

インターハイは教えてくれた

第62回全国高等学校陸上競技対校選手権大会

平成21年7月29日～8月2日

奈良市鴻ノ池陸上競技場

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	13m27	+0.9	組28		晴れ
男	円盤投	厚見 幸	2	38m57		組26		晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	3	54m96		組7	自己新	晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	3	9m81		組17		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	36m06		組17		晴れ



長丁場になるインターハイのトップバッターは二日目ハンマー投の石本、実は中国大会時より7kgも重量アップを図りレベルの高い今年のハンマー投での入賞に備えてきた。順調に調整を重ね当日を迎えた。当日、明らかに舞い上がっている石本がいた。集中しているようで肝心なことが抜けている状態であった。しかし、練習での投げやトライアルでは順調な仕上がりを見せたので競技場内で落ち着いていけば結果が出ると信じて送り出した。一投目、自己新を出しレベルの高い予選通過ラインを狙える位置に付けた。しかし、2投目は

力み3投目は中途半端な判断でファールを取られあえなく予選敗退。もったいない試合展開であった。

三日目は小さな体で大きな成果を出し続けてくれていた酒井の登場。インターハイでの決勝進出を夢見て調整を続けてきた。ターンの安定性も増し徐々に勢いのある振り切りにつなげることができるようになってきた。当日の仕上がりもOK、本番では持ち前の勝負強さで夢の実現といきたかったが、若干上体が立ってしまう投げになりペースをつかむことができずに不完全燃焼。技術的に向上してきただけに惜しい試合となった。

最終日は忙しく三段跳の開内と砲丸投の森田、円盤投の厚見が同時展開。

中国大会まで奇跡と実績を積んできた開内、「県総体でホップ、中国大会でステップ、インターハイでジャンプ」といきたいところであったが、大舞台では気持ちが舞い上がってしまった。踏み切りによって得られたエネルギーが一発で決まってしまう走幅跳と違い、三回の跳躍のバランスによって距離が決まる三段跳ではリズムとキレが記録を大きく左右してしまう。開内は自分で作り上げてきたキレのある跳躍をコントロールすることができず惨敗であった。

森田はハンマー投を専門として国体入賞を目指してきた中で、インターハイ路線の砲丸投でインターハイを

決めた。本番に弱かった以前の森田から脱却して勝負強さを示す結果を出したと思う。インターハイでは国体のリハーサルとして大台の12mを目指したいところだったが、中国大会直後の練習でのアクシデントもありインターハイの目的が「もう一度11m」「国体のリハーサル」になってしまった。結果は全く力を出せずに全国を経験しただけになってしまった。全国大会は今年のユースとこのインターハイともに散々な結果だっただけに国体では背水の陣で臨みたい。

2年生で唯一出場となった厚見はトライアルでは40m手前に落とし、十分自己記録を更新できる状態であった。試合になっても特に崩れたわけではないが今一つ迫力に欠ける内容で自己記録を出すことは出来なかった。その原因は切り返しのアクセントが弱いところや振り切り時の地面半力の弱さ(下半身のパワー不足)だと思うが、全体的には絶対的筋力の不足だろう。誰が見ても長い手足を利用した「うまい」投げをする厚見ではあるがパワー無くしては全国での勝負は出来ない。さあ、冬季練習の始まりだ。来年は頂点を目指そう！



石本、インターハイに続き自己新、国体をグッと引き寄せた

第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会

平成21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	3	12" 16	-0.8	予4		晴れ
男	100m	開内 竣悟	1	12" 50	-0.6	予5	自己新	晴れ
男	200m	佐々木 祥之	3	24" 16	+0.9	予3		晴れ
男	200m	磯野 順平	1	24" 39	+0.4	予3	自己新	晴れ
男	400m	山本 悠馬	2	60" 30		予8	自己新	晴れ
男	110mH	磯野 順平	1	27" 42	+1.8	予7	初出場	晴れ
男	110mH	開内 竣悟	1	21" 93	+2.0	予7	初出場	晴れ
男	4×100mR	開内 健士郎	2	失格				晴れ
		磯野 潤平	1					
		開内 竣悟	1					
		佐々木 祥之	3					
男	4×400mR	開内 健士郎	2	4' 00" 10		予7	初出場	晴れ
		磯野 潤平	1					
		開内 竣悟	1					
		佐々木 祥之	3					
男	走幅跳	開内 健士郎	3	5m82	0.0	決17		晴れ
男	三段跳	開内 健士郎	3	13m89	+2.4	決2		晴れ
男	円盤投	厚見 幸	2	38m29		決2		晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	3	56m48		決1	大会新・自己新	晴れ
男	槍投	厚見 幸	2	39m80		決13		晴れ
女	砲丸投	酒井 香織	3	10m06		決2		晴れ
女	砲丸投	石田 ゆうゆ	1	8m26		決8		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	36m92		決1		晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	24m83		決7		晴れ
女	槍投	福島 美沙希	1	30m81		決5	自己新	晴れ
女	槍投	高間 栄子	2	16m00		決20	自己新	晴れ

男子フィールドの部 第3位 [22点]

女子総合 第3位 [22点]

女子フィールドの部 第8位 [22点]

インターハイ直後の地区選手権、インターハイに出場した者がこの地区大会で自己新記録を出すことはよくある。インターハイに向けて調整してきた技術と身体コンディションが、本番終了後緊張感から解き放たれた状態で発揮されることになるのだろう。石本は国体出場権をかけて臨み、自己新だったインターハイの記録を大きく超えて56m48の大アーチ。これで国体出場をグッと引き寄せた。

試合後、早速九州共立大学での合宿に参加し技術の向上を図った。レベルが高い今年のハンマー投だが、ここにきて60mに近づけつつある石本は国体では必ずダークホースになるはず。進化し続ける石本は今後も続くであろう安芸高のハンマーの最高峰を築き、目標とされる結果を出してほしい。期待大だ。

酒井、38mに迫る。すごい記録です

第63回中国陸上競技選手権大会

平成20年8月23～24日

下関陸上競技場

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	石本 涼太	3	49m93		決12	自己新	晴れ
男	一般円盤投	厚見 幸	2	34m87		決10		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	37m97		決5	自己新	晴れ
女	砲丸投	森田 真由美	3	10m06		決5		晴れ
女	ハンマー投	森田 真由美	3	44m74		決3		晴れ
女	ハンマー投	高間 栄子	2	27m57		決11	自己新	晴れ
女	ハンマー投	福島 美沙希	1	28m44		決10	自己新	晴れ

レベルの高い一般の選手と競技が出来る中国選手権、今年は山口県下関で行われた。男子の投擲は槍投以外一般用の重さになる。石本は高校生にしてはハイレベルな50mの大台に近付けた。じっくり取り組めば一般の重さで高校のランキング上位にいきそうな雰囲気だった。

酒井は一気に40mを超え全日本ジュニアの出場権を得たいところだった。この日はいい風もあり勢いのある投げが出来たが38mにあと僅かの37m97、目標達成はならず悔しいがすごい記録です。

女子ハンマーには3人娘が出場。森田は初の4回転での試合でセカンド記録、国体入賞にはあと3m以上足りないと思う。これからの努力次第です。高間、福島ともに自己新だが高間は福島に負けた悔しさを今後につなげてもらいたい。福島は色々な可能性を持つ選手、何でもやって裾野を広げていこう。高く高く昇っていくために。



酒井、有終の美。新星、福島が今後の可能性を示す

第59回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会

平成21年8月29～30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	3	13m63	+0.9	決3		晴れ
男	円盤投	厚見 幸	2	38m40		決2		晴れ
男	ハンマー投	石本 涼太	3	55m69		決1	大会新	晴れ
女	砲丸投	酒井 香織	3	9m87		決4		晴れ
女	砲丸投	石田 ゆうゆ	1	8m14		決12		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	37m08		決1		晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	25m54		決7		晴れ
女	槍投	福島 美沙希	1	33m66		決3	自己新	晴れ

男子フィールドの部 第5位 [21点]

女子フィールドの部 第2位 [21点]

短距離1年生が存在感を示す。投擲だけじゃないぞ!

第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会

平成21年9月5～6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	開内 峻悟	1	12" 00	+ 0.0	予4	自己新	晴れ
男	200m	磯野 順平	1	24" 94	- 2.7	予5		晴れ
男	200m	山本 悠馬	1	26" 89	- 2.7	予8	自己新	晴れ
男	400m	山本 悠馬	1	58" 13		予3	自己新	晴れ
男	110mH	磯野 順平	1	18" 71	+ 1.8	予5	自己新	晴れ
男	110mH	開内 峻悟	1	20" 07	+ 2.5	予7	自己新	晴れ
男	円盤投	厚見 幸	2	40m94		決 1	自己新	晴れ
男	円盤投	吉本 久志	1	27m32		決11	自己新	晴れ
男	ハンマー投	吉本 久志	1	35m34		決 5	自己新	晴れ
女	砲丸投	福島 美沙希	1	7m43		決10	初出場	晴れ
女	砲丸投	石田 ゆうゆ	1	7m82		決11		晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	24m67		決7		晴れ
女	円盤投	石田 ゆうゆ	1	23m42		決8	自己新	晴れ
女	槍投	福島 美沙希	1	34m20		決1	自己新	晴れ
女	槍投	高間 栄子	2	17m58		決18		晴れ

男子フィールドの部 第7位〔12点〕

女子フィールドの部 第5位〔11点〕

強くなった3年生も高体連の大会日程を終了し、いよいよ1・2年生が主役の新人戦を迎えることになった。これまで短距離・跳躍といっても佐々木と開内が孤独に練習を行ってきたが今年の一年生は3名の短距離（跳躍）選手が根付いてきた。

山本はコツコツ・淡々と練習を重ね今回400mで約2秒短縮する自己新を出した。スプリントよりも長めの距離で希望が持てるだけに冬季で持久力をつけ800mでのデビューも視野に入りたい。

ジュニアこと開内峻悟は100mで快走、一か月前の地区選手権よりタイムを0.5秒縮め12秒フラット。ハードルにもチャレンジしたが今後はショートスプリント系で勝負していくことになるだろう。

