

## 不完全燃焼ながら優勝2・準優勝3

### 第67回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

平成26年5月30日～6月1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	砲丸投	杉之原 光司	2	12m97		決2		晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	2	35m52		決4	自己新	晴れ
男	ハンマー投	寄貞 翔大	3	49m67		決1		晴れ
男	ハンマー投	杉之原 光司	2	35m41		決13		晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	15" 35	+ 1.3	予2		晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	15" 06	+ 2.4	準3		晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	14" 87	+ 3.3	決6		晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 06" 65		予1		晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 05" 61		準2		晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 03" 04		決2		晴れ
女	走幅跳	木原 千花	3	4m75	+ 1.1	決20		晴れ
女	走高跳	木原 千花	2	記録なし				晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	1	9m37		決8	自己新	晴れ
女	砲丸投	高木 優子	2	10m39		決4		晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	1	9m80		決7	自己新	晴れ
女	円盤投	高木 優子	2	34m23		決2	自己新	晴れ
女	円盤投	梅比良 理瑠	3	30m42		決7	自己新	晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1	27m72		決9	自己新	晴れ
女	槍投	梅比良 理瑠	3	40m04		決5		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1	26m27		決28		晴れ
女	七種競技	安田 夏生	2	4481点		決1	自己新	晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	15" 18	+ 0.6		自己新	晴れ
女	走高跳	安田 夏生	2	1m40				晴れ
女	砲丸投	安田 夏生	2	10m74				晴れ
女	200m	安田 夏生	2	26" 19	+ 3.3			晴れ
女	走幅跳	安田 夏生	2	4m68	+ 1.2			晴れ
女	槍投	安田 夏生	2	37m10				晴れ
女	800m	安田 夏生	2	2' 28" 92				晴れ

男子フィールドの部 第5位 [20点]

女子総合の部 第5位 [39点]

女子フィールドの部 第2位 [21点]

地区総体がゴールデンウィーク前半であったため4週間の期間が空いて今年の県総体は行われた。この間各自レベルを上げ必勝を期し、『全員で中国大会!』を目標に大会に臨んだ。

結果として優勝が2・準優勝が3・5名9種目で中国大会出場という内容であったが、県の優勝・上位入賞レベルの力を持つ者達が今一つ記録を伸ばすことが出来ず不完全燃焼のまま終わってしまった。次はインターハイをかけた中国大会、爆発するのはこの時だ。出場5名にはインターハイに行く資格は十分にある。今回涙を飲んだ木原や1年生の想いも心に入れ“チーム一丸”“優勝目指して”戦おう。

## 【男子】

### ■砲丸投 杉之原 第2位

大会前には14mを楽に超える投擲を見せていた杉之原。優勝は確実、2位と1m以上の差を付けて勝ってもおかしくない状態であった。それが13mにも届かない惨敗。自滅である。ここからどう立て直していくか、本気で自分と向き合いインターハイに向かって進んでいこう。

### ■円盤投 杉之原 第4位

砲丸投で大失敗を繰り返し自分らしさを表現できなかった杉之原、円盤投でも序盤苦戦であったが3投目に起死回生の投擲を見せ決勝へ。最終6投目に自己記録を更新し4位浮上。やれば出来る。この集中力を砲丸投でも発揮しよう。

### ■ハンマー投 寄貞 優勝! 杉之原 13位

記録会で50mを超え、その後の練習でも安定した投擲を繰り返していた寄貞はここで一気に53m以上のレベルに入る青写真を描いていた。しかし、前半のもたつきから優勝すら危うい状況を自ら招いてしまった。5投目、一気の逆転でトップに立つ。青写真とは違う優勝だが広島県チャンピオンとして中国を戦おう。

## 【女子】

### ■100mH 安田 第6位

混成の100mHで自己記録を更新していた安田は予選・準決勝・決勝と安定した力を発揮した。決勝では追い風3.3m参考記録ながら14"87をマーク。疲労状態でも今までにないリズムを経験した。層の厚いメンバーの中で6位を確保した意味は大きい。中国大会での混成の皮切りに14"台を狙っていこう。

### ■400mH 安田 第2位

混成競技初日にある種目。予選・準決勝・決勝の合間に前半の4種目をこなしていく。今回のメイン種目と位置付けて臨んだこの種目では歩数の課題を課していた。『8台目まで17歩、9・10台で18歩、逆足踏切は9台のみ。』決勝で表現できた。中国で本当の勝負だ。

### ■走幅跳 木原 20位

最後の県総体に向け順調に仕上げてきた木原、またも1本目に間延びしてファール。2本目は僅かに爪先が引っかかるファール。実測では5m30以上だった。3本目はびびってしまい勢いなく4m台。本当に悔しい。無念である。残念である。しかし、現実を受け止め次なる目標にむかって進んでいこう。

### ■砲丸投 高木 第4位 渡邊 第7位 大藤 第8位

4年連続『安芸高3名全員中国大会出場』に挑戦した。1年生の渡邊・大藤は強い思いを持って集中し決勝に残った。決勝では3年生の意地に対抗できず7・8位と中国行きは逃した。高木は気負い過ぎが最後まで抜けず4位。決勝に残った1・2年生はこの3人だけ、来年は表彰台独占だ。

### ■円盤投 高木 第2位 梅比良 第7位 渡邊 9位

高木は1投目に自己新を出し優勝ペースで試合が進んだが最終6投目逆転を許し競り勝つことが出来なかった。槍投専門の梅比良は試合でコツを掴み30mを投げ一時6位まで上がった。結果は7位、槍投げにつながるいい経験になった。渡邊は自己新を投げたがあと一步で決勝進出ならず。この悔しさを強くなる。

### ■槍投 梅比良 第5位 十川 28位

かつてないレベルの高さで試合が展開。梅比良は前半の失敗で苦戦を強いられ何とか5位に滑り込んだ。さらにハイレベルの中国では強い心が勝負の分かれ目、持ち前の強気で本気の勝負をしよう。成長著しかった十川は試合ではタイミングを合わせることが出来ず自己記録の更新もならなかった。地道に先輩に続け。

### ■混成七種競技 安田 優勝!

地区以降足を痛めて練習計画の変更を余儀なくされた安田はスプリント系では進化を表現したものの練習不足となっていたフィールド種目で失敗の連続。4800点を目標にしていたが大会記録の更新もならなかった。しかし、2日間で400mH・100mH3本ずつのレースの合間に7種目をこなした経験は中国・インターハイで活かされる。良い教訓と良い練習になった。



寄貞優勝!



安田優勝!

安田、実力の底上げを証明

平成26年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会

平成26年6月7日  
みよし運動公園

	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	100m	安田 夏生	2	13" 28	+ 1.1	組5		晴れ
女	400m	安田 夏生	2	58" 35		組3	自己新	晴れ

覚醒してきた寄貞，中国大会では優勝を狙う！

平成26年度第3回広島県投擲記録会

平成26年6月8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	杉之原 光司	2	12m64				晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	2	34m13				晴れ
男	ハンマー投	寄貞 翔大	3	51m08			自己新	晴れ
女	砲丸投	安田 夏生	2	10m29				晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	1	8m85				晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	1	9m29				晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1	26m70				晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	2	41m62			自己新	晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	1	21m16				晴れ
女	槍投	安田 夏生	2	36m32				晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1	26m26				晴れ

県総体では記録的に不発に終わった寄貞，県で優勝はしたもののあの内容ではインターハイへの道は険しいものになる。技術的にも体力的にも十分5.5m以上の記録を狙える状態になってきている。ヘッドスピードのコントロール一つで飛距離は大きく変わってくる。この記録会ではスイングからの入りを躊躇なく上げてみた。“速い入り”ではあるが，ハイポイントの位置が定まり逆にリラックスも出来てきた。高速で回ることによって自然に身体の軸が整い軌道面が安定してきた。今回，自分で工夫し結果を出した。中国大会ではより高速の状態を経験することになる。3回転・4回転・そしてキャッチからフィニッシュへ，膝を落とし，軸を安定させてつなげよう。

