一般初出場	晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	1	ショート			一般初出場	晴れ
男	少年B円盤投	厚見 幸	1	37m68		決1	初出場	晴れ
女	円盤投	酒井 香織	2	34m34		決6		晴れ
女	砲丸投	酒井 香織	2	9m93		決4		晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	2	9m20		決8		晴れ
女	ハンマー投	森田 真由美	2	32m38		決2	自己新	晴れ

## 投擲記録会

### 平成20年度第4回広島県投擲記録会

平成20年7月19日

西農陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	西田 直樹	3	14m82				曇り
男	砲丸投	高野 郷史	1	10m12				曇り
男	ハンマー投	石本 涼太	2	46m58			自己新	曇り
男	ハンマー投	高野 郷史	1	38m88			自己新	曇り
女	円盤投	藤井 真紀子	1	18m97				曇り
女	円盤投	高間 栄子	1	19m63			自己新	曇り
女	砲丸投	森田 真由美	2	8m97				曇り
女	ハンマー投	森田 真由美	2	34m06			自己新	曇り

## 力は出した、しかし9位・・・ 次につながるインターハイ

### 第61回全国高等学校陸上競技対校選手県大会

平成20年7月29日

埼玉県熊谷市

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	西田 直樹	3	15m71		予組2	自己新	曇り
男	砲丸投	西田 直樹	3	15m68		決9		晴れ

西田にとっても安芸高校陸上競技部にとっても最大の目標としてした埼玉インターハイ。男子砲丸投は初日に行われるため、競技場での大会の雰囲気を楽しむことなく競技を開始し結果が出てしまうこと

になる。暑いことで有名な熊谷だがこの日は午前中曇り、凌ぎやすい気候の中で予選が行われた。3組最終投擲者だった西田は一投目に集中した投げが出来た。気合もろとも放たれた砲丸は今まで実感していなかった16mラインに近づき15m71を記録した。一発予選通過、県高校新大幅更新、全体で4番手での決勝進出、景気良く決勝を迎えられる状況を作り出した。砲丸の重さが6kgに変更となつて3年目のインターハイ、昨年までとはレベルが上がり予選通過ラインは15m20まで引き上げられたが、結局突破者は15名。西田は2投目に予選同様の記録である15m68を putt しベスト8を確実にしたかに思われた。(昨年の8は15m32) しかし、しかし、今年は違った。予選の3投が終わって16m以上が7名、8位は15m89。西田は9位、入賞をあと一歩で逃した。力を出したにもかかわらず目標達成ならず、何とも悔しい。

「負けに不思議の負けなし」の言葉がある。この結果は負けるべくして負けたのである。心・技・体、このインターハイでは“今”の西田は整っていたのだが、ここに至る過程で特に体の中の筋力アップについては反省すべきことが多々ある。1年の頃は本格的なトレーニングが出来る状況ではなく、ウェイトトレーニングや補強よりも技術を習得することに時間を費やしていた。本人も認めているがウェイトトレーニング等については積極的に取り組むことが出来ていなかった。そのことが「あと一歩及ばず」の結果につながったように思える。

「インターハイ入賞」の夢は叶わなかった。しかし、秋には国体がある。今度は「国体で16m50以上、3位入賞」を目標に勝つ準備をしよう。



15m71  
県高校新!



この雄叫びは  
国体で再び!

## 新たな挑戦のスタート、地区選手権。三段跳の開内、初入賞！

### 第117回広島地区高等学校陸上競技選手権大会

平成20年8月4～5日  
広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	佐々木 祥之	2	12" 02	+ 0.2	予 4		晴れ
男	200m	佐々木 祥之	2	24" 78	- 3.1	予 3		晴れ
男	走幅跳	開内 健士郎	2	5m63	+ 1.1	決21		晴れ
男	三段跳	開内 健士郎	2	12m59	+ 2.0	決 7		晴れ
男	砲丸投	西田 直樹	3	15m17		決 1	大会新	晴れ
男	砲丸投	高野 郷史	1	10m47		決10		晴れ
男	円盤投	西田 直樹	3	38m49		決 1		晴れ
男	円盤投	厚見 幸	1	34m51		決 4	自己新	晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	2	46m18		決 2		晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	1	36m27		決 6		晴れ
男	槍投	石本 涼太	2	34m77		決23		晴れ
男	槍投	厚見 幸	1	40m69		決 9	自己新	晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	2	10m16		決 3	自己新	晴れ
女	砲丸投	酒井 香織	2	9m49		決 5	自己新	晴れ
女	円盤投	酒井 香織	2	34m64		決 1		晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	1	23m13		決 8	自己新	晴れ
女	槍投	森田 真由美	2	26m91		決 9		晴れ
女	槍投	高間 栄子	1	9m04		決26	初出場	晴れ

男子総合の部6第位 [33点]

男子フィールドの部 第2位 [33点]

女子フィールドの部 第4位 [19点]

高校陸上界の最高舞台であるインターハイの戦いの余韻が残る8月4・5日、地区高校選手権が行われた。部員10名のうち8名が投擲選手で県内でも「投擲の安芸」が定着しているが、安芸高校は投擲選手だけではない。短距離選手も跳躍選手もいる。

短距離の佐々木は走りの改善が図られ大幅な記録更新も期待されたが、結果は出なかった。スタートから加速段階での動きにスムーズさがなく出遅れる傾向にある。スタート姿勢と一歩目からの重心の拾い方を身に付けることで身につけている後半の走力アップを有効に引き出すことが出来ると思う。これからが楽しみです。

跳躍の開内は三段跳で来年の中国大会以上を目指している。今回は自分の力を出したことにより「初入賞」が転がり込んできた。入学後、ど素人で体力的にかなり劣る状態から陸上競技を始めたが2年の夏で賞状を獲るところまで成長した。日々のトレーニングの成果が結果に現れて大変嬉しいことである。おめでとう。しかし、記録は自己新ではない。今年中に13mを超えて県で戦える位置にすることが来年の飛躍につながっていく。これまで以上の努力に加え、技術を洗練させることで安芸校の奇跡を実現してやろうではないか。

投擲陣も1・2年生が新たな動きを見せた。高野、厚見はそれぞれ出場した2種目で今後の可能性を

示した。3年生が出場する最後の県選手権でもこの順位を取ることで新人戦での意識も違ってくるだろう。石本は練習での記録がなかなか試合に出ない。意識改革が必要だ。

専門が槍投から砲丸投・ハンマー投に変わりつつある森田は砲丸投で結果を出した。初の10m超え、初の表彰台を経験した。新人戦では西田の後継者として安芸高の砲丸投を引き継いで欲しい。酒井は初優勝。3年生が出場する大会で勝負に勝つことは意義がある。技術的には迷い苦しい練習の日々ではあるが試合での集中力はさすが、切磋琢磨してきた3年生への恩返しは今年中に40mスローを見せること。苦しんで掴むことは大きいぞ。

素人から始めた円盤投で初入賞した藤井、この大会の出場を賭けて行った選考会の記録も上回り名実ともに県大会への切符も確保した。(選考会の記録を超えないと県出場の権利があっても県のエントリーは高間に変える条件があった) 元気印の藤井が真の陸上娘に進化できるか、今後の精進次第だ。円盤投の選考会で敗れた高間は槍投に出場、慣れない種目でもあり結果は出なかったが、円盤投も最初は力を加えることは出来ていなかったのに今では20mを超えることもある。やれば出来るんですよ。やらないと何も変わらないんだから。もっともっと自分を変えていこう。