「安芸高のボルト」（ボトル・・・？）こと磯野は長身で荒削りなところが可能性を感じさせる。夏から取り組み始めたトッパーでは8台目を詰まらせて越えられず、大きなロスタイムを加えてしまうレースをしたが、来年のブレイクが具体的にイメージ出来るほど、成長していると感じる。

陸上競技は「トラック アンド フィールド」これまで投擲中心の「フィールドの安芸」であったが、安芸高は投擲だけではない。跳躍の開内が今年注目を浴びて証明したように、短距離でも結果を残すことが出来ることを証明して見せよう。意識を変え、練習に本気で取り組みれば『練習は裏切らない』ぞ。きついきつい冬季練習を前向きに行えるために残りの記録会で少しでもレベルを高めておこう。

自己新記録が多く誕生した今回の地区新人、厚見は全日本ユース標準記録突破がかかっていた。約3カ月振りの自己記録更新であったが、あと56cm足りず次回の県新人まで持ち越しとなった。技術はしっかりしているのだが絶対的なパワーがかなり劣っている。短時間で一気に記録を更新していくことは難しいが力をつけるたびに技術を順応させ、少しずつ確実に記録を更新していこう。一冬越せば一気にブレイクだ！

新チームは弱い。2・3年前に戻る。これからどうする・・・

第49回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会

平成21年9月19～20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	厚見 幸	2	39m09		決 1	大会新	晴れ
男	円盤投	吉本 久志	1	シュート				晴れ
男	ハンマー投	吉本 久志	1	31m42		決10		晴れ
女	砲丸投	福島 美沙希	1	8m03		決11	自己新	晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	26m42		決7		晴れ
女	円盤投	石田 ゆうゆ	1	21m88		決12		晴れ
女	槍投	福島 美沙希	1	33m84		決2		晴れ
女	槍投	高間 栄子	2	シュート				晴れ

女子フィールドの部 第8位〔9点〕



何が弱って、試合に向ける思いが弱すぎる。全体的には自ら行おうとする姿勢や周りを観て気づき実践する力がかなり弱いだろう。これでは結果を出すことが出来ない。中国新人には実績のある厚見と勢いのある福島が出場することになったが、チームとしては何事にも強くなっていった今の3年生が入る以前の状態に戻ってしまった感じもする。ここまで積み上げてきたものを停滞させるわけにはいかないだろう。これからどうする・・・？ 本気でやるのか、やらないのか？ 弱くなったことを率直に認め、日々の練習で今までより何倍も努力していく必要がある。本気で努力すれば試合に向ける思いは自ずと強くなる。試合での集中力は高まり、試合で大きく進化し記録を向上することが出来る。やはり気持ちが大事だ。やるしかない！

森田歓喜の全国入賞！ 新潟トキめき国体少年女子Aハンマー投第7位

第64国民体育大会								
平成21年10月2～3日								
新潟ビッグスワンスタジアム								
性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	石本 涼太	3	52m80		決18		曇り
女	ハンマー投	森田 真由美	3	45m93		決7	自己新・県高校新	晴れ

今年のNHK大河ドラマは越後などを舞台にした「天地人」、体育大会AKIパフォーマンスの曲も「天地人」のテーマを選んだ。越後の国は現在では新潟県、今年の国体は注目の新潟で行われた。安芸高からはハンマー投の男女で出場することになった。全ての種目にエントリー出来るわけではない国体で2人も選んでいただけたことは大変名誉なことでもありその半面入賞して得点をあげて広島県に貢献するという責任も増したことになる。

石本
少男Aハンマー投

インターハイ直後の地区選手権で56m48を投げ、国体への出場権を確保した石本。国体では広島県代表として責任のある戦いをすることになるが、自分自身にとっても最後の舞台ということで気合を入れて臨んだ。しかし、夏の後半僅かに崩した感覚のズレが不調を招き納得のできない状態になっていた。一週間前には何とか何とか修正でき万全とはいかないまでも勝負出来る感覚を持って試合

に臨んだ。一投目少しフィニッシュが崩れたものの55m付近に落とし無難なスタートと思われたが無情にも赤旗。完全に縁を踏んでいたわけではないがフィニッシュで崩れた分踏んだようにとられたのだと思う。本人は納得いかなかったようだが仕方ない。他にも同様に厳しいジャッジがあったがこれも試合、フィニッシュを決めていれば全く問題がないわけだ。石本はリズムを狂わし2投目もファール、3投目は記録を残すことで精いっぱい投げで52m80。結果的にはベスト記録を大きく更新したとしても決勝進出は難しいハイレベルな展開であったが、自分のペースで戦えなかった悔しさは大きい。次回がないだけに本当に悔しい。しかし、一投目の？を克服できる技術と精神力があれば全く違った展開にもなったはず。今回でハンマーを置く石本にとってこの悔しさは今後の人生の礎にして欲しい。

森田
少女Aハンマー投

少年女子にハンマー投が国体種目に入ったのは昨年の大分国体から。今の三年生が入学した時にはそのことは分かっていたので森田には当初からハンマー投をやらせて国体入賞を狙う計画だった。ハンマー指導の最初は良かったものの回転感覚を身につけるまでには相当な時間を要し、「練習で良い時はあっても試合で狙えるレベルにはいかないのでは？」と思える時期が長かった。3年になり

やっと形になってきた頃（5月）の記録会で45mを投げ国体を現実のものにしたが、そこから砲丸投でインターハイ出場やアクシデントで入院、さらに急きょ就職試験を受けることになるなど色々な出来事があり、記録も伸び悩んだ。直前の合宿でも崩していたが、修正する中で自ら良いイメージを取り入れようやく47～48mの投げも出るなかで国体をむかえることになった・・・

投げ自体には安定性はなかったが、私は本番が近付くにつれ何故か「必ず入賞する」という確信が持てるようになっていたと思う。「ここまでくれば実績や技術ではない。」「勝つことに値する準備をしてきた者が勝

つんだ。」「だったら森田は勝つ!」そういう確信だ。

本番が始まり、有力選手の中で前日の石本同様の際どいファールでリズムを崩す者も出ていた。森田は2投目まで悪くはないのだがアクセントが弱く記録に結び付かない展開で追い込まれていった。3投目、ベストを出していかなければ予選落ちの場面でここの一番の投げが出来た。まさに気持ちの一投だ。石本とは逆に厳しいジャッジを味方に付け決勝に残ることができた。でもこれはラッキーことではないと思う。なるようになっていた結果だろう。4・5投目は狙っていった分硬くなり右足のキャッチが遅れてまとまらず、最終6投目で合わせたものの僅かに右足が遅れて大記録はならなかった。

終わってみれば7位入賞！国体で入賞だ！強い選手は他にもいたが勝負はやってみなければわからない。この日のために気持ちを込めてきた森田は見事、目標を達成した。おめでとう。よくやった。



絆のミサンガ

- 「国体少年女子Aハンマー投」本番前夜のミーティング、私が森田に安芸高入学の経緯から話を始めたところ、森田は 涙・涙・涙・・・
- 結果が出ず苦しかった時期のこと・・・
 - 身体がボロボロでも追い込んで追い込んだ冬季練習・・・
 - 海田から毎日毎日時間をかけ、脚力強化にもなった自転車通学・・・
 - 朝早くから夜遅くまで厳しい条件の中でがむしゃらに取り組んだ毎日の練習のこと・・・

様々な思いが込み上げてきたのだろう。

でもやはりこの時の涙は『酒井とともに、不安だらけで安芸高校という未知の世界に飛び込んできた』という原点を思い出したからではないだろうか。

森田と酒井 苦楽を共にしてきた二人には二人にしかわからない物語があるのだと思う。

国体出発前、私は森田に「何か酒井の物を持って行け、お前は酒井と一緒に戦わにゃ～」というような話をした。それは、森田と酒井は互いの存在が互いを高め合う『二人の関係』であるとともに、互いが互いの心の中に入っている『一人の関係』でもあると感じていたからだ。ミーティングでの涙はそのことを象徴していたと思う。

国体期間中、森田の右腕には酒井のミサンガが・・・ そのミサンガを付けたまま森田は試合に臨んだ。今回、私自身「必ず入賞する」と確信が持てたのは、**森田と酒井** 二人の絆と二人の物語が全国のどの陸上部員よりも勝っていると確信していたからだ。窮地に追い込まれた3投目で入賞を決める投擲が出来たのはその確信が森田本人にもあった証しだと思う。新潟国体では森田は本当によくやった。これにより森田自身はかけがえのない成長をさせていただいたのだが、これはまさに酒井との絆が生んだ結果だと言える。

「陸上競技は個人種目ではあるが、個人で戦うからこそ仲間やチームが必要なのだ」と常々言ってきた。過去2年間、インターハイや国体に出場はするものの結果を出せずにいた安芸高陸上競技部。上の大会に行けばいくほど結果を出すには個人の過去（練習）と個人を支える現在（仲間やチーム）の充実が不可欠だが、これまでは何かが足りなかった。国体での森田は森田個人の“過去”の努力の結果であるとともに、酒井との絆を象徴とする仲間やチームとの“現在”が支えた結果でもあると思う。今回の『絆の勝利』は今後も安芸高校陸上競技の目指すところであり、“未来”に繋がる勝利である。

福島、中国デビュー戦はまずまず。厚見は冬季練習への発奮材料に。

第18回中国高等学校新人陸上競技対校選手権大会大会
 平成21年10月10~11日
 岡山県陸上競技場

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	38m74		決 2		晴れ
女	槍投	福島 美沙希	1	33m85		決 7		晴れ

ここまでハンマー投をベースに練習を行ってきた福島は槍投で中国デビューとなった。結果はセカンド記録で7位入賞。新人戦としてはハイレベルの戦いの中、自分の力を出せたことは自信につながると思う。酒井・森田が創ってくれた女子の流れを2年生とともにさらに大きなものにしてくれ。



研修旅行明けの厚見は感覚が戻らず不本意な投げで勝負にも負け2位。地力がないと感覚の狂いが致命傷になるという結果だった。地力をつけること、そして少々では狂わない感覚を身に付けること。冬季練習はやるのがたくさんあるぞ。やるしかない！