高木も全国上位に名乗りをあげてきた。現在，全国ランキング20番前後（2年生では2か3番手）であろう。夏から秋にかけて全国大会が続く。そこで入賞する力を今，つけていく。

木原，全国選抜を狙ったが・・・まだチャンスはあるぞ！

第3回広島経済大学記録会

平成26年6月14日  
広島経済大学

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	走幅跳	木原 千花	3	5m03	+ 1.6		自己タイ	晴れ
女	三段跳	木原 千花	3	10m74	+ 0.3			晴れ

**寄貞，高木，安田，インターハイを決める！**

**“弱気は最大の敵”**

**第67回中国高等学校陸上競技対校選手権大会**

平成26年6月20日～22日

鳥取県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	杉之原 光司	2	12m54		決9		晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	2	34m41		決12		晴れ
男	ハンマー投	寄貞 翔大	3	50m99		決5		晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 05" 40		予2		晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 03" 60		準3		晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 03" 34		決5		晴れ
女	砲丸投	高木 優子	2	10m04		決12		晴れ
女	円盤投	高木 優子	2	35m31		決3	自己新	晴れ
女	槍投	梅比良 理瑠	3	38m82		決11		晴れ
女	七種競技	安田 夏生	2	4513点		決4	自己新(公認)	晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	14" 91	+ 1.2		自己新	晴れ
女	走高跳	安田 夏生	2	1m45				晴れ
女	砲丸投	安田 夏生	2	10m66				晴れ
女	200m	安田 夏生	2	26" 62	+ 0.4		自己新	晴れ
女	走幅跳	安田 夏生	2	4m66	+ 0.9			晴れ
女	槍投	安田 夏生	2	33m93				晴れ
女	800m	安田 夏生	2	2' 25" 06				晴れ

高校アスリート憧れのインターハイへ、最終決戦が鳥取で行われた。この時期の鳥取は大雨も覚悟しておかなければいけない。何が起るかわからない中国大会、今年も多くのドラマが繰り広げられた。

**【大会一日目】**

大会初日は男子ハンマー投寄貞が先陣を切った。初めての中国大会でも落ち着いて自分のペースで準備を行った。一投目でベスト8には十分な記録を出し、二投目で50m99トップに立った。三投目以降記録は伸びなかったが、「その時感じたことを試しながら攻める」展開で試合を表現した。5位入賞！ ついにインターハイを決めた。おめでとう。素人から始めた陸上競技、この日を迎えるまでの努力は皆が認めている。常に安心感を与える頼れる存在の寄貞が先手を打ってくれた。あとに続け。

続いて女子槍投の梅比良と男子砲丸投の杉之原がほぼ同時刻に登場。今年中国地区女子槍投はレベルの高く45mに近づけないとインターハイは難しいと思われていた。梅比良はこれまでやるべき準備をやり気力も技術も体力も充実させこの戦いに臨んだ。二投目まで悪くはないが何か勢いが足りない投げで勝負の三投目を迎えた。8のラインは決して遠くない。攻めていくしかない。ここで頭の隅に「失敗したら・・・」という弱気が顔を覗かせた。攻め切れなかった悔しさに涙する結果となってしまった。

杉之原は入学以降、どうしても試合で結果を残すことが出来ていない。今回は『普通』をテーマに気負わず普通に試合に臨むように準備した。練習場では全て13mラインに乗せていた。一発は無くても普通に投げればインターハイは掌中にあった。しかし、本番になるとファールを気にすることもあり投げが一変してしまう。惨敗の9位。普通を出すことが壁となってしまっている。

**【大会二日目】**

大会二日目、ここから安田はフル回転となる。シーズンに入って痛めていた左足に不安を抱えてはいたがここは大勝負、ケアをしながら攻めていくしかない。混成七種の100mHで幸先良く初めて15"を突破する自己新でスタートし400mH予選も2着で無難に通過。走高跳はリズムが安定せず1m45止まり。砲丸投10m66、もっと積み上げが欲しかったがここまで大きなミスは無い。関門の400mHは故障による練習量不足で本来の走りではなかったが決勝を決める。

400mH決勝前には女子円盤投が競技開始。ハンマー投を専門としている高木は円盤投と砲丸投でインターハイを目指すことになるが、一発の魅力があるこの円盤投で山梨行きを決めたいところ。しかし、大舞台では経験不足からか全く試合が出来ず失敗投擲を二本。後が無くなった三投目の前には「ファールで終わっても失うものは無い。ポイントを整理して思い切って攻めろ。」と指示。高木は最終投擲者で二投目まで30mにも届いていなかったで周りの者は皆、ベスト8は決まったと思って見ていた。持ちを切り替え開き直って投げた三投目は勢い良く飛び出し35mラインを超えて一気に3位に浮上した。決勝へ。

その間に400mHは決勝を迎える。中盤からいつもの粘りが無く8台目を越えた地点では6位と差が開いていたが、ここから練習不足を上回る底力を発揮し追い上げ追い越し最後は5位でゴールインした！インターハイを決めた。円盤投も決勝では伸ばせなかったがあの一発だけで3位をキープ！インターハイを決めた。五日市中学校から安芸陸の門を叩いてきた二人の二年生が揃ってインターハイを決めた。新たな絆が生まれた一瞬であった。安田は初日最後の200mも波に乗り自己新で走り切り七種で今年の借りを返せる状態を整えた。

**【大会三日目】**

大会三日目、最終日。安田は混成初日で2738点を取っており最終的には4700点以上が十分可能な状態で走幅跳の準備に入った。ここで心配していた左足に痛みが出た。試合に入っても踏み切りが弱く低空飛行。気落ちと痛みによって自分の動きが出来ない不甲斐無さで我を忘れてしまった。直後の槍投では放心状態で全く気のない投げになっていた。「ここで諦めるのか！！」一喝して目を覚まさせたが3投目34m近くに伸ばすのがやっと。

混成槍投と同時に高木の砲丸投も行われていたが、こちらも精彩を欠く投げに。昨日の思い切りが無く投擲選手としての大きな土台を築くことが出来なかった。

初日の砲丸投では普段通りの行動が出来なかった杉之原、円盤投ではどんどん狙っていくしかない。徐々に自分のペースを掴み記録を伸ばしていった。ベストではないが34m台の記録は評価できる。この展開を来年に、これからの試合に繋げていこう。

混成競技でインターハイを決めるにはブロック大会3位までと各ブロック4位から6位までの記録上位5名以内が必要。今年のレベルでは4500点以上でも危ない。4500点を越えて1点でも多く取っておく必要がある。最終800mで2' 25"を切ってさらにベスト記録を百分の1秒でも超えていくことで希望が繋げる。足と心は非常に厳しい状態ではあったが、可能な準備をしてレースに臨んだ。中盤離されかけたが練習してきたラスト150mから猛然とスパート。2' 25" 06でゴールイン。4500点には乗せた。後日、46点差でインターハイ出場を逃したことが決定。昨年に続き悔しい結果となった。ここに至るまでには様々な要因があると思われるが、負けは負け。真摯に受け止め前に進んでいくしかない。

今回、インターハイ出場を決めた3種目はとにかく強気で攻めた。最初から流れを引き寄せた寄貞、土壇場で一発の力を引き出した高木の円盤投、本調子ではなかったものの「自分の力」「冬季練習」を信じた起死回生のラストスパートで決めた安田の400mH。逆に攻めるべきところで弱気の心がちらついた種目ではあと一步のところの結果を引き寄せることが出来なかった。

インターハイをかけたギリギリの勝負で「女神が微笑むか？」はたまた、「魔物に囁かれるのか？」その時になってみなければ答えは出ない。ただ、女神も魔物も自分の心の中に居る。どちらに出会うかは、その日・その時の自分の心が決めることである。弱気になった瞬間に魔物が一気に心を支配してしまう。