インターハイが終わり、また新たな戦いが始まった・・・

## 順位も記録も後一步、夏の終わりは課題だらけ。

### 第58回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会

平成20年8月30～31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	三段跳	開内 健士郎	2	12m38	+ 2.0	決11		晴れ
男	砲丸投	西田 直樹	3	14m91		決 1	大会新	晴れ
男	砲丸投	高野 郷史	1	10m61		決11		晴れ
男	円盤投	西田 直樹	3	39m37		決 1		晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	2	48m15		決 2	自己新	晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	1	39m43		決 6	自己新	晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	2	9m97		決 3		晴れ
女	砲丸投	酒井 香織	2	8m85		決10		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	2	32m97		決 2		晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	1	22m49		決14		晴れ
女	槍投	森田 真由美	2	29m96		決 9		晴れ

男子総合の部 第7位 [23点]

男子フィールドの部 第3位 [23点]

女子フィールドの部 第5位 [13点]

- ・ 開内、県での初入賞ならず。
- ・ 西田、最後の県大会で気負い過ぎ、不発。
- ・ 高野、自己新も40m突破ならず。砲丸投も進歩なし。
- ・ 石本、50の大会に乗らずまたも2位。
- ・ 森田、県で初表彰台も10m越えず。槍もなつてはならない9位。
- ・ 酒井、3年生との最後の戦いで本当に悔しい2位。
- ・ 藤井、力を出せず惨敗。  
後一步、もう一息、部員全員で福山に乗り込んだ県高校選手権だったが、完全に不完全燃焼で終わった。「自分で試合をつくる」ことをテーマに臨んだ試合だったが、それぞれが未熟な自分に反省し、気づいたことだろう。この経験は次への飛躍だ。

新チーム始動、短距離佐々木が引っ張っています。

第34回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会

平成20年9月6～7日  
広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	佐々木 祥之	2	11" 72	+ 0.7	予 3	自己新	晴れ
男	200m	佐々木 祥之	2	24" 12	+ 0.1	予 3	自己新	晴れ
男	走幅跳	開内 健士郎	2	5m61	+ 1.6	決25	自己新	晴れ
男	三段跳	開内 健士郎	2	11m95	- 2.7	決10		晴れ
男	砲丸投	高野 郷史	1	11m28		決 5	自己新	晴れ
男	円盤投	石本 涼太	2	27m32		決11		晴れ
男	円盤投	厚見 幸	1	35m65		決 3	自己新	晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	2	47m74		決 1		晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	1	42m45		決 4	自己新	晴れ
男	槍投	厚見 幸	1	40m13		決 8		晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	2	9m81		決 2		晴れ
女	砲丸投	酒井 香織	2	8m92		決 4		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	2	34m62		決 1		晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	1	23m74		決 7	自己新	晴れ
女	槍投	森田 真由美	2	26m89		決 6		晴れ
女	槍投	高間 栄子	1	12m08		決25	自己新	晴れ

男子フィールドの部 第4位〔24点〕

女子フィールドの部 第3位〔25点〕

3年西田とともに戦う大会が終わったと思ったら一週間後には新チームで戦う新人戦が始まった。新チームも中国大会を経験している4名を中心にやはり投擲が目立つチームではあるが、今回は唯一人短距離で頑張っている佐々木が力を発揮した。夏の地区選手権以降、課題のスタートと加速の改善に取り組み前半で離されず粘れるようになった後半まで勝負出来るようになった。100mも200mも公認の風では大幅な自己新を記録しこれまでの努力が結果となって現れた。春の地区総体で流した涙とその後の練習で流した汗は佐々木を大きく成長させたと思う。秋の記録会にむけてはラスト減速時の減速を出来るだけ抑えられるように長めの距離も取り入れ100mでは11秒5を切って冬季練習を迎えたい。冬季練習ではトップスピード時のスピード向上を図り来春100mで11秒前半、200mで22秒を狙っていこう。

進化継続中の西田、国体に向け手応えと詰めの課題を確認。

大分国体練習会記録会選手権大会

平成20年9月20日  
東広島運動公園

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	西田 直樹	3	15m39			オープン	晴れ

酒井、待望の自己新で・森田、思いの強さで県初優勝！ 石本は悔しい2位。

第47回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会

平成20年9月20～21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	三段跳	開内 健士郎	2	12m22	+ 1.4	決12		雨
男	砲丸投	高野 郷史	1	11m20		決 6	自己新	晴れ
男	円盤投	石本 涼太	2	ショート				雨
男	円盤投	厚見 幸	1	34m59		決 3		雨
男	ハンマー投	石本 涼太	2	49m17		決 2	自己新	晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	1	42m87		決 4	自己新	晴れ
男	槍投	厚見 幸	1	37m65		決14		晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	2	10m29		決 1	自己新	雨
女	砲丸投	酒井 香織	2	9m20		決 5		雨
女	円盤投	酒井 香織	2	36m18		決 1	自己新	晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	1	23m94		決 9	自己新	晴れ

男子フィールドの部 第3位〔21点〕

女子フィールドの部 第3位〔20点〕

春先にいきなり35mを投げ広島県の台風の日となった酒井だが、その後は記録も伸び悩み不安定な時期も経験した。日本ユース標準記録36m50突破を最大の目標に臨んだ今回は技術的にも精神的にも一皮むけた戦いだ。残念ながら目標記録は達成できなかったが、これまでの技術的な試行錯誤と精神的な浮き沈みは今後大きく成長するための材料になったことは証明できた。視線は40mラインへ、今後は楽しみです。

砲丸投にはまりつつある森田、ライバルである西条農業1年生の長谷川が本来の調子を出せないか自信満々に堂々と戦い県大会初優勝の栄冠を掴んだ。この勝利は大きい。「試合に弱い」「試合で結果が出せない」昨年の森田はもういない。技術的にはまだまだ改善する必要があるが、全国レベルの西田とともに練習できる環境を活かして11m台に挑戦だ。

練習では50mラインにかかることもある石本、試合では46m・47mに留まることが多い。この日も5投目まで46m台で50mライン手前まで記録を伸ばしていたライバルの県工石井に水を開けられていた。6投目、ヘッドがよく走るタングステン製から通常の鋼鉄製ハンマーに換えて臨んだ。徐々に加速するイメージを保って放たれたハンマーは石井には及ばなかったものの49mを超えてワンランク上のレベルに自分を押し上げた。今シーズン県ランキングトップを狙う(西農成本の記録も超える)ことが来年全国で勝負する条件となる。残りのシーズン、飛躍の秋にしよう。



**雪辱の国体は、屈辱の国体に・・・**

**第63国民体育大会**

平成20年10月3日  
大分県九州石油ドーム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	西田 直樹	3	15m34		決10		晴れ

インターハイが無念の9位に終わり「国体では必ず16mを投げて入賞」を目標に取り組んできた。9月に入りグライドのスピードも上がり練習で15mを超えることもあった。練習と試合では1m近く違うこれまでの経験からすれば16m超えも十分期待できる状態で大分に乗り込んだ。しかし、結果は10位、気負い過ぎで上体主導の投げになっていたことが記録を出せなかった原因であるが、上がってきたグライドスピードに右足が対応できなかった技術的な問題もあったように思う。