越後では入賞するも、甲斐では力出せず。

第25回日本ジュニア陸上競技選手権大会
 平成21年10月16日
 山梨県小瀬運動公園

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	3	44m07		決 18		晴れ

開内、幅でやっとなら6m超え

平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会
 平成21年10月24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	開内 竣悟	1	12" 16	- 0.0	組5		晴れ
男	400m	山本 悠馬	1	57" 74		組4	自己新	晴れ
男	走幅跳	開内 健士郎	3	6m10	+ 1.5	9	自己新	晴れ
男	走幅跳	開内 竣悟	1	5m37	+ 0.4	37	初出場	晴れ
男	三段跳	開内 健士郎	3	13m50	- 0.2	1		晴れ
男	円盤投	厚見 幸	2	37m89		1		晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3	34m94		1		晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	25m04		8		晴れ
女	円盤投	森田 真由美	3	22m90		13		晴れ
女	槍投	福島 美沙希	1	32m03		3		晴れ

冬を制する者は、シーズンを制する。

いよいよ、待ちに待った！？ 冬季練習が始まる。言うまでもなくアスリートは冬季の練習によって身体改造し競技力の基を造っていく。本気でやるか、やらないか、心の持ち様によって結果は大きく変わってくる。一度しかない高校生活、やるしかないだろう！ **「私は変わる。今、ここで」**

広島県立安芸高等学校陸上競技部
 平成21年冬季活動計画

アスリートは冬に造られる。やるぞ、今しかない！

11月			12月			1月			2月		
日	種目	備考	日	種目	備考	日	種目	備考	日	種目	備考
1	休	Rest	1	火	訓練発表	1	金	休日	1	月	
2	月	冬季練習開始!	2	水	自主トレーニング	2	土	自主トレーニング	2	火	
3	火		3	木	自主トレーニング	3	日	自主トレーニング	3	水	卒業考査
4	水	生徒朝会	4	金	自主トレーニング	4	月	練習始め 中高合同合宿	4	木	
5	木		5	土	サタデー 2投擲教室	5	火		5	金	
6	金		6	日	自主トレーニング	6	水		6	土	
7	土		7	月	自主トレーニング	7	木	卒業式	7	日	Rest
8	日	Rest	8	火	期末試験	8	金		8	月	
9	月		9	水	自主トレーニング	9	土	サタデー 6投擲教室	9	火	
10	火		10	木	自主トレーニング	10	日	Rest	10	水	
11	水		11	金	九州共立大会 (福岡県)	11	月	成人の日	11	木	建国記念の日
12	木		12	土		12	火		12	金	生徒朝会
13	金		13	日		13	水		13	土	2年合同模試 サタデー 6投擲教室
14	土	投擲記録会	14	月		14	木	生徒朝会	14	日	Rest
15	日	Rest	15	火		15	金		15	月	
16	月		16	水		16	土		16	火	
17	火		17	木		17	日	Rest	17	水	
18	水	生徒朝会	18	金		18	月		18	木	Rest
19	木	防災訓練	19	土	3投擲教室	19	火		19	金	中高合同合宿
20	金		20	日	Rest	20	水		20	土	
21	土	サタデー ①投擲教室	21	月		21	木		21	日	
22	日	強化練習	22	火	終業式	22	金	総合学科発表会	22	月	Rest
23	月	勤労感謝の日	23	水	天皇誕生日	23	土		23	火	
24	火	Rest	24	木		24	日	Rest	24	水	生徒朝会
25	水		25	金	中・西国合宿	25	月		25	木	式練習
26	木		26	土		26	火		26	金	卒業式予行
27	金	厚見東海合宿	27	日	Rest	27	水	生徒朝会 卒業考査試験発表	27	土	強化練習
28	土		28	月		28	木		28	日	
29	日	Rest	29	火	練習始め	29	金		29	月	卒業式
30	月		30	水	自主トレーニング	30	土	5投擲教室	30	火	訓練発表
			31	木	自主トレーニング	31	日	Rest	31	水	自主トレーニング

※あくまでも予定です。変更がある場合は、出来るだけ早めに連絡します。この予定にない合宿や強化練習が入る可能性もあります。

たいき
大樹

No.46 平成22年 3月10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

広島県立安芸高等学校
平成22年度春季活動計画

今、勝負の時															
日	3月			4月			5月			6月					
	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月	卒業式 送別記録会	11:00~12:00	安芸高	木	辞令交付・諸会議	Rest	土		9:00~13:00	安芸高	火	16:00~19:00	安芸高		
2火	自主練習			金	強化練習	9:00~16:00	安芸高	日	Rest		水	17:00~19:00	安芸高		
3水	自主練習			土		9:00~16:00	安芸高	月	憲法記念日	9:00~13:00	安芸高	木	生徒朝会	16:00~19:00	安芸高
4木	自主練習			日	サタデー	9:00~12:00	スタジアム	火	みどりの日	9:00~13:00	安芸高	金		16:00~19:00	安芸高
5金	学年末考査	自主練習		月		Rest		水	こどもの日	9:00~13:00	安芸高	土	県高校記録会	終日	びんご
6土	サタデー陸上 投擲教室⑦	9:00~16:00	スタジアム	火	始業式 入学式	14:00~18:00	安芸高	木		16:00~19:00	安芸高	日	Rest		
7日	自主練習			水	対面式 課題テスト	16:00~19:00	安芸高	金	地区総体	7:30集合完了	スタジアム	月		16:00~19:00	安芸高
8月	選抜II	自主練習		木		16:00~19:00	安芸高	土		7:30集合完了	スタジアム	火		16:00~19:00	安芸高
9火	自主練習			金	新体力テスト 結団式	16:00~19:00	安芸高	日		7:30集合完了	スタジアム	水		17:00~19:00	安芸高
10水	自主練習			土	投擲記録会	終日	西農	月		16:00~19:00	安芸高	木		16:00~19:00	安芸高
11木	自主練習			日	大島合宿前団		安芸高	火		16:00~19:00	安芸高	金	安芸高祭	16:00~19:00	安芸高
12金		14:00~16:00	安芸高	月	大島合宿後団	16:00~19:00	安芸高	水		17:00~19:00	安芸高	土		16:00~19:00	安芸高
13土	投擲教室⑧	9:00~12:00	スタジアム	火		16:00~19:00	安芸高	木		16:00~19:00	安芸高	日		9:00~12:00	安芸高
14日				水	2・3年遠足	Rest		金	生徒朝会	16:00~19:00	安芸高	月		16:00~19:00	安芸高
15月		16:00~19:00	安芸高	木	クラブ紹介	16:00~19:00	安芸高	土	授業参観・PTA総会	16:00~19:00	安芸高	火	代休日	9:00~12:00	安芸高
16火	合格発表	16:00~19:00	安芸高	金	体験クラブ	16:00~19:00	安芸高	日	投擲記録会	終日	西農	水		17:00~19:00	安芸高
17水		16:00~19:00	安芸高	土	県強化記録会	7:30集合完了	スタジアム	月	代休日		安芸高	木		16:00~19:00	安芸高
18木	クラスマッチ	16:00~19:00	安芸高	日		7:30集合完了	スタジアム	火	試験発表	16:00~19:00	安芸高	金	中国大会	16:00~19:00	安芸高
19金	終業式	14:00~18:00	安芸高	月		16:00~19:00	安芸高	水	生徒総会	17:00~19:00	安芸高	土	サタデー	9:00~12:00	スタジアム
20土	投擲記録会	終日	西農	火	体験クラブ	16:00~19:00	安芸高	木		16:00~19:00	安芸高	日	Rest		
21日	西農合宿	合宿日程	西農	水	生徒朝会 県高校陸上総会	17:00~19:00	安芸高	金		16:00~19:00	安芸高	月		16:00~19:00	安芸高
22月		合宿日程	西農	木		16:00~19:00	安芸高	土	サタデー	9:00~12:00	スタジアム 安芸高	火		16:00~19:00	安芸高
23火	選抜III	Rest		金		16:00~19:00	安芸高	日	県総体前必勝合宿 (学習合宿)	合宿日程	安芸高	水		17:00~19:00	安芸高
24水		9:00~13:00	安芸高	土	3年合同模試	16:00~19:00	安芸高	月		自主練習		木	生徒朝会 試験発表	16:00~17:00	安芸高
25木	中国合宿(鳥取) 厚見・福島	9:00~13:00	安芸高	日		Rest		火	中間考査	自主練習		金		16:00~17:00	安芸高
26金	入学予定者説明会	9:00~13:00	安芸高	月		16:00~19:00	安芸高	水		自主練習		土	県選手権	適時集合	スタジアム
27土		9:00~13:00	安芸高	火	クラブ集会	16:00~19:00	安芸高	木	生徒会役員選挙 (県総体社行式)	14:00~17:00	安芸高	日		適時集合	スタジアム
28日		Rest		水		17:00~19:00	安芸高	金	県総体	7:30集合完了	スタジアム	月		自主練習	
29月	退・離任式 教科書販売	14:00~18:00	安芸高	木	織田記念陸上	Rest		土		7:30集合完了	スタジアム	火		自主練習	
30火		9:00~13:00	安芸高	金		16:00~19:00	安芸高	日		7:30集合完了	スタジアム	水		自主練習	
31水		9:00~13:00	安芸高	月				月				月			

※以上はあくまでも予定です。変更がある場合は事前に連絡します。

インターハイへの道のり

大会	期 日	場 所	ステップの条件
広島地区総体	5月 7日(金)~ 5月 9日(日)	広島スタジアム	各種目 19位以内が県総体への出場権を得る
広島県総体	5月28日(金)~ 5月30日(日)	広島スタジアム	各種目 6位以内が中国大会への出場権を得る
中国大会	6月18日(金)~ 6月20日(日)	鳥取県布勢運動公園	各種目 6位以内がインターハイへの出場権を得る
インターハイ	7月29日(木)~ 8月 2日(月)	沖縄県総合運動公園	各種目 8位以内が入賞、表彰台

