

北海道ハイテクACにみる 女子短距離陣の世界への挑戦
日本スプリント学会第20回大会から 長野高専 内山了治

去る11月28、29日に札幌市で日本スプリント学会第20回大会が開催され、研究発表、北海道ハイテクノロジー専門学校顧問・同AC代表の中村宏之監督の講演、2日目は女子スプリント界の注目選手によるワークショップが行われ260名ほどが参加し研修した。紙面にスペースができたので紹介いたします。

【スプリント学会】

現場の指導に直結した研究を行う学会で設立20年を迎えた。1991年世界選手権東京大会を機にそれまでのスプリントに対する常識的な考え方に無理があったことが指摘され、以後世界との差を縮める研究・指導が進んだ。小学校から大学までの教員、一般の方など会員層は広い。入会希望者は内山まで。

【中村 宏之 監督】

同監督は長野市陸協副会長浦野義忠先生と大学時代同期で、現役時代は三段跳を中心に組み込まれ、卒業と同時に北海道の高校で教鞭を執り、1973~2006年は2校目(北海道で2校の教員生活とは驚き)の恵庭北高校を強くされた方である。浦野先生と同様に陸上競技に"熱い"心を持たれており、高校退職と同時に現在のクラブを担当され、世界選手権・五輪での女子短距離陣の入賞を目標に活動されている。

【指導理念】『夢を見て、駆ける姿に、想いよせ』

- ・選手が飽きないトレーニングを工夫する
- ・選手の意志を尊重する
- ・恵まれない環境こそ指導者を育てる
- ・指導者は選手に指導されている
- ・昔は怒ってばかりだったが今は怒らない
- ・形からは入らない(福島選手の腕振りには直さない)
- ・短距離は、速い人と練習するのがベスト
- ・冬期トレーニングで心にゆとりを持ちエネルギーを蓄える。バスケやテニスでリフレッシュ。

【所属選手とおもな記録】

伊藤 佳奈恵 選手100m 11秒62、
200m23秒91 (ともに元日本記録)

北風 沙織 選手 100m 11秒42、
4×100mR 43秒58 (日本記録)

福島 千里 選手 100m 11秒24、
200m23秒00 (ともに日本記録)
4×100mR 43秒58 (日本記録)

寺田 明日香 選手100mH 13秒05 (ジュニア日本記録)
仁井 有介 選手 100m 10秒34 (2009年 日本選手権 2位)

【施設】北海道ハイテクインドアスタジアム

- ・室内走路：130m×5レーン 全天候走路、走幅跳、棒高跳、バスケットボール、テニスなど可能
- ・厳冬期でも20℃に保温されている。
- ・隣接してトレーニングルームがある。

【ワークショップの内容】

- ・11月下旬は移行期のため、バスケやテニスでリフレッシュしエネルギーを蓄えているという。
- ・冬期間もスプリントは速度を落とさず練習する。このこととは、最近5~6年くらいの流れであるが、施設内の気温が20℃に保たれている事が、この練習を可能にしている。10℃以下の気温では故障につながるので、長野で直ちに真似することは気をつけたい。
- ・ドリル：特別な動きはないが、接地を大切に、特注のフレキハードルを使用し踏み込んでいた。
- ・ストライド走：中間疾走の練習として、単に100mを走るのではなく、ストライドを規定して(今期の目標は210cm)スピードを上げて走る。本数は3本程度。
- ・レッドコードを利用した体幹トレーニング
レッドコード(商品名)：ロープで身体を吊して運動する元はリハビリ用品。
- ・ウエイトトレーニング：シーズン中も週2回実施。

【最後に】

中村監督の講演でのひとことであるが、「指導者は常に研鑽」、64歳にして初めて「幸せ」であることに気づいたそう。選手との出会いに感謝しているとのことであった。そして、一生懸命やっている「選手がやってくる」という言葉に感銘しふと我に戻った。『現場を最優先したい』2009年の教訓でもある。