インターハイの9位は「残念の負け」でも国体は「本当の負け」である。まだまだ足りないものがあるのだ。今回の国体では広島県勢は陸上総合8位、特に少年の活躍が目立ち大量得点を生み出した。期待された仲間や後輩がどんどん入賞していく光景を目の当たりにして西田の心には真の悔しさと次なる闘志が湧いてきたことだろう。真の悔しさを知ってこそ人間は強くなるものだ。強くなろう。

**広島市記録会**

**平成20年度第2回広島市陸上競技記録会**

平成20年10月5日  
広島ビッグアーチ

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	佐々木 祥之	2	11" 99	0.0	組 4		雨
男	100m	開内 健士郎	2	12" 41	- 0.2	組 6	自己新	雨
男	400m	佐々木 祥之	2	56" 56		組 4	自己新	雨
男	走幅跳	開内 健士郎	2	5m80	- 0.7	8	自己新	雨

**中国新人、研修旅行帰りの酒井・石本が優勝・準優勝**

**第17回中国高等学校新人陸上競技対校選手権大会大会**

平成20年10月11～12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	石本 涼太	2	50m48		決 2	自己新	晴れ
男	円盤投	厚見 幸	1	35m47		決 5		晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	2	10m06		決 6		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	2	34m56		決 1		晴れ

男子フィールドの部 第8位 [11点]  
女子フィールドの部 第4位 [11点]

北海道の農場体験研修4泊5日から帰ってきて翌日試合のあった酒井と石本、試合の中で感覚を戻しながら何とかまとまった投げができた。酒井は伏兵の山口の1年生に10cm差に追い上げられたもののランキング通り優勝！ 石本は何と自己新を投げ鳥取勢の間に割って入り堂々の2位、2人とも中国大会で結果を出したことは大きな自信となります。来年の中国では2人だけでなく今回出場の森田・厚見+αで全国へ挑戦だ。



**西田最後の全国でまたも10位。森田初の全国で3F、酒井はますます。**

**第24回日本ジュニア陸上競技選手権大会**

平成20年10月17日  
鳥取布勢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	西田 直樹	3	15m28		決10		晴れ

**第2回日本ユース陸上競技選手権大会**

平成20年10月17～19日  
鳥取布勢運動公園陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	ハンマー投	森田 真由美	2	3F				
女	円盤投	酒井 香織	2	35m35		決13		

西田にとっては6回目の全国舞台、最後の勝負の場となった日本ジュニア、大学生もいるため入賞は考えず16m以上の記録を目標に臨んだが記録も停滞し順位も皮肉なことに国体同様の10位。昨年の日本ユースから全国では9位、9位、10位、10位で高校の全国舞台で表彰台に登ることはできなかった。この大会後、学校の練習で16mラインに届く投擲を見せたがこれは西田がまだまだ発展途上の選手であることの証明だと思う。感覚、技術を磨き今後の競技人生で大成してもらいたい。残りの高校用での試合は2試合、年間の全国ランキングで8位以内をプッシュしてやろう。

標準記録には僅かに達していなかったが、陸協の推薦で出場することができた森田と酒井。初の全国舞台の結果は明暗を分けた。全国に近いと思入学後から少しずつ取り組んできた森田のハンマー投、学校の練習では35m以上は安定し40mラインを超えることもあり入賞にも絡むのではと期待したが、試合では全く投げにならず3投ファウル。大事な場面で精神面の弱さが出た。これは陸上に対するきめの細かさが欠ける日頃の生活が原因であると思う。毎日頑張っているがその方向性を見直す必要があるだろう。酒井は現地に入っの練習では冷静さを失っていたが徐々に自分の投げができるようになり、前日の練習や当日のトライアルでは37～38mの投擲も見られた。試技に入ると多少の硬さは残っていたもののセカンドベストとなる記録でランキング最下位から13位と何とか全国での試合ができた。ただ、体力的にも技術的にも他の選手からかなり劣っていることもわかった。冬季練習でやることはたくさんありますよ。全国入賞のラインはそう遠く感じなかったはず。今から、ここから本気の勝負が始まる。新生安芸高に2名の全国経験者がいることはチームにとって大きい。2人が今回の経験をもとに意識を大きく変えてチームを引っ張っていくことが、来年の飛躍につながるだろう。

**全国の夢は西田から後輩達へ・・・**

たいき  
大樹  
 No.35 平成20年 12月 1日  
 発行責任者 三木 仁司  
 広島県立安芸高等学校  
 陸上競技部 通信

佐々木、準備不足ながら400mで自己新。

平成20年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会

平成20年10月25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	100m	佐々木 祥之	2	12" 05	- 0.9	組9		晴れ
男	400m	佐々木 祥之	2	55" 93		組4	自己新	晴れ
男	100m	開内 健士郎	1	12" 23	+ 0.6	組4	自己新	晴れ
男	走幅跳	開内 健士郎	1	5m52	- 0.2	18	自己新	晴れ
男	円盤投	西田 直樹	3	36m50		1		晴れ
男	円盤投	厚見 幸	1	32m47		4		晴れ
男	槍投	厚見 幸	1	37m06		11		晴れ
男	槍投	高野 郷史	1	19m16			初出場	晴れ
女	円盤投	酒井 香織	2	36m36		1	自己新	晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	1	24m28		8	自己新	晴れ
女	円盤投	高間 栄子	1	20m53		9	自己新	晴れ
女	槍投	森田 真由美	1	31m13		2		晴れ

不発の連続、西日本。

第30回西日本陸上競技カーニバル

平成20年11月3日  
北九州市本城陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	西田 直樹	3	15m25		決 3		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	2	34m15		決 2		晴れ

高野一人、気を吐く。

平成20年度第6回広島県投擲記録会

平成20年11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	砲丸投	西田 直樹	3	14m92				晴れ
男	砲丸投	高野 郷史	1	11m27			自己新	晴れ
男	砲丸投	石本 亮太	2	9m79				晴れ
男	ハンマー投	石本 亮太	2	49m91				晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	1	42m95			自己新	晴れ

20シーズン最終戦。

平成20年度第1回吉備路陸上競技大会

平成20年11月23日  
総社市総社北公園陸上競技場

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	西田 直樹	3	15m46				晴れ
男	ハンマー投	石本 亮太	2	46m86				晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	1	44m27			自己新	晴れ
女	円盤投	酒井 香織	2	32m65				晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	1	23m07				晴れ
女	円盤投	高間 栄子	1	18m94				晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	2	9m76				晴れ
女	ハンマー投	森田 真由美	2	37m09			自己新	晴れ
女	ハンマー投	高間 栄子	2	15m07			初出場	晴れ