冬季練習も一段落、いよいよ沖縄・千葉につながる道に踏み出す！

11月より始まった冬季練習も2月末をもって一段落、投擲は試合のピークを見据えると学年末試験開けも冬季的な練習を切り上げることは出来ないが、寒い時季のいわゆる『冬季練習』は終わった。

冬季練習を始めた頃には、強くて自分にも厳しい3年生達が抜けて「どこまで自分達で追い込んだ練習が出来るか？」1・2年生達の心の中にも不安があったと思うが、日一日と心も身体もたくましくなり(全員がロングタイツをはくようにもなったし・・・)来るべき2010シーズンが待ち遠しい状態になってきた。

試験明けから始まる次のステージは沖縄インターハイ・千葉国体につながる道が用意されている。

今からだ！ ここからだ！

2009シーズンの記録

2009年種目別最高記録

種目	男子				男子			
	名前	学年	記録	風力	名前	学年	記録	風力
100M	佐々木 祥之	2	11" 73	+ 1.9				
200M	佐々木 祥之	2	24" 06	+ 1.3				
400M	佐々木 祥之	2	54" 24					
800M								
1500M								
3000M								
5000M								
100MH								
110MH	磯野 順平	1	18" 71	+ 1.8				
400MH								
3000MSC								
4×100MR	開内 健士郎	2	46" 79					
	佐々木 祥之	3						
	開内 竣悟	1						
	磯野 潤平	1						
4×400MR	開内 健士郎	2	4' 00" 10					
	磯野 潤平	1						
	開内 竣悟	1						
	佐々木 祥之	3						
走幅跳	開内 健士郎	3	6m10	+ 1.5				
走高跳								
三段跳	開内 健士郎	3	14m00	+ 1.3				
棒高跳								
砲丸投	高野 郷史	2	11m81		森田 真由美	3	11m39	
円盤投1.0kg					酒井 香織	3	37m97	
円盤投1.5kg								
円盤投1.75kg	厚見 幸	2	40m94					
ハンマー投	石本 涼太	3	56m48		森田 真由美	3	45m93	
槍投	厚見 幸	2	39m80		福島 美沙希	1	34m20	
混成8種競技								
混成7種競技								
一般砲丸投								
一般円盤投	厚見 幸	2	36m10					
一般ハンマー投	石本 涼太	3	49m93					

2009年種目別ランキング
男子1

性	種目	順位	名前	学年	記録	風力	大会名	期日	場所
男	100m	1	佐々木 祥之	3	11" 73	+ 1.9	第63回広島県陸上競技選手権大会	2009.7.4~5	広島スタジアム
男	100m	2	佐々木 祥之	3	11" 84	+ 0.2	第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	100m	3	佐々木 祥之	3	11" 88	+ 1.4	第2回広島経済大学記録会	2009.5.23	広島経済大学
男	100m	4	佐々木 祥之	3	11" 92	+ 0.3	平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
男	100m	5	佐々木 祥之	3	11" 94	0.0	平成21年度呉市陸上競技選手権大会	2009.6.14	呉市総合スポーツセンター陸上競技場
男	100m	6	開内 竣悟	1	12" 00	+ 0.0	第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
男	100m	7	佐々木 祥之	3	12" 16	- 0.8	第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	100m	8	開内 竣悟	1	12" 16	- 0.0	平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会	2009.10.24	東広島運動公園
男	100m	9	磯野 潤平	1	12" 19	0.0	平成21年度呉市陸上競技選手権大会	2009.6.14	呉市総合スポーツセンター陸上競技場
男	100m	10	磯野 潤平	1	12" 22	+ 1.7	第2回広島経済大学記録会	2009.5.23	広島経済大学
男	100m	11	磯野 潤平	1	12" 34	+ 1.6	第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	100m	12	磯野 潤平	1	12" 35	- 1.4	平成21年度広島市陸上競技選手権大会	2009.7.18~19	広島スタジアム
男	100m	13	開内 竣悟	1	12" 50	- 0.6	第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	100m	14	磯野 潤平	1	12" 57	- 2.4	平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
男	100m	15	開内 竣悟	1	12" 58	+ 1.9	平成21年度広島市陸上競技選手権大会	2009.6.14	呉市総合スポーツセンター陸上競技場
男	100m	16	開内 竣悟	1	12" 67	- 1.3	平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
男	100m	17	開内 竣悟	1	12" 93	- 3.1	平成21年度広島市陸上競技選手権大会	2009.7.18~19	広島スタジアム
男	100m	18	山本 悠馬	1	13" 34	+ 1.6	第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	100m	19	山本 悠馬	1	13" 68	0.0	平成21年度呉市陸上競技選手権大会	2009.6.14	呉市総合スポーツセンター陸上競技場
男	100m	参考	佐々木 祥之	3	12" 17	- 3.3	平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
男	200m	1	佐々木 祥之	3	24" 06	+ 1.3	平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
男	200m	2	佐々木 祥之	3	24" 16	+ 0.9	第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	200m	3	佐々木 祥之	3	24" 28	+ 0.3	第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	200m	4	佐々木 祥之	3	24" 28	+ 0.8	第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	200m	5	磯野 順平	1	24" 39	+ 0.4	第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	200m	6	佐々木 祥之	3	24" 55	- 1.1	平成21年度広島市陸上競技選手権大会	2009.7.18~19	広島スタジアム
男	200m	7	磯野 順平	1	24" 94	- 2.7	第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
男	200m	8	佐々木 祥之	3	25" 06	- 4.2	平成21年度広島市陸上競技選手権大会	2009.7.18~19	広島スタジアム
男	200m	9	磯野 潤平	1	25" 18	- 1.8	平成21年度広島市陸上競技選手権大会	2009.7.18~19	広島スタジアム
男	200m	10	磯野 順平	1	25" 38	+ 0.8	第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	200m	11	山本 悠馬	1	26" 89	- 2.7	第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
男	200m	12	開内 竣悟	1	27" 23	+ 0.8	第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	200m	13	山本 悠馬	1	28" 36	- 1.8	平成21年度広島市陸上競技選手権大会	2009.7.18~19	広島スタジアム
男	400m	1	佐々木 祥之	3	54" 24		平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
男	400m	2	佐々木 祥之	2	55" 13		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	400m	3	佐々木 祥之	3	55" 78		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
男	400m	4	佐々木 祥之	3	56" 14		平成21年度広島市陸上競技選手権大会	2009.7.18~19	広島スタジアム
男	400m	5	山本 悠馬	1	57" 74		平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会	2009.10.24	東広島運動公園
男	400m	6	山本 悠馬	1	58" 13		第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
男	400m	7	山本 悠馬	2	60" 30		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	400m	8	山本 悠馬	1	62" 39		平成21年度広島市陸上競技選手権大会	2009.7.18~19	広島スタジアム
男	400m	9	山本 悠馬	1	65" 35		平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
男	110mH	1	磯野 順平	1	18" 71	+ 1.8	第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
男	110mH	2	開内 竣悟	1	21" 93	+ 2.0	第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	110mH	3	磯野 順平	1	27" 42	+ 1.8	第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	110mH	参考	開内 竣悟	1	20" 07	+ 2.5	第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
男	4x100mR	1	開内 健士郎 佐々木 祥之 開内 竣悟 磯野 潤平	2 3 1 1	46" 79		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	4x400mR	1	開内 健士郎 磯野 潤平 開内 竣悟 佐々木 祥之	2 1 1 3	4' 00" 10		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	走幅跳	1	開内 健士郎	3	6m10	+ 1.5	平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会	2009.10.24	東広島運動公園
男	走幅跳	2	開内 健士郎	3	5m91	+ 1.7	平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
男	走幅跳	3	開内 健士郎	3	5m82	0.0	第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	走幅跳	4	開内 健士郎	3	5m81	+ 1.1	第1回広島経済大学記録会	2009.4.11	広島経済大
男	走幅跳	5	開内 健士郎	3	5m62	+ 0.9	平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
男	走幅跳	6	開内 竣悟	1	5m37	+ 0.4	平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会	2009.10.24	東広島運動公園
男	走幅跳	参考	開内 健士郎	3	5m93	+ 2.4	第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	走幅跳	参考	開内 健士郎	3	5m93	+ 2.3	平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
男	三段跳	1	開内 健士郎	3	14m00	+ 1.3	第62回中国高等学校陸上競技対校選手権大会	2009.6.19~21	鳥根県浜山公園陸上競技場
男	三段跳	2	開内 健士郎	3	13m93	+ 1.3	第63回広島県陸上競技選手権大会	2009.7.4~5	広島スタジアム
男	三段跳	3	開内 健士郎	3	13m63	+ 0.9	第59回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会	2009.8.29~30	竹ヶ端運動公園陸上競技場
男	三段跳	4	開内 健士郎	3	13m50	- 0.2	平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会	2009.10.24	東広島運動公園
男	三段跳	5	開内 健士郎	3	13m44	+ 1.2	第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
男	三段跳	6	開内 健士郎	3	13m37	+ 2.0	平成21年度広島市陸上競技選手権大会	2009.7.18~19	広島スタジアム
男	三段跳	7	開内 健士郎	3	13m30	+ 1.4	第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	三段跳	8	開内 健士郎	3	13m27	+ 0.9	第62回全国高等学校陸上競技対校選手権大会	2009.7.29~8.2	奈良市鴻ノ池陸上競技場
男	三段跳	9	開内 健士郎	3	13m02	+ 1.4	平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
男	三段跳	10	開内 健士郎	3	12m93	+ 1.1	第1回広島経済大学記録会	2009.4.11	広島経済大
男	三段跳	参考	開内 健士郎	3	13m96	+ 2.4	第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
男	三段跳	参考	開内 健士郎	3	13m89	+ 2.4	第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	三段跳	参考	開内 健士郎	3	12m	+ 2.3	平成21年度呉市陸上競技選手権大会	2009.6.14	呉市総合スポーツセンター陸上競技場