**“弱気は最大の敵”** この教訓を肝に銘じて今後の勝負に臨んでいこう。

**木原，絶好調！ 幅で自己新，三段は優勝！！**

**第68回広島県陸上競技選手権大会**

平成26年6月28～29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	走幅跳	木原 千花	3	5m27	+ 1.5	決6	自己新	晴れ
女	三段跳	木原 千花	3	11m06	+ 2.2	決1		晴れ
女	砲丸投	高木 優子	2	10m16		決4		晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	1	9m77		決5		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	1	9m61		決6	自己新	晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	2	40m21				晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	1	24m97			自己新	晴れ
女	槍投	梅比良 理瑠	2	38m47		決4		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1	28m43		決12		晴れ

**木原，三段跳で全国選抜へ挑戦**

**平成26年度第2回広島県高校生記録会**

平成26年7月12日  
呉市総合スポーツセンター

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	三段跳	木原 千花	3	10m50	+ 1.5			晴れ

**新しい力渡邊・大藤，揃って30m超え**

**平成26年度第3回九州共立大学競技会**

平成26年7月19日  
九州共立大学

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	杉之原 光司	2	13m05				晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	2	32m52				晴れ
男	ハンマー投	寄貞 翔大	3	50m63				晴れ
女	200m	安田 夏生	2	26" 36	+ 1.5			晴れ
女	200m	安田 夏生	2	26" 94	+ 1.4			晴れ
女	400m	安田 夏生	2	1' 00" 25				晴れ
女	400m	安田 夏生	2	1' 01" 34				晴れ
女	三段跳	木原 千花	3	10m43	+ 2.3			晴れ
女	三段跳	木原 千花	3	10m32	+ 0.2			晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	1	9m32				晴れ
女	円盤投	高木 優子	2	31m36				晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1	30m84			自己新	晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	2	40m54				晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	1	30m80			自己新	晴れ
女	槍投	梅比良 理瑠	2	37m97				晴れ

**全国選抜へのラスト挑戦，届かず・・・**

**第4回広島経済大学記録会**

平成26年7月26日  
広島経済大学

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	三段跳	木原 千花	3	10m60	+ 2.3			晴れ
女	三段跳	木原 千花	3	10m33	+ 1.2			晴れ

**寄貞，全国舞台で自己新連発！**

**夏生，復調途上だが積極果敢に攻めた。繋げた。**

**優子，課題を持ち帰る初の全国舞台。**

**第67回全国高等学校陸上競技対校選手権大会**

平成26年7月28日～8月2日  
山梨中銀スタジアム

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	ハンマー投	寄貞 翔大	3	52m34		組10	自己新	晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 03" 40		予7		晴れ
女	円盤投	高木 優子	2	32m98		組26		晴れ



寄貞努力の継承を!! 全国自己新!

渡邊, 大幅自己新で初優勝!!

第62回広島地区高等学校夏季陸上競技選手権大会

平成26年8月7~8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	杉之原 光司	2	12m45		決3		晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	2	32m08		決4		晴れ
男	円盤投	寄貞 翔大	3	22m57		決16		晴れ
男	ハンマー投	寄貞 翔大	3	51m60		決1		晴れ
女	400m	安田 夏生	2	58" 23		決4	自己新	晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 03" 61		決2		晴れ
女	走幅跳	木原 千花	3	4m87	+ 1.8	決8		晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	1	9m56		決2		晴れ
女	砲丸投	十川 瑞生	1	7m59		決11		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1	32m32		決1	自己新	晴れ
女	円盤投	梅比良 理瑠	3	27m41		決5		晴れ
女	槍投	梅比良 理瑠	3	38m49		決2		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1	25m52		決12		晴れ

男子フィールドの部 第7位 [19点]  
女子総合 第5位 [39点]  
女子フィールドの部 第2位 [27点]

凄い木原, 中国で優勝! 希望の大ジャンプ!!

第67回中国五県陸上競技対抗選手権大会

平成26年8月23~24日  
山口維新百年記念公園陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	400m	安田 夏生	2	1' 00" 37		予2		晴れ
女	400m	安田 夏生	2	59" 15		決5		晴れ
女	走幅跳	木原 千花	3	5m18	- 0.1	決15		晴れ
女	三段跳	木原 千花	3	11m32	+ 0.3	決1	自己新	雨
女	砲丸投	安田 夏生	2	10m53		決8		雨
女	砲丸投	高木 優子	2	9m87		決13		雨
女	砲丸投	渡邊 彩	1	9m24		決17		雨
女	ハンマー投	高木 優子	2	41m92		決3		晴れ



木原, 希望の大ジャンプ!!

日本一の誓う二年生コンビ, 共に後一步。

第2回全国高等学校陸上競技選抜大会

平成26年8月30日~8月31日  
大阪市長居第二陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	七種競技	安田 夏生	2	4605点		決13		晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	15" 04	- 0.4			晴れ
女	走高跳	安田 夏生	2	1m45				晴れ
女	砲丸投	安田 夏生	2	10m53				晴れ
女	200m	安田 夏生	2	26" 69	+ 2.1			晴れ
女	走幅跳	安田 夏生	2	5m00	+ 0.9			晴れ
女	槍投	安田 夏生	2	34m82				晴れ
女	800m	安田 夏生	2	2' 23" 71				晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	2	41m66		組8	全体の14番目	晴れ



来年は日本一!!

寄貞, 記録よりも記憶に残る意地の逆転優勝!

木原, またまた大ジャンプ! 最終跳躍で優勝決める。有終の美!

梅比良, 肘痛に負けず4位入賞。ラストスローで魅せる!

第63回広島県高等学校対抗陸上競技選手権大会

平成26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	砲丸投	杉之原 光司	2	12m78		決3		晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	2	30m09		決11		晴れ
男	ハンマー投	寄貞 翔大	3	49m55		決1		晴れ
女	走幅跳	木原 千花	3	5m42	+ 2.1	決1		晴れ
女	走幅跳	木原 千花	3	5m09	+ 1.9			晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	1	9m47		決4		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	1	9m19		決5		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1	33m10		決2	自己新	晴れ
女	槍投	梅比良 理瑠	3	35m41		決4		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1	記録なし				晴れ

男子フィールドの部 第7位 [14点]  
女子総合 第6位 [29点]  
女子フィールドの部 第2位 [29点]

新チームの船出、変わった。

夏生、覚醒した。進化した。まだまだこれから・・・

第41回広島地区高等学校新人陸上競技選手権大会

平成26年9月6日～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	砲丸投	杉之原 光司	2	12m77		決1		晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	2	32m71		決4		晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	15" 62		予1		晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	14" 59		決1	自己新	晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 06" 14		予1		晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 01" 83		決1	大会新・自己新	晴れ
女	砲丸投	高木 優子	2	10m46		決1		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	1	9m49		決3		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1	33m74		決2	自己新	晴れ
女	円盤投	高木 優子	2	31m96		決3		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1	29m94		決6	自己新	晴れ
女	槍投	大藤 詩絵里	1	16m14		決23	初出場	晴れ

男子フィールドの部 第8位 [13点]  
女子総合 第5位 [46点]  
女子トラックの部 第8位 [16点]  
女子フィールドの部 優勝 [30点]

新チームの力は未知数 可能性の大きさ感じる県新人

第53回広島県高等学校新人陸上競技選手権大会

平成26年9月20～21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	杉之原 光司	2	13m23		決1		晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	2	30m31		決8		晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	15" 02		予1		晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	14" 50		決3	自己新	晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 06" 37		予1		晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	1' 03" 13		決1		晴れ
女	砲丸投	高木 優子	2	10m88		決1	自己新	晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	1	9m81		決2	自己新	晴れ
女	円盤投	高木 優子	2	33m54		決2		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1	33m31		決2		晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1	29m28		決12		晴れ