平成20年度冬季活動計画表

夢をもち“今”を生きる

12月				1月				2月				3月			
日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間
1	月			1	木			1	日	卒業式		1	日	卒業式	
2	火	自主トレーニング		2	金			2	月	卒業考査		2	月	代休日	
3	水	自主トレーニング		3	土			3	火	選抜 I	16:00~18:30	3	火	学年末考査	
4	木	自主トレーニング		4	日	練習始 中高合同合宿	13:00~17:30	4	水		16:00~18:30	4	水		16:00~18:30
5	金	自主トレーニング		5	月	期末考査	9:00~17:30	5	木		16:00~18:30	5	木	選抜 II	
6	土	サタデー陸上 投擲教室②	9:00~16:00	6	火		9:00~13:30	6	金		16:00~18:30	6	金		16:00~18:30
7	日	自主トレーニング		7	水	始業式 課題テスト		7	土	投擲教室⑤	9:00~12:00	7	土	サタデー陸上 投擲教室⑦	
8	月	自主トレーニング		8	木		16:00~18:30	8	日			8	日		
9	火		14:00~16:00	9	金		16:00~18:30	9	月		16:00~18:30	9	月		16:00~18:30
10	水	生徒朝会	16:00~18:30	10	土			10	火		16:00~18:30	10	火		16:00~18:30
11	木		16:00~18:30	11	日	サタデー陸上 投擲教室④	9:00~16:00	11	水		9:00~12:00	11	水		9:00~12:00
12	金		16:00~18:30	12	月		9:00~12:00	12	木	生徒朝会	16:00~18:30	12	木	生徒朝会 合格発表	16:00~18:30
13	土		16:00~18:30	13	火		16:00~18:30	13	金		16:00~18:30	13	金	広島地区総会	16:00~18:30
14	日	Rest		14	水		16:00~18:30	14	土	サタデー陸上 投擲教室⑥	9:00~16:00	14	土	投擲教室⑧	9:00~16:00
15	月		16:00~18:30	15	木	生徒朝会	16:00~18:30	15	日	Rest		15	日		
16	火		16:00~18:30	16	金		16:00~18:30	16	月		16:00~18:30	16	月		16:00~18:30
17	水		16:00~18:30	17	土	センター試験	9:00~12:00	17	火		16:00~18:30	17	火		16:00~18:30
18	木		16:00~18:30	18	日			18	水	進路別ガイダンス	16:00~18:30	18	水		16:00~18:30
19	金		16:00~18:30	19	月		16:00~18:30	19	木		16:00~18:30	19	木	クラスマッチ 終業式	16:00~18:30
20	土	投擲教室③	9:00~12:00	20	火	総合学習発表会 リハーサル	16:00~18:30	20	金		16:00~18:30	20	金		16:00~18:30
21	日	Rest		21	水	総合学習発表会	16:00~18:30	21	土	中高合同合宿	9:00~17:30	21	土	投擲記録会	9:00~13:30
22	月	終業式	16:00~18:30	22	木		16:00~18:30	22	日		9:00~13:30	22	日		9:00~13:30
23	火		9:00~12:00	23	金		16:00~18:30	23	月		16:00~18:30	23	月	県合宿(東広島)	16:00~18:30
24	水		9:00~12:00	24	土		9:00~12:00	24	火	試験発表	自主トレーニング	24	火	入学予定者説明会	9:00~12:00
25	木	中四国会宿	9:00~12:00	25	日			25	水	生徒朝会	自主トレーニング	25	水		9:00~12:00
26	金		9:00~12:00	26	月		16:00~18:30	26	木	式場設営	自主トレーニング	26	木		16:00~18:30
27	土	北九州合宿	9:00~12:00	27	火		16:00~18:30	27	金	卒業式予行	自主トレーニング	27	金	退・離任式 教科書販売	16:00~18:30
28	日			28	水	生徒朝会	16:00~18:30	28	土		自主トレーニング	28	土		16:00~18:30
29	月			29	木		16:00~18:30	29	日			29	日		16:00~18:30
30	火			30	金		16:00~18:30	30	月			30	月		16:00~18:30
31	水			31	土		9:00~12:00	31	火			31	火		9:00~12:00



## 冬季練習の確認、まあこんなもんかな・・・

### 平成20年度第7回広島県投擲記録会

平成21年3月21日  
西農陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	西田 直樹	3+	15m53				晴れ
男	円盤投	厚見 幸	1	36m45			自己新	晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	2	48m41				晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	1	46m19			自己新	晴れ
女	円盤投	酒井 香織	2	33m88				晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	1	22m83				晴れ
女	ハンマー投	森田 真由美	1	37m07				晴れ
女	ハンマー投	高間 栄子	1	18m32				晴れ

## 新入部員も参加、安芸高陸上部は新たな一步を踏み出す。

### 平成21年度第1回広島県投擲記録会

平成21年4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
男	砲丸投	高野 郷史	2	11m61			自己新	曇り
男	円盤投	厚見 幸	2	34m49				曇り
男	ハンマー投	石本 涼太	3	50m34				曇り
男	ハンマー投	高野 郷史	2	44m18				曇り
男	ハンマー投	吉本 久志	1	20m26			初出場	曇り
女	砲丸投	石田 ゆうゆ	1	7m14			初出場	曇り
女	円盤投	酒井 香織	3	35m94				曇り
女	円盤投	藤井 真紀子	2	25m12				曇り
女	円盤投	高間 栄子	2	22m98			自己新	曇り
女	ハンマー投	森田 真由美	3	40m87			自己新	曇り
女	ハンマー投	高間 栄子	2	23m80			自己新	曇り
女	ハンマー投	福島 美沙希	1	15m63			初出場	曇り
女	ハンマー投	石田 ゆうゆ	1	12m00			初出場	曇り

平成21年度シーズンの開幕、今年も投擲記録会でスタートを切りました。新2・3年生は記録会により慣らし運転しながら公式戦に備えることとなります。国体を目指す森田にとっては記録会のハンマー投が勝負になりますが、まずは40m超え。練習で45m近くの投げも見せているので満足は出来ませんが、一つ壁を越えたことで波に乗っていききたい。

この記録会では入学間もない1年生3名は慣れない種目ハンマー投に挑戦し、その後の練習で他の種目も練習し適性を見ていきました。現段階では、吉本がハンマー投中心に円盤投を絡めて、石田が砲丸投と円盤投で、福島が槍投とハンマー投で全国を目指すことになりそうです。今後の精進により先輩に続き先輩を超える存在になって欲しい。

## 急遽の単独参加ながら結果を出す開内、今年は“来た～！”

### 第1回広島経済大学記録会

平成21年4月11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	走幅跳	開内 健士郎	3	5m81	+ 1.1		自己新	曇り
男	三段跳	開内 健士郎	3	12m93	+ 1.1		自己新	曇り

今年のシーズンの開幕は投擲記録会だけでなく、広島経済大学記録会も加わった。これは開内が空城での練習会でお世話になっているマツダの選手から誘われて急遽参加することになった記録会である。練習会も自ら希望して参加し、記録会参加もその繋がりを実現した。人間の思いはどんどん可能性を広げるものだと思う。この記録会では未調整ながら走幅跳、・三段跳ともに自己新でシーズンのスタートを切った。特に専門の三段跳では13mまで後一步のところまで来た。まさに“来た～！”という感じ。度素人から陸上を始めて自らどんどん可能性を広げ気が付けば県の上位を狙う存在に成長してきた。開内にとって今回の記録会は今年のシーズンの開幕だけでなく真の陸上人生のスタートであるかも知れない。まだまだ荒削り、一つ一つ磨いていくことで実力は急激に上がってくるだろう。高校生にとって一番大きな舞台で一番進化する。インターハイ、狙っていこうや！！