2009年種目別ランキング
男子2

性	種目	順位	名前	学年	記録	風力	大会名	期日	場所
男	砲丸投	1	西田 直樹	3+	15m53		平成20年度第7回広島県投擲記録会	2009.3.21	西農陸上競技場
男	砲丸投	2	高野 郷史	2	11m81		平成21年度第2回広島県投擲記録会	2009.5.16	西農陸上競技場
男	砲丸投	3	高野 郷史	2	11m74		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	砲丸投	4	高野 郷史	2	11m61		平成21年度第1回広島県投擲記録会	2009.4.11	西農陸上競技場
男	砲丸投	5	高野 郷史	2	11m50		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
男	砲丸投	6	高野 郷史	2	11m27		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
男	砲丸投	7	石本 涼太	3	9m09		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	円盤投	1	厚見 幸	2	40m94		第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
男	円盤投	2	厚見 幸	2	40m30		平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
男	円盤投	3	厚見 幸	2	39m34		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	円盤投	4	厚見 幸	2	39m09		第49回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.19~20	広島スタジアム
男	円盤投	5	厚見 幸	2	38m74		第18回中国高等学校新人陸上競技対校選手権大会	2009.10.10~11	岡山県陸上競技場
男	円盤投	6	厚見 幸	2	38m57		第62回全国高等学校陸上競技対校選手権大会	2009.7.29~8.2	奈良市鴻ノ池陸上競技場
男	円盤投	7	厚見 幸	2	38m41		平成21年度第4回広島県投擲記録会	2009.7.18	西農陸上競技場
男	円盤投	8	厚見 幸	2	38m40		決2	2009.8.29~30	竹ヶ端運動公園陸上競技場
男	円盤投	9	厚見 幸	2	38m37		第62回中国高等学校陸上競技対校選手権大会	2009.6.19~21	鳥根県浜山公園陸上競技場
男	円盤投	10	厚見 幸	2	38m29		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	円盤投	11	厚見 幸	2	38m17		平成21年度第6回広島県投擲記録会	2009.11.22	西農陸上競技場
男	円盤投	12	厚見 幸	2	37m89		平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会	2009.10.24	東広島運動公園
男	円盤投	13	厚見 幸	2	37m75		平成21年度第2回広島県投擲記録会	2009.5.16	西農陸上競技場
男	円盤投	14	厚見 幸	2	37m12		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
男	円盤投	15	厚見 幸	2	37m08		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
男	円盤投	16	厚見 幸	1	36m45		平成20年度第7回広島県投擲記録会	2009.3.21	西農陸上競技場
男	円盤投	17	厚見 幸	2	34m49		平成21年度第1回広島県投擲記録会	2009.4.11	西農陸上競技場
男	円盤投	18	石本 涼太	3	30m51		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
男	円盤投	19	石本 涼太	3	29m86		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
男	円盤投	20	吉本 久志	1	27m32		第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
男	円盤投	21	石本 涼太	3	27m05		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	円盤投	22	吉本 久志	1	22m66		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
男	円盤投	23	高野 郷史	2	21m95		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
男	槍投	1	厚見 幸	2	39m80		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	槍投	2	厚見 幸	2	37m63		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
男	ハンマー投	1	石本 涼太	3	56m48		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
男	ハンマー投	2	石本 涼太	3	55m69		決1	2009.8.29~30	竹ヶ端運動公園陸上競技場
男	ハンマー投	3	石本 涼太	3	54m96		第62回全国高等学校陸上競技対校選手権大会	2009.7.29~8.2	奈良市鴻ノ池陸上競技場
男	ハンマー投	4	石本 涼太						

2009年種目別ランキング
女子1

性	種目	順位	名前	学年	記録	風力	大会名	期日	場所
女	砲丸投	1	森田 真由美	3	11m39		第62回中国高等学校陸上競技対校選手権大会	2009.6.19~21	島根県浜山公園陸上競技場
女	砲丸投	2	森田 真由美	3	10m24		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
女	砲丸投	3	森田 真由美	3	10m10		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
女	砲丸投	4	酒井 香織	3	10m06		第63回広島県陸上競技選手権大会	2009.7.4~5	広島スタジアム
女	砲丸投	5	酒井 香織	3	10m06		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
女	砲丸投	6	森田 真由美	3	10m06		第63回中国陸上競技選手権大会	2009.8.23~24	下関陸上競技場
女	砲丸投	7	森田 真由美	3	9m88		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
女	砲丸投	8	酒井 香織	3	9m87		第59回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会	2009.8.29~30	竹ヶ端運動公園陸上競技場
女	砲丸投	9	森田 真由美	2	9m86		平成21年度第4回広島県投擲記録会	2009.7.18	西農陸上競技場
女	砲丸投	10	森田 真由美	3	9m81		第62回全国高等学校陸上競技対校選手権大会	2009.7.29~8.2	奈良市鴻ノ池陸上競技場
女	砲丸投	11	酒井 香織	3	9m66		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
女	砲丸投	12	酒井 香織	3	9m56		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
女	砲丸投	13	酒井 香織	3	9m52		第62回中国高等学校陸上競技対校選手権大会	2009.6.19~21	島根県浜山公園陸上競技場
女	砲丸投	14	石田 ゆうゆ	1	8m59		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
女	砲丸投	15	石田 ゆうゆ	1	8m42		平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
女	砲丸投	16	石田 ゆうゆ	1	8m34		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
女	砲丸投	17	石田 ゆうゆ	1	8m26		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
女	砲丸投	18	石田 ゆうゆ	1	8m14		第59回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会	2009.8.29~30	竹ヶ端運動公園陸上競技場
女	砲丸投	19	福島 美沙希	1	8m03		第49回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.19~20	広島スタジアム
女	砲丸投	20	石田 ゆうゆ	1	7m92		平成21年度第4回広島県投擲記録会	2009.7.18	西農陸上競技場
女	砲丸投	21	石田 ゆうゆ	1	7m82		第62回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
女	砲丸投	22	石田 ゆうゆ	1	7m54		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
女	砲丸投	23	福島 美沙希	1	7m43		第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
女	砲丸投	24	石田 ゆうゆ	1	7m14		平成21年度第1回広島県投擲記録会	2009.4.11	西農陸上競技場
女	円盤投	1	酒井 香織	3	37m97		第63回中国陸上競技選手権大会	2009.8.23~24	下関陸上競技場
女	円盤投	2	酒井 香織	3	37m26		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
女	円盤投	3	酒井 香織	3	37m19		第62回中国高等学校陸上競技対校選手権大会	2009.6.19~21	島根県浜山公園陸上競技場
女	円盤投	4	酒井 香織	3	37m08		第59回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会	2009.8.29~30	竹ヶ端運動公園陸上競技場
女	円盤投	5	酒井 香織	3	36m92		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
女	円盤投	6	酒井 香織	3	36m80		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
女	円盤投	7	酒井 香織	3	36m28		平成21年度第2回広島県投擲記録会	2009.5.16	西農陸上競技場
女	円盤投	8	酒井 香織	3	36m28		平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
女	円盤投	9	酒井 香織	3	36m10		第63回広島県陸上競技選手権大会	2009.7.4~5	広島スタジアム
女	円盤投	10	酒井 香織	3	36m06		第62回全国高等学校陸上競技対校選手権大会	2009.7.29~8.2	奈良市鴻ノ池陸上競技場
女	円盤投	11	酒井 香織	3	35m94		平成21年度第1回広島県投擲記録会	2009.4.11	西農陸上競技場
女	円盤投	12	酒井 香織	3	35m81		平成21年度第4回広島県投擲記録会	2009.7.18	西農陸上競技場
女	円盤投	13	酒井 香織	3	35m79		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
女	円盤投	14	酒井 香織	3	34m94		平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会	2009.10.24	東広島運動公園
女	円盤投	15	酒井 香織	2	33m88		平成20年度第7回広島県投擲記録会	2009.3.21	西農陸上競技場
女	円盤投	16	藤井 真紀子	2	26m76		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
女	円盤投	17	藤井 真紀子	2	26m42		第49回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.19~20	広島スタジアム
女	円盤投	18	藤井 真紀子	2	25m75		平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
女	円盤投	19	藤井 真紀子	2	25m54		第59回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会	2009.8.29~30	竹ヶ端運動公園陸上競技場
女	円盤投	20	藤井 真紀子	2	25m51		平成21年度第4回広島県投擲記録会	2009.7.18	西農陸上競技場
女	円盤投	21	藤井 真紀子	2	25m50		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ
女	円盤投	22	藤井 真紀子	2	25m13		第63回広島県陸上競技選手権大会	2009.7.4~5	広島スタジアム
女	円盤投	23	藤井 真紀子	2	25m12		平成21年度第1回広島県投擲記録会	2009.4.11	西農陸上競技場
女	円盤投	24	藤井 真紀子	2	25m04		平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会	2009.10.24	東広島運動公園
女	円盤投	25	藤井 真紀子	2	25m02		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
女	円盤投	26	藤井 真紀子	2	24m83		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
女	円盤投	27	藤井 真紀子	2	24m76		平成21年度第6回広島県投擲記録会	2009.11.22	西農陸上競技場
女	円盤投	28	藤井 真紀子	2	24m67		第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
女	円盤投	29	石田 ゆうゆ	1	23m42		第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
女	円盤投	30	高間 栄子	2	22m98		平成21年度第1回広島県投擲記録会	2009.4.11	西農陸上競技場
女	円盤投	31	森田 真由美	3	22m90		平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会	2009.10.24	東広島運動公園
女	円盤投	32	藤井 真紀子	1	22m83		平成20年度第7回広島県投擲記録会	2009.3.21	西農陸上競技場
女	円盤投	33	石田 ゆうゆ	1	22m55		平成21年度第4回広島県投擲記録会	2009.7.18	西農陸上競技場
女	円盤投	34	石田 ゆうゆ	1	21m88		第49回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.19~20	広島スタジアム
女	円盤投	35	石田 ゆうゆ	1	20m76		平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
女	円盤投	36	高間 栄子	2	20m68		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
女	円盤投	37	高間 栄子	2	20m12		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
女	円盤投	38	福島 美沙希	1	19m86		平成21年度国体強化記録会	2009.4.18~19	広島ビッグアーチ