女子総合 第4位 [42点]  
女子フィールドの部 第1位 [28点]

優子、全国初入賞 ユース5位! 夏生、無念の棄権

第8回日本ユース陸上競技選手権大会

平成26年10月3日～5日  
愛知県瑞穂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	400mH	安田 夏生	2	棄権				晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	2	43m06		決5	自己新	晴れ



二人でつかんだ希望の象徴

一昨年の新潟インターハイ道上先輩による男子槍投5位入賞以来全国大賞が途絶えていた安芸陸、このユースには道上の中学校の後輩である安田と高木がエントリーした。二人揃って入賞を目指して現地での調整も整っていた。ところが、安田が4日未明から腹痛を訴え緊急搬送し腹膜炎で入院する事態となった。その日に行われた女子ハンマー投の高木は冷静に自分のやるべき準備を行い、安田の思いとともに戦った。一投目でエイトに残る43m06の自己記録を投げそのまま5位入賞となった。ユース女子ハンマー投では次の年の山口国体で優勝した福島先輩も5位であった。

安芸陸2年振りの全国表彰台では高木は道上先輩・福島先輩と同様に列の中心に立っていた。賞状は安田が待つ病室へ。喜び合い、来年の日本一を誓う合う二人。二人でつかんだ一枚の賞状は新生安芸陸の希望の象徴だ。ここからスタートだ!!

爆発は来年、冬季に向けた意欲と課題克服への方向性を得た中国新人

第23回中国高等学校新人陸上競技対校選手権大会大会

岡山県陸上競技場  
平成26年10月11日～12日

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	杉之原 光司	2	13m17		決4		晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	14" 84	- 0.3	予2		晴れ
女	100mH	安田 夏生	2	14" 82	+ 0.8	決4		晴れ
女	400mH	安田 夏生	2	棄権				
女	砲丸投	高木 優子	2	10m95		決5	自己新	晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	1	9m40		決11		晴れ
女	円盤投	高木 優子	2	33m97		決5		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1	33m46		決7		晴れ

変化を求めて、変化を掴んだ

勝負を超えて投げに集中することで全員が自己新・ほぼ自己新

平成26年度第6回広島県投擲記録会

平成26年10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	砲丸投	杉之原 光司	2	13m43			自己新	晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1	33m48				晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	2	43m36			自己新	晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	1	32m70			自己新	晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1	29m90				晴れ

彩，インターハイ出場レベルの35mに肉薄

平成26年度広島県高等学校陸上競技第4回記録会

平成26年10月25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
女	円盤投	高木 優子	2	33m44				晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1	34m82			自己新	晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1	29m63				晴れ

優子，長崎国体入賞記録を超える

瑞生，やっと越えたぞ！ 30mの壁

詩絵里，自己新も “もったいない…”

今治投擲記録会

平成26年11月1日  
愛媛県桜井公園

男女	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	杉之原 光司	2	13m11				曇り
女	円盤投	渡邊 彩	1	31m91				曇り
女	ハンマー投	高木 優子	2	43m96			自己新	曇り
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	1	34m03			自己新	曇り
女	槍投	十川 瑞生	1	31m19			自己新	曇り

跳躍の感じは良かった。よく浮いた。来年へつなげた

第7回広島経済大学記録会

平成26年11月8日  
広島経済大学

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	走幅跳	安田 夏生	2	4m91	- 1.5			曇り

雨中の最終戦，記録以上に多くのものを得た

平成26年度第7回広島県投擲記録会

平成26年11月9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	杉之原 光司	2	13m20				雨
男	円盤投	杉之原 光司	2	31m50				雨
男	ハンマー投	杉之原 光司	2	40m49			自己新	雨
女	円盤投	渡邊 彩	1	33m05				雨
女	ハンマー投	高木 優子	2	42m86				雨
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	1	33m53				雨
女	槍投	十川 瑞生	1	26m75				雨

27年オープン戦始まる。彩・瑞生，自己新スタート

平成26年度第8回広島県投擲記録会

平成27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	砲丸投	杉之原 光司	2+	13m38				晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	2+	31m28				晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	1+	38m20			自己新	晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	2+	43m33				晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	1+	34m35				晴れ
女	ハンマー投	十川 瑞生	2+	19m63			初出場	晴れ
女	ハンマー投	梅比良 理瑠	3+	24m15			初出場	晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1+	32m60			自己新	晴れ
女	槍投	梅比良 理瑠	3+	34m53				晴れ

3人が価値ある自己新を持ち帰る

平成26年度第3回九州共立大学競技会

平成27年3月28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	砲丸投	大藤 詩絵里	1+	9m69				晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	2+	45m91			自己新	晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	1+	39m70			自己新	晴れ
女	槍投	十川 瑞生	1+	34m06			自己新	晴れ

全国のレベルを知った。弱さを知った。

第8回「大川杯」ハンマー投競技会

平成27年4月5日  
熊谷スポーツ文化公園付帯投てき場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	ハンマー投	高木 優子	3	44m51		決4		雨
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	2	35m15		決12		雨

夏生，身体の軸の強化を証明

平成27年度国体強化記録会

平成27年4月11～12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	杉之原 光司	3	12m84				曇り
男	円盤投	杉之原 光司	3	33m52				曇り
女	走幅跳	安田 夏生	3	4m91	+ 1.0			曇り
女	走高跳	安田 夏生	3	1m55			自己タイ	曇り
女	円盤投	高木 優子	3	33m98				曇り
女	円盤投	渡邊 彩	2	33m67				曇り

オープン戦は不発

平成27年度国体強化記録会

平成27年4月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
女	槍投	安田 夏生	3	37m90				曇り
女	槍投	十川 瑞生	2	33m28				曇り

一花，初出場

第2回広島経済大学記録会

平成27年4月25日  
広島経済大学

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	走幅跳	影廣 一花	3	3m68	+ 1.7		初出場	晴れ

彩，40mへの手応え

平成27年度第2回広島県投擲記録会

平成27年4月29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	杉之原 光司	3	13m40				晴れ
男	ハンマー投	杉之原 光司	3	39m43				晴れ
男	槍投	今村 真也	3	26m50			初出場	晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	2	10m09			自己新	晴れ
女	砲丸投	高木 優子	3	11m09			自己新	晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	38m45			自己新	晴れ
女	円盤投	十川 瑞生	2	20m63			初出場	晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	3	43m74				晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	2	36m26				晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	34m02				晴れ

開幕！ 地味なスタートだが，ここからステップアップ

第68回広島地区高等学校春季陸上競技選手権大会

平成27年5月8～10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	杉之原 光司	3	13m63		決1	自己新	晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	3	34m04		決5		晴れ
男	円盤投	今村 真也	3	シヨート				晴れ
男	ハンマー投	杉之原 光司	3	41m75		決3	自己新	晴れ
男	槍投	今村 真也	3	シヨート				晴れ
女	800m	谷口 未弥美	1	2' 58" 62		予9		小雨
女	1500m	谷口 未弥美	1	6' 04" 48		予16		晴れ
女	100mH	安田 夏生	3	15" 92	+ 0.6	予1		晴れ
女	100mH	安田 夏生	3	16" 13	- 3.5	決4		晴れ
女	400mH	安田 夏生	3	1' 05" 73		予1		小雨
女	400mH	安田 夏生	3	1' 03" 63		決1		晴れ
女	走幅跳	影廣 一花	3	シヨート				晴れ
女	砲丸投	高木 優子	3	11m21		決1	自己新	晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	2	9m92		決4		晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	2	10m22		決3	自己新	晴れ
女	円盤投	高木 優子	3	33m80		決3		小雨
女	円盤投	渡邊 彩	2	37m35		決1		小雨
女	円盤投	十川 瑞生	2	18m36		決		小雨
女	槍投	十川 瑞生	2	35m20		決4	自己新	晴れ
女	槍投	渡邊 彩	2	29m00		決5	初出場	晴れ
女	七種競技	安田 夏生	3	4564点		決1	大会新	
女	100mH	安田 夏生	3	15" 28	+ 0.8	1		小雨
女	走高跳	安田 夏生	3	1m56		1	自己新	小雨
女	砲丸投	安田 夏生	3	10m45		1		晴れ
女	200m	安田 夏生	3	27" 39	- 2.6	1		晴れ
女	走幅跳	安田 夏生	3	4m90	- 0.3	2		晴れ
女	槍投	安田 夏生	3	37m51		1		晴れ
女	800m	安田 夏生	3	2' 31" 08		1		晴れ