## 日本選手権のある場所でオープン戦

### 平成21年度国体強化記録会

平成21年4月18～19日  
広島ビッグアーチ

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	佐々木 祥之	3	11" 92	+ 0.3	組6		曇り
男	200m	佐々木 祥之	3	24" 06	+ 1.3	組4	自己新	曇り
男	400m	佐々木 祥之	3	55" 78		組5	自己新	曇り
男	走幅跳	開内 健士郎	3	5m62	+ 0.9	38		曇り
男	三段跳	開内 健士郎	3	13m02	+ 0.4	9	自己新	曇り
男	砲丸投	高野 郷史	2	11m27		5		曇り
男	円盤投	厚見 幸	2	37m12		2	自己新	曇り
男	円盤投	石本 涼太	3	30m51		9	自己新	曇り
男	円盤投	高野 郷史	2	21m95		23		曇り
男	槍投	厚見 幸	2	37m63		16		曇り
女	砲丸投	森田 真由美	3	10m10		2		曇り
女	砲丸投	石田 ゆうゆ	1	7m54		4	自己新	曇り
女	円盤投	酒井 香織	3	35m79		1		曇り
女	円盤投	藤井 真紀子	2	25m50		6		曇り
女	円盤投	福島 美沙希	1	19m86		16	初出場	曇り

日本で陸上競技を志す者にとって最も権威があり、最もレベルの高い大会となる日本選手権、今年はこちらの広島ビッグアーチで開催される。そのリハーサルとして国体強化記録会がビッグアーチで行われました。投擲揃いの安芸高校の中で唯一短距離選手として頑張ってきた佐々木、今シーズンの開幕は得意の200mと400mでの自己新でスタートした。特に23秒台に迫る200mの結果は地区総体に向け好材料となりました。広島地区は短距離人口も多く19位以内という県総体出場の権利を勝ち取ることも非常に難しい状況であるが、これまで努力を重ねてきた佐々木には是非とも達成してもらいたい。オープン戦である記録会を終え、いよいよ真の開幕である地区総体、安芸高旋風を巻き起こせ！

安芸高全員での選手宣誓で地区総体開幕、今年は安芸高の年だ！

第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会

平成21年5月1～3日  
広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	佐々木 祥之	3	11" 84		予3		晴れ
男	100m	山本 悠馬	1	13" 34		予8		晴れ
男	100m	磯野 潤平	1	12" 34		予8		晴れ
男	200m	佐々木 祥之	3	24" 28	+ 0.3	予5		晴れ
男	200m	佐々木 祥之	3	24" 28	+ 0.8	準8		晴れ
男	200m	磯野 順平	1	25" 38	+ 0.8	予5		晴れ
男	200m	開内 竣悟	1	27" 23	+ 0.8	予8	初出場	晴れ
男	400m	佐々木 祥之	2	55" 13		予6	自己新	晴れ
男	4×100mR	開内 健士郎	2	46" 79		予7	初出場	晴れ
		佐々木 祥之	3					
		開内 竣悟	1					
		磯野 潤平	1					
男	走幅跳	開内 健士郎	3	5m93	+ 2.4	決20		晴れ
男	走幅跳	山本 悠馬	1	ショート			初出場	晴れ
男	三段跳	開内 健士郎	3	13m30	+ 1.4	決4	自己新	晴れ
男	砲丸投	高野 郷史	2	11m74		決6	自己新	晴れ
男	砲丸投	石本 涼太	3	9m09		決20		晴れ
男	円盤投	厚見 幸	2	39m34		決1	自己新	晴れ
男	円盤投	石本 涼太	3	27m05		決14		晴れ
男	円盤投	吉本 久志	1	22m66		決23	初出場	晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	3	49m48		決3		晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	2	47m52		決4	自己新	晴れ
男	ハンマー投	吉本 久志	1	26m76		決15	自己新	晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	3	9m88		決2		晴れ
女	砲丸投	酒井 香織	3	9m56		決3	自己新	晴れ
女	砲丸投	石田 ゆうゆ	1	8m59		決7	自己新	晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	36m80		決1	自己新	晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	26m76		決7	自己新	晴れ
女	円盤投	高間 栄子	2	20m12		決12		晴れ
女	槍投	森田 真由美	3	32m53		決4	自己新	晴れ
女	槍投	福島 美沙希	1	24m74		決12	初出場	晴れ
女	槍投	石田 ゆうゆ	1	20m489		決20	初出場	晴れ

男子フィールドの部 第3位 [27点]  
女子総合 第8位 [30点]  
女子フィールドの部 第3位 [30点]

広島地区では今年から大会の申し込み等でデータ管理・メール利用が始まるということでこれまで使ってきた学校番号などを一新し新たな整理で行うことになった。学校番号はあいうえお順、我が安芸高

校は学校番号1番になった。そこで地区総体の選手宣誓が回ってきたわけだ。これはチャンス！

開校10数年は勢いがありクラブ活動でも全国レベルの剣道部をはじめ県下に名を轟かせていた安芸高も状況の変化と共に衰退し、その後はクラブ活動不毛の時代を過ごすことになった・・・ 2年前、陸上競技部2名がインターハイ出場を決めるまでインターハイ出場については実に17年のブランクがあった。今年は短距離・跳躍・投擲各ブロックで計15名の部員が揃い、レベルも全国区に定着しつつある安芸高陸上部にとって確実に飛躍の年になる年。 その年の開幕戦である地区総体で選手宣誓、ここは安芸高らしさを出すために「全員参加」「男女キャプテンによる宣誓」を行い、存在感を示した。



試合は円盤投において男女アベック優勝、三段跳では開内が13m30の価値ある自己新で4位、1年石田が試合に強いところを見せ7位に食い込むなど一定の成果を収めた。ただ、ハンマー投と女子砲丸投で優勝を逃したことや200mで初の準決勝進出を果たした佐々木に100m・200mで自己新がなかったことなど、課題も残した。

今回の大会では短距離の新生である磯野。山本・開内 Jr もそれぞれの種目とリレーにも参加し高校陸上のデビューを果たした。やはりレベルの高い広島地区にあって個人で県大会に出場することは難しいことではあるが、今後種目の適正を見極め上の大会目指して精進していこう。当面は佐々木と力を合わせリレーで県大会を目指していくことが個人の力を高めることにもつながるだろう。

閉会式ではフィールドの部で男女とも3位、女子総合8位の賞状をもらった。レベルが高まる県総体では本気で狙っていく。フィールドや総合で地区以上の順位を狙い勝ち取っていこう。

今年は安芸高の年だ！



国体をぐっと引き寄せた。女子ハンマー投 森田、全国級の45m!!!

平成21年度第2回広島県投擲記録会

平成21年5月16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	高野 郷史	2	11m81			自己新	晴れ
男	円盤投	厚見 幸	2	37m75				曇り
男	ハンマー投	石本 涼太	3	49m21				曇り
男	ハンマー投	高野 郷史	2	47m00				曇り
女	円盤投	酒井 香織	3	36m28				曇り
女	ハンマー投	森田 真由美	3	45m13			自己新	曇り
女	ハンマー投	高間 栄子	2	22m29				曇り
女	ハンマー投	福島 美沙希	1	15m03				曇り

開内、奇跡の大逆転優勝！ 県総体で優勝者3名、6名が中国大会へ

第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

平成21年5月29～31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	三段跳	開内 健士郎	3	13m96	+ 2.4	決1	追い風参考	晴れ
男	三段跳	開内 健士郎	3	13m44	+ 1.2	決1	自己新	晴れ
男	砲丸投	高野 郷史	2	11m50		決8		晴れ
男	円盤投	厚見 幸	2	37m08		決3		晴れ
男	円盤投	石本 涼太	3	29m86		決15		晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	3	53m36		決1	自己新	晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	2	51m76		決4	自己新	晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	3	10m24		決3		晴れ
女	砲丸投	酒井 香織	3	9m66		決4	自己新	晴れ
女	砲丸投	石田 ゆうゆ	1	8m34		決11		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	37m26		決1	自己新	晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	25m02		決13		晴れ
女	円盤投	高間 栄子	2	20m68		決22		晴れ
女	槍投	森田 真由美	3	29m45		決12		晴れ
女	槍投	福島 美沙希	1	28m65		決14	自己新	晴れ