2009年種目別ランキング
女子2

性	種目	順位	名前	学年	記録	風力	大会名	期日	場所
女	槍投	1	福島 美沙希	1	34m20		第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
女	槍投	2	福島 美沙希	1	33m85		第18回中国高等学校新人陸上競技対校選手権大会	2009.10.10~11	岡山県陸上競技場
女	槍投	3	福島 美沙希	1	33m84		第49回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.19~20	広島スタジアム
女	槍投	4	福島 美沙希	1	33m66		第59回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会	2009.8.29~30	竹ヶ端運動公園陸上競技場
女	槍投	5	森田 真由美	3	32m53		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
女	槍投	6	福島 美沙希	1	32m03		平成21年度広島県高等学校陸上競技第2回記録会	2009.10.24	東広島運動公園
女	槍投	7	福島 美沙希	1	30m81		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
女	槍投	8	福島 美沙希	1	29m77		平成21年度第4回広島県投擲記録会	2009.7.18	西農陸上競技場
女	槍投	9	森田 真由美	3	29m45		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
女	槍投	10	福島 美沙希	1	28m65		第62回広島県高等学校総合体育大会陸上競技	2009.5.29~31	東広島運動公園陸上競技場
女	槍投	11	福島 美沙希	1	24m74		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
女	槍投	12	石田 ゆうゆ	1	20m48		第62回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会	2009.5.1~3	広島スタジアム
女	槍投	13	高間 栄子	2	17m58		第35回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会	2009.9.5~6	広島スタジアム
女	槍投	14	高間 栄子	2	16m00		第57回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会	2009.8.4~5	広島スタジアム
女	ハンマー投	1	森田 真由美	3	45m93		第64国民体育大会	2009.10.2~3	新潟ビッグスワンスタジアム
女	ハンマー投	2	森田 真由美	3	45m13		平成21年度第2回広島県投擲記録会	2009.5.16	西農陸上競技場
女	ハンマー投	3	森田 真由美	3	44m74		第63回中国陸上競技選手権大会	2009.8.23~24	下関陸上競技場
女	ハンマー投	4	森田 真由美	3	44m07		第25回日本ジュニア陸上競技選手権大会	2009.10.16	山梨県小瀬運動公園
女	ハンマー投	5	森田 真由美	2	43m43		平成21年度第4回広島県投擲記録会	2009.7.18	西農陸上競技場
女	ハンマー投	6	森田 真由美	3	42m36		平成21年度第6回広島県投擲記録会	2009.11.22	西農陸上競技場
女	ハンマー投	7	森田 真由美	3	40m87		平成21年度第1回広島県投擲記録会	2009.4.11	西農陸上競技場
女	ハンマー投	8	森田 真由美	1	37m07		平成20年度第7回広島県投擲記録会	2009.3.21	西農陸上競技場
女	ハンマー投	9	高間 栄子	2	31m23		平成21年度第6回広島県投擲記録会	2009.11.22	西農陸上競技場
女	ハンマー投	10	福島 美沙希	1	28m44		第63回中国陸上競技選手権大会	2009.8.23~24	下関陸上競技場
女	ハンマー投	11	森田 真由美	3	27m88		第63回広島県陸上競技選手権大会	2009.7.4~5	広島スタジアム
女	ハンマー投	12	高間 栄子	2	27m57		第63回中国陸上競技選手権大会	2009.8.23~24	下関陸上競技場
女	ハンマー投	13	高間 栄子	1	27m34		平成21年度第4回広島県投擲記録会	2009.7.18	西農陸上競技場
女	ハンマー投	14	福島 美沙希	1	26m84		平成21年度第6回広島県投擲記録会	2009.11.22	西農陸上競技場
女	ハンマー投	15	高間 栄子	2	26m82		第63回広島県陸上競技選手権大会	2009.7.4~5	広島スタジアム
女	ハンマー投	16	高間 栄子	1	25m98		平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
女	ハンマー投	17	高間 栄子	2	23m80		平成21年度第1回広島県投擲記録会	2009.4.11	西農陸上競技場
女	ハンマー投	18	福島 美沙希	1	22m72		平成21年度第4回広島県投擲記録会	2009.7.18	西農陸上競技場
女	ハンマー投	19	高間 栄子	2	22m29		平成21年度第2回広島県投擲記録会	2009.5.16	西農陸上競技場
女	ハンマー投	20	福島 美沙希	1	19m16		平成21年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会	2009.6.6	びんご運動公園陸上競技場
女	ハンマー投	21	高間 栄子	1	18m32		平成20年度第7回広島県投擲記録会	2009.3.21	西農陸上競技場
女	ハンマー投	22	福島 美沙希	1	18m17		第63回広島県陸上競技選手権大会	2009.7.4~5	広島スタジアム
女	ハンマー投	23	福島 美沙希	1	15m63		平成21年度第1回広島県投擲記録会	2009.4.11	西農陸上競技場
女	ハンマー投	24	福島 美沙希	1	15m03		平成21年度第2回広島県投擲記録会	2009.5.16	西農陸上競技場
女	ハンマー投	25	石田 ゆうゆ	1	12m00		平成21年度第1回広島県投擲記録会	2009.4.11	西農陸上競技場

卒業おめでとう。贈る言葉は『前途洋洋』

3月1日卒業式、陸上競技部は5名の卒業生を送り出すことになった。

君達にとって安芸高での3年間はまさに“自分を変える”時間だったと思う。“汗をかき（努力を継続させ）、人となった（成長した）”3年間でした。自信を持ってこれからの人生を送ってもらいたい。君達なら今後待ち構えている苦難にも立ち向かい、克服することが出来る。君達はその苦難が大きければ大きいほど幸せも大きなものになることが分かっている。『前途洋洋』私は自信を持ってこの言葉を贈ります。

安芸高校は卒業だが、安芸高校陸上競技部の卒業はありません。この先の人生でもし、道に迷うことや自信を失うようなことがあればいつでもいに来てください。君達はこれからも私の教え子です。君達にももらった感謝状は私の一生の宝物です。私も君達にいつまでも範を示すことの出来る人生を送っていきます。ありがとう。



これから始まる平成22年シーズン、
昨年以上の記録を並べよう!

たいき
大樹

広島県立安芸高等学校
陸上競技部 通信

No.47 平成22年 4月20日
発行責任者 三木 仁司

冬から春へ、節目の記録会

平成21年度第7回広島県投擲記録会

平成22年3月20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+	41m31			自己新	晴れ
女	円盤投	酒井 香織	3+	34m18				晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2+	24m99				晴れ
女	ハンマー投	森田 真由美	3+	45m08				晴れ
女	ハンマー投	高間 栄子	2+	30m82				晴れ
女	ハンマー投	福島 美沙希	1+	34m81			自己新	晴れ

力がついたことを証明する記録会に

平成22年度第1回広島県投擲記録会

平成22年4月10日

西農陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	円盤投	厚見 幸	3	42m60			自己新	晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	3	27m41			自己新	晴れ
女	ハンマー投	高間 栄子	3	31m24			自己新	晴れ
女	ハンマー投	福島 美沙希	2	36m03			自己新	晴れ
女	槍投	福島 美沙希	2	31m90				晴れ

厚見、安芸高3種目の県高校新記録

平成22年度国体強化記録会

平成22年4月17～18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	開内 竣悟	2	12" 08	+ 3.9			曇り
男	100m	磯野 順平	2	12" 04	+ 1.1			曇り
男	400m	山本 悠馬	2	1' 00" 11				曇り
男	800m	山本 悠馬	2	2' 25" 49			初出場	曇り
男	110mH	磯野 順平	1	19" 01	- 0.4			晴れ
男	走幅跳	開内 竣悟	2	5m44	- 0.6		自己新	曇り
男	砲丸投	佐々木 一義	1	9m19			初出場	曇り
男	砲丸投	道上 雅晃	1	9m68			初出場	曇り
男	円盤投	厚見 幸	3	43m94			自己新・県高校新	晴れ
男	槍投	道上 雅晃	1	48m51			自己新	曇り
女	砲丸投	山中 良銘	1	10m51			自己新	曇り
女	砲丸投	福島 美沙希	2	8m45			自己新	曇り
女	円盤投	藤井 真紀子	3	27m03				曇り
女	円盤投	高間 栄子	3	22m40				曇り
女	槍投	福島 美沙希	2	36m94			自己新	曇り

厚見、全国レベルの県高校新

第63回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会

平成22年5月7～9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	開内 竣悟	2	11" 75	+ 2.5	予4		晴れ
男	100m	梅田 広樹	1	12" 05	+ 3.3	予7		晴れ
男	200m	磯野 潤平	1	24" 39	+ 1.6	予8	自己タイ	晴れ
男	400m	山本 悠馬	2	58" 60		予7		晴れ
男	800m	山本 悠馬	2	2' 12" 69		予4	自己新	晴れ
男	110mH	磯野 潤平	2	17" 84	+ 1.6	予8	自己新	晴れ
男	4×100mR	道上 雅晃	1	45" 99		予4	初出場	晴れ
		開内 竣悟	2					
		梅田 広樹	1					
		磯野 潤平	2					
男	走幅跳	開内 竣悟	2	3F				晴れ
男	走幅跳	梅田 広樹	1	ショート			初出場	晴れ
男	砲丸投	道上 雅晃	1	10m10		決11	自己新	晴れ
男	砲丸投	佐々木 一義	1	9m39		決16	自己新	晴れ
男	円盤投	厚見 幸	3	45m21		決1	自己新・県高校新	晴れ
男	円盤投	道上 雅晃	1	26m73		決12	初出場	晴れ
男	円盤投	佐々木 一義	1	23m46		決26	初出場	晴れ
男	ハンマー投	厚見 幸	3	33m06		決6	初出場	晴れ
男	ハンマー投	佐々木 一義	1	18m56		決13	初出場	晴れ
男	槍投	道上 雅晃	1	50m16		決4	自己新	晴れ
女	砲丸投	山中 良銘	1	10m27		決2		晴れ
女	砲丸投	福島 美沙希	2	8m25		決12		晴れ
女	砲丸投	高間 栄子	3	6m05		決27		晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	28m14		決5	自己新	晴れ
女	円盤投	高間 栄子	2	17m02		決21		晴れ
女	円盤投	山中 良銘	1	26m07		決7	初出場	晴れ
女	槍投	福島 美沙希	2	34m74		決1		晴れ
女	槍投	藤井 真紀子	2	22m87		決20	初出場	晴れ
女	槍投	山中 良銘	1	27m10		決11	初出場	晴れ