男子フィールドの部 第7位 [18点]  
女子総合の部 第3位 [59点]  
女子フィールドの部 第1位 [38点]

和歌山への道、堂々と進む

第68回広島県高等学校総合体育大会陸上競技

平成27年5月29日～5月31日  
広島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	杉之原 光司	3	13m78		決1	自己新	晴れ
男	円盤投	杉之原 光司	3	31m04		決9		晴れ
男	ハンマー投	杉之原 光司	3	39m40		決9		晴れ
女	100mH	安田 夏生	3	15" 43	- 1.2	予1		晴れ
女	100mH	安田 夏生	3	15" 01	- 0.2	準2		晴れ
女	400mH	安田 夏生	3	1' 05" 59		予1		小雨
女	400mH	安田 夏生	3	1' 05" 49		準1		雨
女	400mH	安田 夏生	3	1' 02" 87		決1		雨
女	砲丸投	高木 優子	3	11m00		決1		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	2	10m13		決3	自己新	晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	2	10m00		決4		晴れ
女	円盤投	高木 優子	3	34m88		決4		雨
女	円盤投	渡邊 彩	2	35m81		決2		雨
女	円盤投	十川 瑞生	2	ショート				雨
女	槍投	十川 瑞生	2	35m79		決6	自己新	晴れ
女	槍投	渡邊 彩	2	25m33		決33		晴れ
女	七種競技	安田 夏生	3	4858点		決1	大会新	
女	100mH	安田 夏生	3	14" 89	- 1.3	1		曇り
女	走高跳	安田 夏生	3	1m61		2	自己新	曇り
女	砲丸投	安田 夏生	3	10m76		1		小雨
女	200m	安田 夏生	3	26" 20	+ 2.3	1		雨
女	走幅跳	安田 夏生	3	5m00	- 0.3	1		晴れ
女	槍投	安田 夏生	3	36m95		1		晴れ
女	800m	安田 夏生	3	2' 27" 25		1		晴れ

女子総合の部 第4位 [52点]

女子フィールドの部 第1位 [34点]

安芸陸の選手として全国で戦うことを目的に入学してきた6名全員が県総体に出場し、全員が中国大会に進むことになった。

初日、先陣はこれまで中国大会の経験がなくランキング的にもギリギリの状態であった槍投の十川。最終投擲直前に目の前で逆転され7位に後退したところから見事に再逆転して6位に上がり中国大会を決めた。安芸陸の突破口を開いてくれた。

ほぼ同時に行われていた男子砲丸投では杉之原が雄叫びをあげ優勝を決めた。記録的には14mにも届かず実力を発揮したとは言えないが、大事なところで自己新を出したことは中国大会につながる。

二日目、混成七種前半の四種目と400mHが重なっている安田は『冬季練習の仕上げ』のつもりで厳しし戦いに入っていた。100mHを14秒台で入り走高跳は自己記録を大きく超える1m61をクリア、砲丸投も最低限の土台には乗せ400mHの決勝へ。体調面の不調や貧血による走り込み不足で十分な状態ではなかったが、他を寄せ付けず堂々と優勝を飾った。

二日目は午後から雨模様、女子円盤投が始まるころから本降りとなり試合展開にも影響を与えた。学校での投げを普通に表現すれば40mラインを超えて優勝も可能であった渡邊は足元を必要以上に気にして自滅。試合中、負の感情が支配してしまった。キャリアのある高木までも雨を意識して試合をつくれず表彰台も逃した。この経験は今後の大勝負に向けプラスに転じていくしかない。

最終日は表彰台独占を狙った女子砲丸投とこの日も忙しくなる安田の100mHと混成走幅跳が同時に進行する。もうそろそろ本来の力を発揮し5m50辺りまでのジャンプを期待したい安田の幅はまたしても乗り切れず5m00。砲丸投は試合展開としてはよくなかったが、それぞれが地力を発揮し1・3・4位。全員が専門外となった砲丸投であるが、原点でもある種目。それぞれの専門種目での向上に向け大きな試合での出力を高めていきたい。砲丸投の後半から混成槍投も始まった。振り切りの力はあったが長い槍のコントロールが定まらず風にも流された。直後の100mH準決勝では13秒台の実力がある神田旭山本のリズムを入れ完全にレース感覚は取り戻せた。

混成得点は大きなミスがなかったことと走高跳の自己新で最終の800mの結果で県高校記録も可能な状況になってきた。

安田は100mH決勝を棄権し混成での県高校記録を狙った。勝負しにいった800mだったが、気持ちに反して身体は反応せず前半からペースを作れなかった。県高校新記録はならず悔しいゴールインとなった。

トータル4858点は県総体終了時点で全国ランキング4位、全国区に顔を出して冬季を終了させた。いよいよです。これからです。

競技終了、安芸陸の6名は和歌山への道を1歩前に進めた。中国大会、和歌山インターハイをかけた最終決戦は島根浜山で三週間後に行われる。安芸陸出場6名全員が和歌山へ到着できるよう精進していこう。





優子, 優勝!



夏生, 大会新優勝!!!  
3年3人優勝!!!



新たな力が新たな一歩

平成27年度広島県高等学校陸上競技第1回記録会

平成27年6月6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	100m	森田 皓斗	1	12" 94	+ 1.7	組5	初出場	晴れ
男	走幅跳	森田 皓斗	1	4m65	+ 1.4		初出場	晴れ
女	100m	影廣 一花	3	15" 42	+ 3.0	組6	初出場	晴れ
女	1500m	谷口 未弥美	1	5' 45" 35		組16		晴れ
女	走幅跳	影廣 一花	3	3m55	- 1.7			晴れ

課題を確認

平成27年度第4回広島県投擲記録会

平成27年6月7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	杉之原 光司	3	13m20				晴れ
男	ハンマー投	小早川 太一	1	26m46			初出場	晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	36m80				晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	3	42m61				晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	2	38m36				晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	31m86				晴れ

一花, 4mに近づく

第3回広島経済大学記録会

平成27年6月13日  
広島経済大学

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
女	走幅跳	影廣 一花	3	3m78	+ 1.8		自己新	晴れ

瑞生，力発揮できず。悔しさは来年へ。

光司，試合には負けているが練習してきたご褒美をもらった！

彩，自ら流れを悪くしたが地力で流れを戻し表彰台！

優子，大舞台での実力を高めた。二種目決める！！

詩絵里，ワクワクの一投目で自己新。決勝にはあと1cm、、、

夏生，勝ち方の練習となった。借りを返した。逆転優勝！！

第68回中国高等学校陸上競技対校選手権大会

平成27年6月19日～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	砲丸投	杉之原 光司	3	13m38		決6		晴れ
女	砲丸投	高木 優子	3	10m92		決6		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	2	10m35		決9	自己新	晴れ
女	砲丸投	渡邊 彩	2	9m77		決14		晴れ
女	円盤投	高木 優子	3	34m32		決5		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	38m92		決3	自己新	晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	32m00		決22		曇り
女	七種競技	安田 夏生	3	4832点		決1		
女	100mH	安田 夏生	3	15" 05	+ 0.6	1		曇り
女	走高跳	安田 夏生	3	1m57		3		曇り
女	砲丸投	安田 夏生	3	10m48		1		曇り
女	200m	安田 夏生	3	25" 88	+ 2.2	1		曇り
女	走幅跳	安田 夏生	3	4m95	0.0	5		晴れ
女	槍投	安田 夏生	3	36m02		1		晴れ
女	800m	安田 夏生	3	2' 22" 05		1	自己新	晴れ