男子総合 第7位 [29点]  
男子フィールドの部 第3位 [29点]  
女子フィールドの部 第3位 [19点]

2週間前に『県総体必勝合宿』と銘打ち開催場所である東広島運動公園・西条農業高等学校陸上競技場でリハーサル合宿を行いました。現地でのリハーサルはもちろん、雨の戦いに備えてのリハーサルも出来たお陰で今年は余裕を持って臨める県総体になりました。

結果から言うと優勝者3名、6名7種目で中国大会出場を決める収穫がありました。これまではあまり気にしたことがなかった総合の部ですが、各校1種目3名まで出場できる県総体で男子が7位に入賞したことは結構価値のあることです。入賞校を見ると1位：西条農業（伝統校）、2位：世羅（駅伝強豪校）、3位：沼田（体育コースあり）、4位：皆実（体育科あり）、5位：神辺旭（体育科あり）、6位：修道（全国級の短距離選手2名を擁す現在の短距離の雄）、そして7位：安芸高校、8位：井口という順番です。県高校陸上界上位8位の中に部員15名（2・3年生9名）の我が安芸高校が割って入っていることはなかなか痛快なことです。

優勝者第一号はハンマー投石本、トライアルで55mラインに迫る勢いがあり、これは大会新も・・・と思われたが試技に入り苦戦、結局53m台の記録で何となく拍子抜けの優勝。練習では良いが試合でその実力を出せていない石本にはやはり何が足りないのだろう。最終日の円盤投でゼッケン・ユニフォームを忘れる大ボカもあり準備段階での段取りの悪さが露呈された。中国大会ではそんなことは許されない。人間としての成長が求められる大一番を前に弱



点をさらけ出したのだから本番では大丈夫。ハンマー投では高野が最終6投目で大ベストの51m76で3位に割り込んだ。この記録は10月に行われる全日本ユースの標準記録を超える好記録、大物の片鱗を表した。高野はもともと逸材ではあるが精神的に不安定な部分が多く今後、心の成長なしには真の栄冠は輝くことはないだろう。中国大会までの短期間でそれが出来るか、結果を導き出すのはやはり“自分”・・・ただ、“自分”を創る人々や環境に対する“感謝”の気持ちが心の成長には不可欠だろう。“自分”よがりではただの強者、勝者にはなれません。



優勝者第二号は酒井、筋力的にも技術的にもかなりレベルアップしているものの春先から記録的には飛躍的な結果が伴わない状態が続いていたが、今回の37台はこの先の本番で40m以上が現実のものとなる序章だったと思う。今回は東広島に入り前日の練習で左足甲の痛みを訴え「疲労骨折の手前では？」と疑われた状態で臨むことになった。足への負担を考慮し、アップもかなり押さえ試技の間も動かず2投パス、省エネの試合を余儀なくされた。しかも無風、悪条件の中で今出来る投げに集中した精神力は“さすが”の一言。故障は指導者の責任。足の痛みはコンディショニング作りの重要性を示してくれた天の声、「本番に向けては無理をさせずバネを溜める」ことが結果を生み出す力になることを私に教えてくれたのだと思う。中国大会までの三週間は痛みをとること、感覚を磨くこと、コンディションを整えながらスピードを高めていくこと、この順番で合わせていきます。40mは予定になってきた。

最終日、優勝経験のある森田の砲丸投と厚見の円盤投で優勝し、開内が表彰台に上がってくればまさに必勝パターンの完成と思っていた。しかし、森田は大事な試合にもかかわらず集中力が無く自己記録も出せず3位と惨敗。本人はわかっていなと思うが、試合に向けてかなり注意散漫になっていた。ハンマー投で好結果を出したことが気持ちの中に変な余裕を生み出し、「絶対に投げてやる」「(焦るくらい)この試合に賭ける」といった気迫は全く無かった。インターハイにはハンマー投はありません。砲丸投が今のあなたの専門です。中国大会に向け本気でインターハイを獲りにいこう。厚見は力に由らない遠心力を作り出す本来の投げが、試験中の調整（練習量の減少）で軸をずらし、改善するためにフィニッシュで無理に遠くへ運ぼうとリバース動作を強調したことでタイミングをずらしてしまった。結果として身体が立ったままリリースで円盤を押さえる投げになっていた。3位は本人が最も納得していない結果だろう。次の大会は1番を狙おう。中国で1番も可能だよ。

森田と厚見が優勝を逃し4つ狙った優勝が2つで終わるかと思われたが、安芸高最終種目の三段跳で開内がやってくれました。注意して入った1回目からリズムをつくり決勝に残った。決勝で正に進化した。最初の4回目に6位以内に入る13m44を跳び、5回目の跳躍では半足長ファールだったものの14mをはっきり超えるジャンプ、そして何と6回目、大逆転の大ジャンプで優勝者第三号が



開内になってしまいました。全くの素人から日々の努力で力をつけてきた開内は今回奇跡を起こしました。しかし、これは奇跡ではないかも知れません。「やれば出来る」ことを実証し、「やろうとする心」の重要性を示す“安芸高らしい”優勝と言えるでしょう。



**中国大会でステップ！  
インターハイでジャンプ！！**

### 「結果は創り出す」

開内の優勝で安芸高の優勝数は3。目標の4は逃したが部員15名で3人が優勝、しかも3年生5名のうち3名が県チャンピオンという快挙を達成しました。2年前の姿から誰が予想した結果でしょうか？ 安芸高陸上競技部は「結果は創り出す」ことをモットーにしていますが、今回は毎日の積み重ねによって少しずつの変化を作り年月が経てば大きな成長となって結果が生まれたと言えるでしょう。

1・2年生にはまだまだ時間があります。3年生の成長を鏡にすると今やっていることが確実に成長につながると信じる事が出来ると思います。明日の成長を信じて毎日毎日自分を変える作業をしましょう。

### 短距離陣100mは向かい風もあり低調。佐々木の400mは自己新。

#### 平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会

平成21年6月6日

びんご運動公園陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	佐々木 祥之	3	12" 17	- 3.3	組 7		晴れ
男	100m	磯野 潤平	1	12" 57	- 2.4	組 6		晴れ
男	100m	開内 竣梧	1	12" 67	- 1.3	組 2	初出場	晴れ
男	400m	佐々木 祥之	3	54" 24		組 1	自己新	晴れ
男	400m	山本 悠馬	1	65" 35		組 7	初出場	晴れ
男	走幅跳	開内 健士郎	3	5m93	+ 2.3		追い風参考	晴れ
男	走幅跳	開内 健士郎	3	5m91	+ 1.7		自己新	晴れ
男	円盤投	厚見 幸	2	40m30			自己新	晴れ
男	ハンマー投	石本 亮太	3	50m49				晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	2	47m22				晴れ
男	ハンマー投	吉本 久志	1	30m53			自己新	晴れ
男	ハンマー投	開内 健士郎	3	30m12			初出場	晴れ
女	砲丸投	石田 ゆうゆ	1	8m42				晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	36m28				晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	25m75				晴れ
女	円盤投	石田 ゆうゆ	1	20m76			初出場	晴れ
女	ハンマー投	高間 栄子	1	25m98			自己新	晴れ
女	ハンマー投	福島 美沙希	1	19m16			自己新	晴れ