男子フィールドの部 第6位〔16点〕

女子フィールドの部 第3位〔21点〕

今年のインターハイは沖縄、一年中で最も暑い季節に日本最南端の沖縄で熱い戦いは行われる。最も過酷な条件下で今年の高校日本一を決める戦いは行われるわけだ。今は新緑の季節、一年中で最も過ごしやすい時期だ。地区大会→県総体→中国大会→インターハイと進むにつれ季節は梅雨から真夏へと変わり競技するための条件は段々と厳しくなっていく。大会も次のステップに進むにつれて戦いの質も高まり厳しさを増していく。インターハイの戦いはこの様に季節の変化とともに広い広い全国各地での戦いから次第に濃縮され、最後は競技するには最も条件の悪い時期と場所で決着を迎える。

広島県も各地区の県総体予選からいよいよインターハイへの戦いがスタートした。広島地区大会は例年と異なり5月の連休明けに行われることになった。

安芸高校は連休中『気合合宿』と称して体力・技術・チームワークを高め、大会に臨んだ。

【短距離・跳躍】

卒業した佐々木に代わり新入生の梅田が加わり、2年生になった磯野・開内とともに短距離・跳躍ブロックとしてスタートを切った。今年はさらに専門の北風先生が新採用として本校に着任されこのブロックの指導にも携わっていただけることになった。これまで投擲主体で今後トラックや跳躍にも幅を広げていきたかった安芸高陸上競技部としてはこれ以上ない指導者を得たことになる。新たなスタートとして今後の展開が楽しみになってきた。

開内は100mで追い風参考ながら11秒台に入り、走幅跳では3回ファールで記録なしではあるが実測6mオーバーの跳躍を見せ力がついたことを証明した。現役バリバリのロングジャンパー北風先生から直接指導を受けられる最高の環境を得た開内は気持ちの持ち様で兄貴越えも十分可能だ。安芸の開内と言えば竣悟と言われる日は近い・・・

磯野は110mHで初めて10台を3歩でクリアしゴールすることが出来た。残念ながら県総体へはつながらなかったが、確実なステップアップとなった。技術的にはスタートからの流れや股関節の硬さなど課題も多い。また、200mでの記録が停滞しているでもわかるように明らかに走力がない。冬季練習で力は付いているはずなのにそれが走りに活かされていない。磯野も練習での気持ちの持ち様で大きく結果が変わる。やるしかないだろう。

スプリンターとしての素質を持つ梅野は準備不足ながらも存在感を示すことが出来た。リレーでは両先輩の間を難なくつなぎ、100mでは強い追い風ではあったが11秒台に迫る走り。北風先生によると走幅跳でも可能性があるとのこと。身体的にはまだまだ力強さはないものの持ち前の鋭さを活かした強化をすることで世界が変わってくるだろう。

【中距離】

たった一人で黙々と長い距離の練習もこなしてきた山本。ペースを作るにも全部自分一人でやらなければいけない練習条件だが、試合では伸び伸びと積極的にいく走りが出来た。800m一周目をトップ通過で行ける所まで押していき2分12秒台の自己新でゴールした。今年の目標が2分5秒を切ること。試合感覚を持って練習に臨んでいくことで速いリズムを継続させることが可能になると思う。秋にはびっくり記録を出してやろう。



【投擲】

昨年、先輩達と共に築いてきた「投擲の安芸」に新鋭も加わり今年も全国を狙える布陣が揃った。これまでの先輩以上の努力で「全国区の安芸」を築いてもらいたい。

佐々木は入試後の練習不足が響き、まだまだ投擲のポイントがわかる状態になっていないままの大会参加となった。全ての種目において結果を残すことはできなかった。

道上は中学時代も槍を握ってはいたが、1年生のこの時期に50mを超える快挙を難なく成し遂げた。槍投選手としては小柄ではあるが、今後身体を改造し大きな選手になろう。

優勝を目指し3連覇の第一歩としたかった山中の砲丸投は試合展開も悪く2位に終わった。県総体・中国大会と大きな大会でも優勝を狙える可能性を持つ選手だけに多くの課題を克服し全国級の実力をつけて欲しい。

ハンマー投を専門として取り組んできた高間は総体種目である円盤投・砲丸投の準備が不足していた。ともに県に進むことが出来なかった。本業のハンマー投ではどんどんレベルを上げてきているので40mを目指しハンマー一筋で頑張ってもらいたい。

30m突破が目前の藤井は少しずつ記録を伸ばしている。目標である30mを超えれば中国大会も見えてくる。これまでどおりコツコツ練習して投げを安定させるしかない。

今シーズンどんどん記録を伸ばしている厚見。すでに県高校記録を塗り替えているが、今回は全国レベルの45m超え。自分で考えて技術の修正も出来るようになり安定感も増してきた。インターハイ上位入賞が現実のものになりつつある。更に研鑽を積んで50m超えを目指そう。



収穫多かった投擲記録会，厚見・福島は全国級の記録。高間も大幅自己新！

平成22年度第2回広島県投擲記録会

平成22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	円盤投	厚見 幸	2	45m90			自己新・県高校新	晴れ
男	円盤投	道上 雅晃	1	27m35			自己新	晴れ
男	円盤投	佐々木 一義	1	21m45				晴れ
男	ハンマー投	佐々木 一義	1	19m19			自己新	晴れ
男	槍投	道上 雅晃	1	49m32				晴れ
女	砲丸投	山中 良銘	1	10m23				晴れ
女	円盤投	山中 良銘	1	28m74			自己新	晴れ
女	ハンマー投	高間 栄子	3	37m13			自己新	晴れ
女	ハンマー投	福島 美沙希	2	42m65			自己新	晴れ
女	槍投	福島 美沙希	2	30m90				晴れ

記録ラッシュの投擲記録会だった。厚見は今シーズン全て自己記録更新で45m90まで記録を伸ばした。47m台に乗せれば全国入賞もかなり固くなってくると思っていたので調整なしの記録会でのこの記録はインパクトが高い。力と技がついてきた証拠だろう。まだまだ発展途上なので今後も力をつけ技術を研究し50mを目指そう。

女子ハンマーは二人とも大幅な自己新。努力の人 高間は40mに近づける37m、努力は裏切らないね。可能性の福島は45mに近づける42m、可能性が開花してきたね。『女子ハンマーと言えば安芸高校』と言われるよう今後もレベルを上げていこう。

厚見が新聞記事に。全県下に安芸のユニフォーム知れ渡る。

第63回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

平成22年5月28～30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	道上 雅晃	1	10m68		決14	自己新	晴れ
男	砲丸投	佐々木 一義	1	9m99			自己新	晴れ
男	円盤投	厚見 幸	3	45m19		決1	大会新・県高校新	晴れ
男	円盤投	道上 雅晃	1	ショート				晴れ
男	ハンマー投	厚見 幸	3	32m09		決11		晴れ
男	ハンマー投	佐々木 一義	1	23m04		決19	自己新	晴れ
男	槍投	道上 雅晃	1	52m11		決5	自己新	晴れ
女	砲丸投	山中 良銘	1	10m86		決2	自己新	晴れ
女	砲丸投	福島 美沙希	2	8m25		決12		晴れ
女	円盤投	藤井 真紀子	2	27m22		決9		晴れ
女	円盤投	山中 良銘	1	25m51		決12		晴れ
女	槍投	福島 美沙希	2	34m72		決3		晴れ
女	槍投	山中 良銘	1	28m81		決17	自己新	晴れ

男子フィールドの部 第6位 [12点]
女子フィールドの部 第6位 [13点]

福島，悔しい3位



優勝を狙っていた福島は調子よく仕上げ臨んだが、一投目に入る目の前でライバルの好投を見せられ力みが入る展開となった。結局後半は助走スピードと投げのタイミングが合わなくなりライバルを追い上げることは出来なかった。この悔しさを忘れず中国大会までに投げを確立し沖縄行きを決めよう。

五日市中出身1年生コンビ，揃って中国大会へ



小柄ながらタイミングの合ったうまい振り切りで50mを突破していた道上は助走リズムが安定せず苦戦したがここ一本で力を出し52mで中国大会を決めた。1年生で槍投での出場は珍しい。中国では55m以上で全国を決めよう。山中は4投目で首位に立ち1年生優勝も見えていたが、その後は記録を伸ばせなかった。逆に最終投擲者に逆転され2位。3連覇は中国大会で実現させよう。

厚見，狙い通りの新聞記事



45m以上の県高校記録で優勝なら新聞記事になると思っていたが結果的にはその狙い通りとなった・・・全国でも通用するような記録を連発している厚見は前半思うように記録が伸びず苦しい展開ながら、後半リズムを戻し6投目で何とか45mを超えた。これから始まる本物の戦いではこれは通用しない。技術的に器用に対応できる利点を生かすためにも基本に忠実になる。



波乱の中国大会、2名がインターハイを決めたが・・・

第63回中国高等学校陸上競技対校選手権大会

平成22年6月18～20日

鳥取県布勢総合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	厚見 幸	3	43m11		決3		晴れ
男	槍投	道上 雅晃	1	52m89		決10	自己新	曇り
女	砲丸投	山中 良銘	1	10m85		決6		晴れ
女	槍投	福島 美沙希	2	32m95		決13		雨

女子槍投



梅雨時期に行われる中国大会はしばしば大雨悪天候の中行われる。今年も初日にその悪天候が当たってしまった。水ものと言われる槍投に大雨が加わり、優勝候補二人が予選落ちするなど波乱の展開が繰り返された。波乱となればチャンスと思って狙っていった福島は最近の不調から脱してスムーズな振り切りとなっていたが、左足接地と投げ出すタイミングが合わず狙い通りとはならなかった。沖縄行きが無くなったので今後は狙いをハンマー投の国体入賞に絞って全国区に名乗りを上げよう。今回の取り組みと悔しい結果は必ず千葉国体で活かそう。