和歌山インターハイへ，最終関門となる中国高校陸上。戦いの場は島根浜山公園陸上競技場。浜山での中国大会と言えば，前回平成22年度大会で安芸陸は出場6名中5名が奈良インターハイを決めており縁起が良い。今回も6名が出場しており前回以上の結果を目標に戦った。

初日の先陣は槍投の十川。ここまでの実績では上位に食い込むことは難しい状況であるが自己新を出せば何が起こるか分からない。特に槍投は“一発”のある種目。実際この大会で優勝した西農の池田選手は自己記録を6m伸ばす大アーチを掛け一躍インターハイ入賞候補に名乗りをあげた。十川は緊張することもなく県総体同様楽しみながら競技を行なった。ただ，試合内容は取り組んできたことを表現できず悔し涙となった。中国大会での悔しさは中国大会で晴らすしかない。来年岡山の地で悔しさを晴らし岡山インターハイにつなげよう。

昨年，練習場と試合とでは全く違う投げになり信じられない結果で9位となった杉之原は，今年も十分な

準備によって安定した投げをつくって本番に臨んだ。気合もろとも放たれた一投目はまたも悪い癖が出て左に開き13m38。昨年の悪夢が甦る。二投目以降も空回りがひどくなり万事休すと思われたが，この日の展開は杉之原に味方した。実力が伯仲しているライバル達も記録を伸ばせず杉之原が5位で決勝に残った。4投目に6位に後退し地力で記録を伸ばさなければインターハイは無理な状況に追い込まれた。しかし，この日は奇跡的に後続の記録が伸びず6位のまま競技終了。試合には負けていた。自分にも負けていた。にもかかわらず6位でインターハイという結果になったのはこれまで練習で頑張ってきたことへのご褒美だと考えよう。

インターハイでは14mは越えないと恰好がつかないぞ。最後の試合となるインターハイでは自分の力を発揮して有終の美を飾ろう。

“練習は裏切らない”

二日目は混成七種の100mHから戦いが始まる。県総体で14"台の感覚を取り戻しインターハイに向けて14"前半の手応えが欲しいレースであった。練習では軸があり重心移動もスムーズで切れもあったが，突っ込みのタイミングが合わない感じだった。レースではスタートから上手く乗り切れず力みが出て15"かかってしまった。

県総体ではノリノリで1m61まで記録を伸ばした走高跳は実力がついてきたことは証明。1m57まで一回でクリア。助走から踏切まで安定したリズムと自然な踏切姿勢が整ってきた。1m60になると無理に踏切姿勢をつくろうとして軸が崩れてきた。三回目には修正し，ほぼクリアして成功と思われたが僅かにバーに触れ失敗。

三種目の砲丸投と女子円盤投はほぼ同時進行，幸いサークルが同じコーナー側にあったので互いの状況を確認しながら安田・高木・渡邊の三人で競技を進めることが出来た。安田の砲丸投が一投目に10m48，ベースの投げはできた。二投目以降，グライドの入りを速くして攻めた。僅かにタイミングが合わず記録を伸ばせず結果として安田にとっては平凡な記録で終わる。手応えは掴んだ。

女子円盤投はライバルである西農の脇田が一投目でいきなり40mラインを突破。自分がイメージしていたシーンを目の前で見せられた渡邊は一瞬で心と身体がこわばった。自らの一投目は焦って振り切り右に抜けるファール。絶対にエイトに残る結果が欲しい二投目に向け心を見つめ心を整えた。二投目は36mを越え自ら状況を変えた。終わってみれば40mラインに近づく38m92の自己新で3位表彰台を決めた。地力はある。可能性もある。それを自ら引き出す主体的な心を持って全国初舞台に臨もう。



昨年起死回生の一発でインターハイと表彰台を決めた高木，今年は試合展開の安定感でインターハイを決めた。専門のハンマー投は不調でモヤモヤが続いているが，大事なところで結果を出す競技者としての本能が自らを好転させていくだろう。

円盤投が終盤を迎えている頃混成は200m。ここまでの三種目は全て「悪くはないが物足りない。」「最低限のレベルはキープしているが高めてきた実力は発揮されていない。」「結果だったので最後のフラットレースではスカッといきたいところ。スタートから一步一步乗り込めてスムーズに加速，最近取り組んでいるコーナー走は力強く弾んで進んでいった。コーナーから直線はスムーズに再加速しトップスピードを長く持続させた。ラストは力みが入って横振りになるが初の25"台（追い風2.2）で駆け抜けた。スプリント力がついている証拠。三種目での不足分を少し挽回して初日を終えた。

最終日，混成七種二日目の入りである走幅跳は安田にとって鬼門となっている。今回も助走練習で入りのリズムにばらつきがありポイントのマークに合わず焦りが表情に出てしまった。試合でも跳躍力はあるものの記録に結びつかない跳躍ばかりで4m95，板に乗らない踏切での記録を残してしまった。

混成走幅跳が終わるとすぐに女子砲丸投の試合開始。混成は槍投で砲丸投とは逆のコーナーにあるピットに移っていく。安田・高木・大藤・渡邊の四人が同時に試合を進めていくことになった。砲丸投はここまで皆の中国大会を観てウズウズ、ワクワクしていた大藤が一投目で自己記録を大きく超える10m35を putt。高木は投げ急ぎで長く力を伝えることができず苦しみながら試合を進めた。渡邊は円盤投からの切り替えが上手くいかずアクセントの弱い投げで10mラインが遠くなった。試合展開は男子同様実力者が本来の力を発揮出来ない膠着した状態で予選の三投を終了した。高木は低いレベルに助けられ6位で決勝ラウンドへ。大藤は二投目以降記録が伸ばせなかったが、一投目の記録がエイトまであと1cmで惜しくも決勝を逃す結果をつくっていた。決勝に残っていたとしてもインターハイは厳しいわけだが残念な結果だった。やはり“自己新を出せば何かが起こる。”最終日までウズウズしながら待って、自分に対するワクワク感を持って放った投擲は今後へのきっかけをつくってくれると思う。

決勝に残った高木は記録を11mラインに近づけ6位以内を決定付けた。実力を持つライバル達も最後は地力を発揮し終わってみれば順当な結果となった。苦しんだ試合展開を冷静に自分の流れに持ち込み、円盤投に続いてインターハイを決める6位となった高木には安心感があつた。「試合で決める。」「ここぞという場面で力を発揮する。」競技者としての実力が高まった中国大会であった。

混成槍投は予想外の展開で苦戦を強いられた。走幅跳を得意とする西京1年大玉がもたつた安田を得点で逆転してトップに立って槍投を迎えていた。当然安田はここで逆転しその差も大きく広げる青写真を描いていた。しかし、荒削りで伸び盛りの一年生は安田の目の前で自己記録を5mも伸ばす35m後半の記録を投げる。動揺を隠せない安田は投げようとする意識が強くなり最後のタイミングが合わず36m02で逆転することも差を広げることも出来なかった。

混成は最終種目800mで勝負が決まる展開に。安田は18点差で2位、大玉に3秒近くの差をつけてゴールインすれば逆転優勝、先行を許したりもつれてゴールインすれば負けるレース。号砲から積極的に集団を引っ張り安田中心のレース展開をつくった。精神的には追い込まれているはずだったが、“楽しめた”レースで最後まで主役を演じた。大玉は離れ、安田は後半もグイグイスピードを上げ自己新のゴールイン。