題字の「動き」は長野市陸協三代目会長 山浦保氏の書で、山浦会長の頃、市陸協会報紙として何号が発行されていました。

長野市陸協会報
第 27 号
平成21年12月28日

発行所 長野市陸上競技協会
発行人 内山了治
編集人 田島康彦

今年1年を振り返って

今年4月より伊藤前会長から長野市陸協の会長をお引受けして、早や1シーズンが終了します。内山理事長と共に会員の皆様方のご期待に答える動きができたが、心配の面もございましたが、皆様方のご協力をいただき、気持ちよく終了出来ます事、感謝申し上げます。
今年も市教育委員会体育課、市体育協会のバックアップを頂き、春5月の念願の第19回市町村対抗駅伝10連覇、小学生駅伝は2位と、シーズン最初からの目標が達成されました。また、第58回県下縦断駅伝では、上田東御小県、全諏訪に続いて第3位と目標の優勝には届かなかったものの昨年より1位上りメダルに届きました。来年こそは優勝あるのみと大会翌日から目標に向かって頑張っております。また、練習できる環境や資金面でも皆様から多くの協力

長野市陸上競技協会 会長 寺島大士
をいただいた事、御礼申し上げます。若い選手育成の為に指導者のご努力で底上げも出来た事と思います。今後もよろしくお願いいたします。また、競技会の審判はボランティアの世界であり、今年は9月から11月までは過密スケジュールで毎回毎回出席いただく会員の皆様には感謝申し上げます。来年度は少し調整した方が良くと思いました。
H23年3月に長野市営陸上競技場の改修に向けての長野市長への陳情等を行ない、第1種公認を目指しお願ひしています。市長公約の「スポーツを軸としたオリンピックのまち“ながの”」の一環として是非願ひをかなえてもらいたいと思います。今年の反省をもとに、来期に向けて改善できる事は改善し、長野市陸協発展の為に頑張りたいと思います。皆様のご協力、ご指導よろしくお願ひします。

◆速報◆ 全国高校駅伝 長野東(女子) 31位 長野日大(男子) 50位 ◆速報◆

男子第60回、女子第21回の全国高校駅伝競走大会が12月20日(日)に京都市西京極陸上競技場を発着点とするコースで行われました。出場選手は以下の通りです。
★長野東高校(女子) 1時間13分38秒
1区 佐々木 文華 2区 安原 光 3区 牛越 あかね

4区 島田 怜奈 5区 加藤 未有
★長野日大高校(男子) 2時間12分58秒
1区 垂沢 直也 2区 菅沼 武光 3区 堀内 柊吾
4区 小林 貴大 5区 宮尾 英之 6区 吉見 悠斗
7区 河野 駿介

◆東日本女子駅伝 初優勝◆

長野市関係選手のコメント(代表3名)

5区 中村早 長野高校2年
未だに信じられないあの勝利。長野チームが行ったのは、まさに理想の駅伝だったと思う。区間賞ゼロで2位とあれだけの差を作ったのだから。私にタスキが渡された時、後ろとの差はすごくあった。その後も私がつめられた以上にみんなが差を広げてくれた。私はみんなに助けられたと思った。発足してからたった2日目で優勝という大偉業を成し遂げてしまった。私はそんな最高のチームの一員となれたことに感謝してもしきれない。

8区 荒井友花 篠ノ井東中学校3年
今回私はくだりの8区を走らせて頂きました。下りという事でどのような走りが出るのか不安でした。しかし、8区まで1位で繋いでくれた皆の事を思うと頑張りました。区間は4位で課題も残りましたが、長野初優勝に貢献でき、本当に良かったです。貴重な経験をさせていただき自信になりました。たくさんの方々に感謝しています。ありがとうございました。

第25回東日本女子駅伝競走大会は11月8日、福島市の信夫ヶ丘競技場発着の9区間42.195キロで17チームが参加して行われ、長野が2時間18分36秒で初優勝した。



7区 豊岡明日美 長野日本大学高等学校3年
今回東日本女子駅伝に長野県チームの一員として出場し、本当に良い経験をさせていただきました。大きな大会で中継車を追い先頭で走ったという経験は、初めてでとても緊張したと同時に、自信を得ることが出来ました。また、私自身他の選手と比べ足りない部分が多くあることも実感した大会でした。これで終わらぬよう、もう一度気持ちを締め、日々努力していきます。

お知らせ

下記URLをご参照下さい。
<http://www.japan-sports.or.jp/coach/qualification/competition/index.html>