男子槍投

出場30名のうち唯一人1年生出場だった道上、小柄で肩の強さが抜群にあるわけでもないが振り切りの鋭さで記録を伸ばしてきた。今回の中国大会では55m以上という目標を臨んだ。結果としては52m89の自己新で10位。「初陣ながらよくやった。」ということだろう。ただトライアルでは課題の助走～クロスのリズムもスムーズであったのに1投目の入りでリズムを崩して試合の流れを悪くした。2投目、3投目の投げがそこで出来ていれば展開は完全に変わっていた。初陣で自己新の結果はよくやった評価ではあるが、課題となると自分で分析し今後の練習に活かそう。『小さな巨人』となるために・・・



女子砲丸投



「一投目が大事、一投目で先行し有利に試合を進めていこう。」と打ち合わせていたが、全く逆の形でスタートを切った。二投目で10m50に近づけたが微妙なライン、何と8位同記録でセカンド負けの状態。勝負の三投目は10mを僅かに超えただけで「負けた」と思い一度は席を後にしようとした。私の隣にいたのは8位タイである山口県の選手の監督さん、「3投目が効いとる。三木さんところが上だ。」まさに生き返った瞬間だった。

首の皮一枚で残った決勝は力が抜け本来の鋭い突き出しが戻り10m80以上を連発。終わってみれば7位と5cm差で僅差の滑り込み。

過去経験のないような展開で1年生からのインターハイ出場を決めた山中、インターハイは記録を出す絶好の舞台、来年・再来年勝負するために12mを本気で狙う！本物のアスリートに変わろう。

中国高校新・大会新で優勝。この青写真は現実のものにはならなかった。現地入りしてからも順調な仕上がりを見せ、本番のトライアルもまずまず、一投目は安全策で43mに落とし、「さあこれから」という二投目で降完全にならなくなった。45m90を投げるまで自己記録を更新し続けてきたが、スピードを上げることをイメージとして入れたあたりから若干のズレが生じ始め、パワーポジションでの左軸の崩れが癖となってしまったようだ。それにより頭の位置が投擲方向に動いたまま強引に振り切り動作に入ってしまうため右腰右足が動かず、円盤を外へ外へ動かす本来の投げが出来なくなってしまった。

中国大会ではヒーローになり損ねた。しかし、それも本番での巻き返しのためにある過程だと思え。インターハイが勝負。全ての経験を活かし今度こそ笑顔の最終日で終わろう。

男子円盤投



本番では二つの笑顔で終わらん。



たいき
大樹

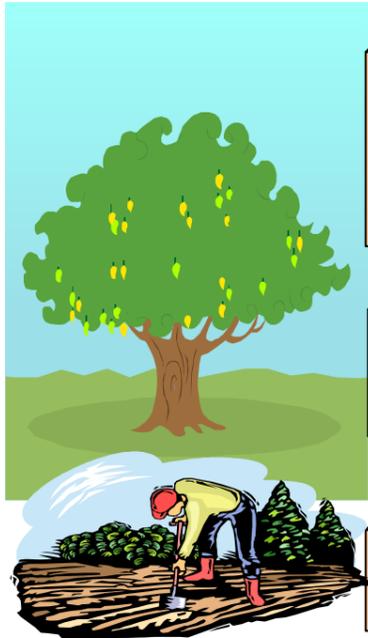
磯野、雨と向かい風の中で自己新、これから行くぞ

第64回広島県陸上競技選手権大会
平成22年6月26~27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	110mH	磯野 潤平	2	17" 43	-0.7	予6	自己新	雨
男	一般円盤投	厚見 幸	3	39m46		決2	自己新	雨
男	槍投	道上 雅晃	1	50m78		決10		雨
男	少年B砲丸投	道上 雅晃	1	11m88		決3	自己新	雨
男	少年B砲丸投	佐々木 一義	1	11m06		決5		雨
女	砲丸投	山中 良銘	1	9m86		決4		雨
女	ハンマー投	福島 美沙希	2	37m86		決3		曇り
女	ハンマー投	高間 栄子	3	33m33		決7		曇り
女	ハンマー投	山中 良銘	1	19m57		決10		曇り
女	槍投	福島 美沙希	2	30m82		決8		雨

中国大会から一週間、今度は夏の中国選手権に向けて一般選手と競うことになる県選手権が行われた。今一つパツとしない投擲陣に代わり110mHの磯野が雨と向かい風の中で自己新記録を更新した。10台のリズムが定着しハードルに向かって攻めていけるようになった。いよいよこれからです。まずは16秒台に入り、力が上の選手と競っていけるレースをする中で記録をどんどん縮めていこう。これから行くぞ!

大樹50号、安芸高陸上競技部は第三ステージへ



第三ステージ
【果実作り】
※ 安定した幹
※ 安定した土壌

第二ステージ
【幹作り】
※ 安定した土

第一ステージ
【土壌作り】

有から創へ。
毎年全国での勝負で結果を創る。
部員を増やし新たな展開を創る。
「強くなりたい。だからやる。」

有から有へ。本気で全国を狙う者が努力して努力して結果を残す道筋を示してくれた。
「やれば出来た。」「練習が結果を創る。」ことを証明してきた時期。

無から有へ。「クラブをやってみよう。」「陸上競技をやってみよう。」という僅かな生徒とともにしっかり、じっくり現在の土台を作ってきた時期。

まずは勝負の夏。夏に鍛え、秋に実りを!

平成22年夏季・秋季活動計画

練習、練習、そして練習...
その先に自然体という真理が見えてくる。

7月			8月			9月			10月		
日	行事等	活動時間	日	行事等	活動時間	日	行事等	活動時間	日	行事等	活動時間
1木	期末試験一日目 体験授業(道高中学)	各自	1日	男子円盤投 女子砲丸投	8:00~13:00	1火		17:00~19:30	1金		16:00~19:30
2金	期末試験二日目 体験授業(福高中学)	各自	2月			2木		16:00~18:30	2土		9:00~12:00
3土	通信陸上	各自	3火	広島移動	8:00~13:00	3金		16:00~19:30	3日	広島市記録会	記録会日程
4日	通信陸上	各自	4水	登校日	14:00~18:00	4土	地区新人	大会日程	4月	2年北海道研修旅行	各自
5月	期末試験三日目	各自	5木	オープンスクール	8:00~12:00	5日		大会日程	5火	1・3年中間考査	各自
6火	期末試験四日目	14:00~17:00	6金	地区高校選手権	大会日程	6月		16:00~19:30	6水		各自
7水	生徒総会(生徒会役員引き継ぎ式) 体育大会LHR	7:30~8:00 16:00~19:30	7土		大会日程	7火		16:00~19:30	7木		14:00~16:00
8木		7:30~8:00 16:00~19:30	8日		合宿日程	8水		17:00~19:30	8金	1年一日遠路体験	16:00~19:00
9金		7:30~8:00 16:00~19:30	9月		合宿日程	9木		16:00~18:30	9土	中国新人(鳥取)	9:00~12:00
10土	県中学選手権	7:30~13:00	10火		合宿日程	10金		16:00~19:30	10日		Rest
11日	県中学選手権	Rest	11水		Rest	11土		8:00~13:00	11月	体育の日	9:00~13:00
12月		7:30~8:00 16:00~19:30	12木		8:00~13:00	12日		Rest	12火	2年試験発表	16:00~19:30
13火		7:30~8:00 16:00~19:30	13金		8:00~13:00	13月		16:00~19:30	13水		17:00~19:30
14水		7:30~8:00 16:00~19:30	14土	(登校日)	フリー	14火		16:00~19:30	14木	生徒総会	16:00~18:30
15木		16:00~18:00	15日	(登校日)	フリー	15水		17:00~19:30	15金	日本ジュニアユース(愛知)	16:00~19:30
16金		16:00~19:00	16月	(登校日)	フリー	16木		16:00~18:30	16土		9:00~13:00
17土	広島市選手権	大会日程	17火		8:00~13:00	17金	式典リハサル	16:00~19:30	17日	投票記録会	記録会日程
18日	大会日程	大会日程	18水		8:00~13:00	18土	県新人	大会日程	18月		Rest
19月	投一合宿日程 取一中→Rest	九州共立大学	19木		8:00~13:00	19日		大会日程	19火	2年中間考査	16:00~19:30
20火	クラスマッチ 終業式	16:00~19:30	20金		8:00~13:00	20水	敬老の日	合宿日程	20木		17:00~19:30
21水		8:00~13:00	21土	中国選手権(ビッグアーチ)	8:00~13:00	21火		Rest	21木		16:00~19:30
22木		8:00~12:00	22日		8:00~13:00	22水		17:00~19:30	22金		16:00~19:30
23金	地区選手権プログラム編成	8:00~13:00	23月	登校日	Rest	23土	秋分の日	9:00~14:00	23日	県高校記録会(東広島)	記録会日程
24土		8:00~13:00	24火		8:00~13:00	24金	体育大会前日準備	16:00~19:30	24日		Rest
25日		Rest	25水		8:00~13:00	25土	体育大会	16:00~17:30	25月		16:00~19:30
26月		8:00~13:00	26木		Rest	26日		Rest	26火		16:00~19:30
27火		8:00~13:00	27金		8:00~13:00	27月	代休日	9:00~14:00	27水	生徒総会	17:00~19:30
28水	沖繩移動	8:00~13:00	28土	県高校選手権(福山)	大会日程	28火	1・3年試験発表	16:00~19:30	28木		16:00~18:30
29木	沖繩ライブ	8:00~12:00	29日		大会日程	29水		17:00~19:30	29金		16:00~19:30
30金		8:00~13:00	30月	始業式	Rest	30土		16:00~18:30	30日		9:00~14:00
31土		8:00~13:00	31火		16:00~19:30	31日		Rest	31月		Rest

自然体で臨め、インターハイ・国体