念願の優勝決定！

悲願の七種でインターハイ決定！

三日間を戦い抜いた安芸陸アスリート集団は6名中4名5種目でインターハイを決めた。中国五県の精鋭たちがインターハイを目指してしのぎを削る厳しい戦いにおいて結果を出すには様々な条件を重ねていく必要がある。実績・実力・ランキング・調子・前評判・・・ そんなものは“その日、その時の勝負”に入れば全く関係ない。戦いに勝つ条件、インターハイを決める条件を一つ一つ自ら創りだし表現した者が掴んでいく。

私たちは“その日、その時の勝負”に向け時間をかけ様々な準備をしてきた。それでも試合は試合、何が起こるか分からない。『勝負は時の運』とも言われる。インターハイを決めた5種目も当たり前のように簡単に決めた試合は一つもない。

競技には戒めとして

「なつてはならない2・4・7・9」という言葉と数字がある。

- ▼優勝を逃す2位
- ▼表彰台（メダル）を逃す4位
- ▼次のステージ（ブロック大会・インターハイ）を逃す7位
- ▼決勝を逃す9位
- ※この順位だと勝負に負けた感が強くなる。

逆に言えば

「どうせなるなら1・3・6・8」ということになる。

- ◎優勝を決める1位
- ◎表彰台（メダル）を決める3位
- ◎次のステージ（ブロック大会・インターハイ）を決める6位
- ◎決勝を決める8位
- ★この順位だと勝負には競り勝ったイメージとなる。

今回、インターハイを決めた安芸陸の順位は1位・3位・5位・6位。

試合展開の中で一人一人が目の前の状況に対して自分と向き合い対処していった。“その日、その時の勝負”の中で成長していった。だからこそ競り勝つことが出来たのだと思う。

次の舞台は和歌山インターハイ。全国の高校生アスリートが日本一を目指してしのぎを削る大舞台。私たちはこの正真正銘の真剣勝負のために準備してきた。幕が開くまであと僅か。それぞれが日々成長し、“その日、その時の勝負”に競り勝とう！



次なる挑戦，出場全種目中国選手権へ

夏生，珍しい同着優勝

優子，復調の兆し

彩，心の幅を広げよう

詩絵里，不完全燃焼続く

瑞生，理瑠先輩の前で自己新



第69回広島県陸上競技選手権大会

平成27年6月27～28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	400mH	安田 夏生	3	1' 06" 08		予1		晴れ
女	400mH	安田 夏生	3	1' 02" 80		決1		晴れ
女	砲丸投	高木 優子	3	10m78		決1		晴れ
女	砲丸投	大藤 詩絵里	2	9m82		決3		晴れ
女	円盤投	高木 優子	3	35m14		決5		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	37m62		決2		晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	3	44m71		決1		晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	2	39m72		決3	自己新	晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	36m58		決7	自己新	晴れ

彩，全国級の自己新 インターハイに希望

平成27年度第4回九州共立大学チャレンジ陸上競技会

平成27年7月18～19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	100m	安田 夏生	3	13" 01	+ 2.2			晴れ
女	400m	安田 夏生	3	1' 00" 30				晴れ
女	走幅跳	安田 夏生	3	5m03	+ 0.0			晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	41m11			自己新	晴れ
女	ハンマー投	高木 優子	3	45m73				晴れ
女	ハンマー投	大藤 詩絵里	2	39m96			自己新	晴れ
女	槍投	十川 瑞生	2	36m33				晴れ

勝負の時は今、この時

和歌山で日本一! 高 広島県立安芸高等学校陸上競技部 平成27年夏・秋季活動計画 輝く!勝負の時

一日一笑 一日一勝 一日一生

日	7月			8月			9月			10月			日				
	行事等	活動時間	場所	行事等	活動時間	場所	行事等	活動時間	場所	行事等	活動時間	場所					
1	期末考査一日目	H1組 試験後 各自	安芸高	■混成七種二日目	8:00~14:00	安芸高	火		16:00~19:30	安芸高	木		16:00~18:00	安芸高	1		
2	期末考査二日目	安田試験後	スタジアム	■女子砲丸投	Rest		水	②体育大会係会	17:00~19:30	安芸高	金	和歌山国体 1年一日進路体験	16:00~19:30	安芸高	2		
3	期末考査三日目 温品中出張講座	H1組 試験後 各自	安芸高	月		8:00~14:00	安芸高	木		16:00~18:00	安芸高	土	県高校記録会 試合日程	9:00~15:00	安芸高 呉市総合	3	
4	くるくるスクール撮影 (安田)	H1組(投擲) 16:00~19:00	安芸高	火		8:00~14:00	安芸高	金		16:00~19:30	安芸高	日	Rest		4		
5	期末考査四日目	14:30~19:00	安芸高	木		8:00~14:00	安芸高	日	地区新人	大会日程	スタジアム	月	生徒朝会	16:00~19:30	安芸高	5	
6	期末考査四日目	14:30~19:00	安芸高	木		8:00~14:00	安芸高	日		大会日程	スタジアム	火	2年研修旅行 各自		安芸高	6	
7	くるくるスクール撮影	16:00~19:30	安芸高	金		8:00~12:00	安芸高	月		Rest		水	1・3年中間考査 各自		安芸高	7	
8	火	17:00~19:30	安芸高	土	地区対抗 九共大チャレンジ陸上	大会日程 九共大	スタジアム	火	生徒朝会	16:00~19:30	安芸高	木		14:30~19:00	安芸高	8	
9	木	16:00~18:00	安芸高	日		大会日程	スタジアム	水	体育大会種目練習 ③体育大会係会	17:00~19:30	安芸高	金	米子移動	16:00~19:30	安芸高	9	
10	金	16:00~19:30	安芸高	月	県国体合宿 西農合宿	合宿日程	西農高	木	生徒朝会 100mリハーサル	16:00~18:00	安芸高	土	中国新人 (鳥取米子)	大会日程 9:00~15:00	米子 安芸高	10	
11	土	サタデー	9:00~1600	安芸高	火		合宿日程	西農高	金	式典リハーサル	16:00~19:30	安芸高	日	大会日程 9:00~15:00	米子 安芸高	11	
12	日	Rest		水		合宿日程	西農高	土		9:00~15:00	安芸高	月	体育の日	Rest		12	
13	月	16:00~19:30	安芸高	木		合宿日程	西農高	日		Rest		火	2年試験発表	16:00~19:30	安芸高	13	
14	火	16:00~19:30	安芸高	金		9:00~12:00	安芸高	月		16:00~19:30	安芸高	水		17:00~19:30	安芸高	14	
15	水	クラスマッチ	17:00~19:30	安芸高	土	(盆休み)		火		16:00~19:30	安芸高	木		16:00~18:00	安芸高	15	
16	木	クラスマッチ	16:00~18:00	安芸高	日	(盆休み)		水		17:00~19:30	安芸高	金	日本ジュニア・ユース (愛知)	16:00~19:30	安芸高	16	
17	金	終業式 成績発表	14:00~17:00	安芸高	月		8:00~14:00	安芸高	木	体育大会予行	16:00~18:30	安芸高	土	投擲記録会 記録会日程	西農高	17	
18	土	九共大チャレンジ陸上	競技会日程 9:00~13:00	安芸高	火		8:00~14:00	安芸高	金	体育大会前日準備	16:00~19:30	安芸高	日	Rest		18	
19	日	競技会日程	Rest	九共大	水		8:00~14:00	安芸高	土	体育大会 県新人	大会日程	東広島	月	生徒指導主事研修 (安芸高校)	16:00~19:30	安芸高	19
20	月	8:00~14:00	安芸高	木	地区新人プロ編成	Rest		日	国体合宿	大会日程	東広島	火	2年中間考査	16:00~19:30	安芸高	20	
21	火	地区対抗プロ編成	8:00~14:00	安芸高	金		8:00~14:00	安芸高	月	敬老の日	Rest	水		17:00~19:30	安芸高	21	
22	水	8:00~14:00	安芸高	土	中国選手権 (広島)	大会日程	エディオン	火	国民の休日	9:00~15:00	安芸高	木		16:00~18:00	安芸高	22	
23	木	三者懇談会	8:00~14:00	安芸高	日		大会日程	エディオン	水	秋分の日	9:00~15:00	安芸高	金	生徒朝会	16:00~18:30	安芸高	23
24	金	三者懇談会	8:00~14:00	安芸高	月		Rest	木	代休日	9:00~13:00	安芸高	土		9:00~13:00	安芸高	24	
25	土	8:00~14:00	安芸高	火	登校日 ①体育大会係会	14:30~19:00	安芸高	金	生徒朝会	16:00~19:30	安芸高	日	県高校記録会 試合日程	びんご	25		
26	日	Rest		水	オープンキャンパス	8:00~14:00	安芸高	土		9:00~15:00	安芸高	月	Rest		26		
27	月	三者懇談会	8:00~14:00	安芸高	木	始業式 課題テスト	14:30~18:00	安芸高	日		Rest	火		16:00~19:30	安芸高	27	
28	火	三者懇談会	8:00~14:00	安芸高	金	課題テスト	16:00~19:00	安芸高	月		16:00~19:30	安芸高	水		17:00~19:30	安芸高	28
29	水	登校日	8:00~14:00	安芸高	土	全国高校選抜(大阪) 県対校	大会日程	大阪長居 福山	火	1・3年試験発表	16:00~19:30	安芸高	木		16:00~18:00	安芸高	29
30	木	和歌山インターハイ	Rest		日		大会日程	大阪長居 福山	水		17:00~19:30	安芸高	金		16:00~19:30	安芸高	30
31	金	男子砲丸投 女子内股投 混成七種一日目	8:00~14:00	安芸高	月		Rest					土	体験クラブ	9:00~15:00	安芸高	31	