### 中国大会、いざ浜山へ。 目指すはベストパフォーマンスで優勝だ！

### 奈良インターハイでの勝負の前哨戦として勝ちに行くぞ！



**決戦の地、浜山公園陸上競技場**

**目指すは自己新で優勝！**

インターハイ出場権を賭けた最終決戦である中国大会が近付いてきました。今年の中国大会は島根浜山運動公園陸上競技場、6年前この地でインターハイが開催されました。6年前と言えば私が安芸高校に赴任した年でインターハイには当時の3名の部員（うち2名は退部し1名は退学）を連れて見学に来た思い出があります。あれから歳月が流れ、安芸高校も変わり陸上競技部は憧れだったインターハイへ2年連続で出場する力をつけ、今年は大量出場を賭けて浜山で戦うこととなります。

中国大会では種目ごとに各県6名計30名が競技します。焦点は6位以内のインターハイ出場権争いですが、6位以内を狙うことは「インターハイに行く」という成功に対して行くか行かないかの勝負をするということでもあり、行けない可能性も認めていることとなります。安芸高校6名の力は現段階では6位以内の実力があります。ベストを出すことで優勝若しくは2位・3位の可能性が高いというレベルにあるはずですが、中国大会は確かにインターハイへの最終関門であり6位以内を目指すことがこの大会の重要な価値であると多くが認めている事実ですが、それだけにハイレベルでこれ以上ない緊張感が漂う空間になります。だからこそ予想もしない大記録が生まれたり、本命がもろくも崩れ去ったり、新たなヒーローが生まれたりするわけです。中国大会は緊張感があるからこそ、その緊張感を味方につけ自らの力を引き出した者が勝利者となる大会なのです。

中国大会で戦える栄誉を得た6名に言っておきます。

### 「中国大会では自己新記録で優勝を目指す！」

インターハイ本番では県総体までの自己記録を少々超えたところで予選通過さえも出来ません。緊張感のある中国大会で自己記録を更新し優勝することは、インターハイで予選通過することと同様に考えて戦うべきです。昨年、中国チャンピオンとなった西田は歴代優勝者のベナントでずっしり重くなった優勝カップを獲得し一年間学校の玄関に展示することができました。その西田でもインターハイでは大幅な自己新を投げてやっと決勝進出、決勝で同様の記録を出したにもかかわらず9位で入賞を逃したのです。6名が今までの人生で経験したことのない緊張感を味わうことになるインターハイ本番に向け、この中国大会では「自己新で優勝」という勝負をしよう。

## 自己新で何かが起こる。快挙！ 5名がインターハイへ！！

### 第62回中国高等学校陸上競技対校選手権大会

平成21年6月19～21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	三段跳	開内 健士郎	3	14m00	+1.3	決5	自己新	曇り
男	円盤投	厚見 幸	2	38m37		決4		曇り
男	ハンマー投	石本 涼太	3	54m78		決2	自己新	晴れ
男	ハンマー投	高野 郷史	2	41m88		決13		晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	3	11m39		決2	自己新	曇り
女	砲丸投	酒井 香織	3	9m52		決15		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	37m19		決1		曇り

男子フィールドの部 第5位【16点】

女子フィールドの部 第2位【15点】

県総体を順調に勝ち抜いた6名がインターハイを目指し中国大会を戦った。何れも県の上位であり実力的にも中国で十分戦える力を持っている選手ばかりなので、「自己新で優勝」を目標として設定し三日間の戦いに臨んだ。

#### ハンマー投

初日の男子ハンマー投、第1投擲者の石本はいきなりのファール、高野もファール、最悪のスタートだったが、石本はその後落ち着いた試合運びで自己記録を大きく更新しハイレベルな中国大会で2位を確保した。スイングからターンの入りでまだ迷いがあり安定性に欠ける要素があるのでそこを改善し思い切って加速出来るようにしてやると60mに近付いてくると思う。昨年の経験を生かした2位であった。逆に冷静さを欠き自滅に終わったのが高野、二投目もファールし三投目の前には鼻血が出るアクシデントがあったもののサークルに入るときハンマーグローブを忘れる始末で全く投げにならず惨敗。経験不足に加え精神面での未熟さがもろに出た結果に終わった。昨年の石本もそうであったようにここから真に成長できるチャンス、この悔しさを絶対に忘れないように精進しよう。『臥薪嘗胆』

#### 女子円盤投

二日目の女子円盤投、酒井はランキングトップでこの中国大会に臨んだ。ランキングなんて所詮過去の記録での順位でしかない。これから始まる試合には全くいものではあるが、トップともなると色々プレッシャーのかかる位置でもある。満を持して臨んだはずの一投目は右に抜けてファール。昨年の2投ファールも頭をよぎり2投目までは落ち着かない時間だったが、2投以降は堂々とした投げを連発し見事優勝した。昨年の西田の砲丸投に続き2年連続の中国チャンピオン誕生である。本当によくやった。しかし、ハイレベルが予想されるインターハイで勝負しようと思えば40m以上が必須条件となる。これから本当の進化が必要な時間、過去は過去、未来を創る時間を過ごしていこう。

#### 女子砲丸投

三日目、まずは女子砲丸投森田、朝の練習で左足を引っ張って進む本来のグライドから右足の引付を重視した右足グライドで臨むことを確認。一投目から安定した投げを続け、5投目には何と自己記録を1m以上更新するミラクルの一投を投げた。若干突っ込んでいたものの右足の力が長く砲丸に伝わり“見た目より内容重視”の投げで2位でのインターハイ切符をゲットした。しかし、終わってみればトップと3cm差の2位、試合後森田は私の前で始めて泣いた。この涙は嬉しさと悔しさの入り混じった涙だったはず。勝負強くなった森田の今後に期待だ。

#### 男子三段跳

続いて男子三段跳と男子円盤投は同時展開でどちらも目の離せない状況に。開内は大事な一回目で13m64を跳びエイトの圏内に入れた。2・3回目は伸びなかったもののギリギリで決勝に進んだ。そして迎えた4回目、今までにない切れのよさと“まあまあ見れる着地”で14mの大台に乗せた。県での決勝も一回しか経験したことのない新鋭が県チャンピオンとして堂々と戦い5位に入賞した。開内には本当に頭が下がる。大きな試合でも全く気負いも見せず、ただ淡々と自分の跳躍をすることだけを心がけ結果を出した。これは常識はずれだが毎朝早くからピョンピョン跳んでいる練習量が裏づけにあつての結果だ。また、現在広島県ではトップのトリプルジャンパー岩井選手（マツダ）の御指導を受ける好機を自ら引き寄せたことも大きい。“思い”をもって毎日を積極的に生きていけば『自分を変え』『結果を創り出す』こともできるのですね。インターハイは最高の舞台、いつも通り戦い未来を切り開こう。

#### 男子円盤投

最後に残った厚見は2投目で入賞圏内の記録を出していたがその後の投擲でかなり力みが見られた。トライアルでは円盤にぶらさがり感じが記録を出す予感を感じさせたので40mも超えられず4位に終わった結果は残念である。今までは大事な試合で記録を更新し“試合で進化”してきたが、それは試合での集中力が技術的な上乘せをして出せた結果だろう。厚見に欠けているのは身体的なエネルギー、投擲選手としては圧倒的に劣るパワーの無さだろう。今後、全国区で戦うためには自力をつけたいといけな。インターハイまでも最大限筋力を高め、初の全国がニュー厚見のデビュー戦になるように取り組んでいこう。