※以上はあくまでも予定です。この時期は試合や強化(合宿など)の予定が個人により異なることもあり、変更が多くなると考えられます。変更がある場合は事前に連絡します。

戦いの場、四つの全国舞台

大会	期日	場所	出場条件【出場者】
全国高等学校総合体育大会陸上競技	7月29日(水)~ 8月2日(日)	紀三井寺公園陸上競技場(和歌山)	中国大会で6位以内【安田・高木・杉之原・渡邊】
全国高等学校陸上競技選抜大会	8月29日(土)~ 8月30日(日)	大阪市長居第二陸上競技場	標準記録【安田・高木・大藤】
日本ジュニア・ユース陸上競技選手権大会	10月16日(金)~10月18日(日)	瑞穂公園陸上競技場(愛知)	標準記録【大藤・渡邊】
国民体育大会陸上競技	10月18日(土)~10月22日(水)	紀三井寺公園陸上競技場(和歌山)	県で選考【 】



## 四人のインターハイ それぞれの成長

### 第68回全国高等学校陸上競技対校選手権大会

平成27年7月29日～8月2日

和歌山紀三井寺公園陸上競技場

性	種目	名前	学年	記録	風力	順位	備考	天候
男	砲丸投	杉之原 光司	3	13m83		組21	自己新	晴れ
女	砲丸投	高木 優子	3	10m61		組31		晴れ
女	円盤投	高木 優子	3	32m21		組30		晴れ
女	円盤投	渡邊 彩	2	37m71		組9		晴れ
女	七種競技	安田 夏生	3	4781点		決12		
女	100mH	安田 夏生	3	14" 62	+ 0.1			曇り
女	走高跳	安田 夏生	3	1m56				曇り
女	砲丸投	安田 夏生	3	9m98				曇り
女	200m	安田 夏生	3	26" 50	- 2.2			曇り
女	走幅跳	安田 夏生	3	5m20	+ 1.0		自己新	晴れ
女	槍投	安田 夏生	3	32m46				晴れ
女	800m	安田 夏生	3	2' 23" 20				晴れ

高校生アスリートにとって最も憧れる舞台、

青春の全てをかけて戦ってみたい試合、それは

## インターハイ

どれだけのアスリート達が、夢を見たのだろう...

どれだけのアスリート達が、目指したのだろう...

どれだけのアスリート達が、挑んだのだろう...

どれだけのアスリート達が、夢破れたのだろう...

どれだけのアスリート達が、その舞台に立ったのだろう...

どれだけのアスリート達が、栄光を勝ち取ったのだろう...

どれだけのアスリート達が、挫折を味わったのだろう...

どれだけのアスリート達が、その後の人生を変えたのだろう...

高校時代、『インターハイ出場を夢見て 挑み 夢破れ 挫折を味わった』私が、今”インターハイ優勝”を基軸とした指導を行っている・・・

インターハイには人の一生を左右する力がある。

インターハイとはそういう舞台である。

インターハイ本番の7月末、安芸陸は初の混成七種競技出場を決めた安田と昨年出場の円盤投に加え砲丸投も出場を決めた高木、3年でやっとインターハイ出場を掴んだ砲丸投の杉之原、二週間前の記録会で上位入賞可能となる記録を出した円盤投の2年生渡邊の四人で和歌山に乗り込んだ。

【杉之原】

このインターハイで競技の一線から離れること決めていた杉之原はインターハイ前の練習では14m台が当たり前のように出る状態をつくっていた。最後に自分の持てる力を発揮して区切りをつけたいところ。トリアルから力みが見られグライドが進まず身体が開いていた。1投目・2投目と平凡な記録でこのまま終わってしまうのかと心配したが、最後は心を決めて一本に集中した。14mラインの手前、13m83の自己記録更新で締めくくった。

【高木】

本職はハンマー投。今年、同じ和歌山で行われる国民体育大会での上位入賞を目指す。中国大会後、インターハイを決めた円盤投と砲丸投への取り組みは十分とは言えない状態でインターハイを迎えることとなった。高いレベルの試合で自己ベストを出し全国選抜・国体につなげたいところだったが、結果は2種目とも本来の力を発揮することなく惨敗。全国での負けはこれで最後にしよう。この負けは次の勝ちへのスタートとしよう。

【渡邊】

二週間前に41m11を投げ、和歌山入りしてからも自分の感覚と動きがつながり40mラインを前後していた渡邊。本番でその通りの表現さえすれば新たな世界に入っていける状態に仕上がっていたが、会場に入ってから投げは別人。感情に支配され自滅する展開を自ら演出し予選落ち。

心が結果を創る。自分の心は自分で決める。

事前のランキングでも記録でも調子でもない。本番、『その日、その時』に自らの殻を破る表現力を発揮した者が勝利をつかみ、その勝利から学んでいく。渡邊の結果はそれを教えてくれた。

【安田】

思い続けてきた混成でのインターハイ出場、七つの競技を楽しむことを考え競技を続けた。100mHで好記録を出し走高跳も最低限の記録で整え得意の砲丸投へ、ここで一気にトップに立ちたいところだったが、まさかの9m台。それでもこの時点で4位、200mは風の不運もあり一日目は7位で終える。二日目、これまで鬼門だった走幅跳を自己新で乗り切った。続く槍投で入賞圏内、いや3位以内も狙える位置で800mを迎えたかった。だが、ここで槍先のコントロールミスから本来の勢いを無くしまさかの32m台、これで入賞圏内から遠のいた。最終800mは8位以内を想定し果敢に攻めたが、力及ばず。昨年までであれば十分入賞出来る4781点であったが12位で競技終了。得意の投擲種目で流れを掴めず目標の達成はならなかった。

でも・・・ 楽しめた！ 二日間の戦いで成長できた！！ 憧れの舞台は栄光の舞台とはならなかったが、深く心に刻まれる永遠の一瞬を得た。一ヵ月後、大阪で、全国選抜で、歓喜を得よう！！



ありがとう、

インターハイ