## 部員15名の安芸高、 インターハイ選手5名！！！！

この結果、「5名がインターハイ出場！」という快挙を達成した。石本と開内は入学後に陸上競技をはじめた素人選手、酒井・森田・厚見にしても中学時代は目立った競技成績もなく、5名全員が練習によって“自分を変え”全国の舞台に立つ資格を得た選手達だ。県・中国では安芸高は存在感を示した。

しかし、真の勝負はこれから。全国の戦いは違う。これまでは自分の立つポジションがはっきりわかって戦えた舞台、全国の舞台は下手をすると自分がどこにいて何をしているのかわからなくなるくらい広くて大きい。全国の精鋭達の気が充満し圧倒される雰囲気をかもし出している。その中で自分の立つ位置を決めるのはこれからの練習だ。その位置で存在感を示す演技をする、それを可能にするのも練習、一種目に出場する選手は66名、その66名のうちで誰よりも勝つための練習を積んで臨んだものに主役の座は転がってくる。全国の大舞台はいいぞ、最高の舞台で最高の表現を！！



#### インターハイ出場者

##### 【男子】

三段跳	開内 健士郎	(温品中出身)
ハンマー投	石本 涼太	(府中中出身)
円盤投	厚見 幸	(国泰寺中出身)

##### 【女子】

砲丸投	森田 真由美	(海田中出身)
円盤投	酒井 香織	(国泰寺中出身)

第63回広島県陸上競技選手権大会

平成21年7月4~5日  
広島スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	100m	佐々木 祥之	3	11" 73	+ 1.9	組6		晴れ
男	三段跳	開内 健士郎	3	13m93	+ 1.3	決7		晴れ
男	一般円盤投	厚見 幸	2	36m10		決5	自己新	晴れ
男	一般ハンマー投	石本 涼太	3	48m75		決7	自己新	晴れ
女	砲丸投	酒井 香織	3	10m06		決3	自己新	晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	36m10		決5		晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	25m13		決10		晴れ
女	円盤投	石田 ゆうゆ	1	シヨート				晴れ
女	ハンマー投	森田 真由美	3	27m88		決6		晴れ
女	ハンマー投	高間 栄子	2	26m82			自己新	晴れ
女	ハンマー投	福島 美沙希	1	18m17				晴れ

平成21年度広島市陸上競技選手権大会

平成21年7月18・19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	磯野 潤平	1	12" 35	- 1.4	組5		晴れ
男	100m	開内 竣梧	1	12" 93	- 3.1	組6		晴れ
男	200m	佐々木 祥之	3	25" 06	- 4.2	組2		晴れ
男	200m	佐々木 祥之	3	24" 55	- 1.1	組6		晴れ
男	200m	磯野 潤平	1	25" 18	- 1.8	組4	自己新	晴れ
男	200m	山本 悠馬	1	28" 36	- 1.8	組7		晴れ
男	400m	山本 悠馬	1	62" 39		組7		晴れ
男	400m	佐々木 祥之	3	56" 14		組5		晴れ
男	三段跳	開内 健士郎	3	13m37	+ 2.0	決3		晴れ

平成21年度第4回広島県投擲記録会

平成21年7月18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	厚見 幸	2	38m41				晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	3	51m78				晴れ
男	ハンマー投	吉本 久志	1	31m43			自己新	晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	2	9m86				晴れ
女	砲丸投	石田 ゆうゆ	1	7m92				晴れ
女	槍投	福島 美沙希	1	29m77			自己新	晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	35m81				晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	25m51				晴れ
女	円盤投	石田 ゆうゆ	1	22m55			自己新	晴れ
女	ハンマー投	森田 真由美	2	43m43			自己新	晴れ
女	ハンマー投	高間 栄子	1	27m34			自己新	晴れ
女	ハンマー投	福島 美沙希	1	22m72			自己新	晴れ

今、実現の時

7月				8月				9月				10月			
日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	活動時間	日	曜	行事等	
				1	土	全県大会 男子三投・円盤投 女子砲丸投 (サタデー)	8:00~11:00	安芸高	1	火		16:00~19:00	安芸高	1	木
				2	日		Rest		2	水		16:00~19:00	安芸高	2	金
				3	月		8:00~11:00	安芸高	3	木		Rest		3	土
				4	火	地区高校選手権	終日	スタジアム	4	金		16:00~19:00	安芸高	4	日
				5	水	オープンスク	終日	スタジアム	5	土	地区新人	終日	スタジアム	5	月
				6	木	各校日	合宿日程	西条農業高校	6	日		終日	スタジアム	6	火
				7	金		合宿日程	西条農業高校	7	月		17:00~19:00	安芸高	7	水
				8	土		合宿日程	西条農業高校	8	火		16:00~19:00	安芸高	8	木
				9	日		Rest		9	水		16:00~19:00	安芸高	9	金
				10	月		8:00~12:00	安芸高	10	木	陸上種目練習会	Rest		10	土
				11	火		8:00~12:00	安芸高	11	金		16:00~19:00	安芸高	11	日
				12	水		8:00~12:00	安芸高	12	土	広島経済大学記録会(短・砲) 投擲会(西農) PTA美化活動	記録会日程 終日	広島経済大学 西条農業高校	12	月
				13	木		8:00~12:00	安芸高	13	日	サタデー	9:00~12:00	スタジアム	13	火
				14	金	(休)	フリー		14	月		Rest		14	水
				15	土	(休)	フリー		15	火		16:00~19:00	安芸高	15	木
				16	日	(休)	フリー		16	水		16:00~19:00	安芸高	16	金
				17	月		8:00~12:00	安芸高	17	木	陸上種目リハーサル	16:00~19:00	安芸高	17	土
				18	火		8:00~12:00	安芸高	18	金	式典リハーサル	16:00~19:00	安芸高	18	日
				19	水		8:00~12:00	安芸高	19	土	県新人	終日	スタジアム	19	月
				20	木		14:00~18:00	安芸高	20	日	各校日	終日	スタジアム	20	火
				21	金		8:00~12:00	安芸高	21	月	敬老の日	Rest		21	水
				22	土		8:00~12:00	安芸高	22	火	中国選手権(下関)	8:00~12:00	安芸高	22	木
				23	日		Rest		23	水	秋分の日	9:00~12:00	安芸高	23	金
				24	月		8:00~12:00	安芸高	24	木	予行演習	16:00~19:00	安芸高	24	土
				25	火		8:00~12:00	安芸高	25	金	前日準備	16:00~19:00	安芸高	25	日
				26	水	サタデー(短・砲)	9:00~12:00	安芸高	26	土	体育大会	16:00~18:00	安芸高	26	月
				27	木		8:00~13:00	安芸高	27	日		Rest		27	火
				28	金	奈良移動	8:00~13:00	安芸高	28	月	午前授業	14:00~16:00	安芸高	28	水
				29	土	男子砲丸投 女子種投	Rest	安芸高	29	火	県高校選手権(福山)	終日	福山竹ヶ畑	29	木
				30	日	男子ハンマー投(予)	8:00~13:00	安芸高	30	水		終日	福山竹ヶ畑	30	金
				31	月	男子ハンマー投(決) 女子円盤投	8:00~13:00	安芸高	31	木	午前授業	Rest		31	土