4月に浦野理事長から引継ぎ、力不足ながら皆様のご指導ご協力により、シーズンを終えることができました。深く感謝申し上げます。明年もよろしくお願ひ申し上げます。さて、市陸協では新年度に向けた準備を進めております。協会の充実発展のために、先ずは、あらゆる角度からご意見を賜りたいと思いますので、メール等でお願ひいたします。それではよい年をお迎え下さい。理事長 内山了治

- 1)長野市陸協の予定
2月27日(土) 理事会
3月14日(日) 総会 場所：長野市営陸上競技場会議室
変更になる場合もありますが、ご出席をお願いします。
- 2)公認指導者について
(財)日本体育協会、(財)日本陸上競技連盟の公認指導者は現在4種類に分類されています。取得ご希望の方は、ご一報下さい。
指導員 (IBC級指導員)、上級指導員 (IBAB級指導員)
コーチ (IBC級コーチ)、上級コーチ (IBAB級コーチ)

編集後記

ここ数年、子どもたちが外で飛びまわる様子を見かけることがめっきり少なくなった。小学5年と中学2年を対象とした全国体力テスト(文部科学省12月17日公表)の結果をみると、小5男子が全国平均をやや上回ったものの、小5女子と中2男子は平均を下回っている。主な原因は、身体を動かす楽しさが理解できていないことや運動する機会が少なく活動時間も短いため、今後さらに運動離れが進むことも心配されている。そんな中、子供たちに遊びや運動を通して、楽しさを伝える機会を今以上に提

供してやらなければいけないと感じている。信州っ子が「遊び」をきっかけに、身体を動かすことの喜びや楽しさを身につけて「運動好き」になってほしいと思う。各種の駅伝大会での長野県チームの活躍により、「駅伝」や「走る」ことに対して多くの市民の関心が高まっている。これを契機に子どもたちを対象にした陸上教室やランニング教室などの充実を図ることも陸上競技の普及や体力低下に歯止めをかける良いチャンスかもしれない。 広報部長 田島康彦

SHINANO MATE
ATHLETIC UNIFORM
しなのメイト 株式会社
〒389-0605 埴科郡埴科町大字上五明992-2
PHONE (0268) 81-1336
FAX (0268) 81-1337

★日本ジュニア・ユース大会/ジュニアオリンピック大会出場記★

【第25回日本ジュニア陸上競技選手権大会】
10/16~18 小瀬スポーツ公園陸上競技場

■男110mH 早川 恭平(長野吉田高3) 6位 14秒71(-1.0)
大会の運営ミスで決勝レースを2本走るといふアクシデントはあったものの、高校最後のレースを入賞という形で締めくくることができて良かったと思っています。この3年間陸上競技を通してたくさんの方に出会い、支えられ、自分自身人間的に成長させていただくことができました。良い経験も苦しい経験もりましたが、ここまで指導して下さった顧問の先生方、苦楽を共にした仲間、そしていつも支えてくれた家族と過ごした時間はとてもかけがえのないものです。これからも陸上競技を続けていきますが、高校生活で学んだことを生かし、志高く、謙虚により一層邁進していこうと思います。

■女800m 中田 優菜(長野吉田高3) 6位 2分13秒10
女400mH 予選 62秒78

国体が終わってからこの大会まであまり日にちがなく、疲労もあり調整や練習が思うようにならなかったのですが、今回は、私自身にとっても高校最後の大会であり、3年間のまとめのつもりで、悔いの残らない良い形で試合を終えたい、という強い気持ちだけは忘れずに、大会に臨みました。結果、400mHは予選敗退となってしまったのですが、800mでは6位入賞を果たすことができました。国体に引き続いて、全国入賞ができたことは本当に嬉しく、さらなる自信になりました。ここまで陸上競技に打ち込み、自分の力を伸ばすことへ専念できたのも、大勢の人の支えや応援があったからこそのことだと思います。温かい目で見守っていただき、本当にありがとうございました。大学へ進学しても陸上を続け、より高い目標へ向かって前進していきたいと思っています。

【第3回日本ユース陸上競技選手権大会】

■男110mH(0.990m) 太田 和彰(松代高校2) 8位 14秒61
今大会はハードルの高さが一つ低くあまり慣れていないレースだったのですが、全国大会で初めて決勝に残れたのは来年につながるとても良い経験になりました。決勝は2回のスタートの仕切り直しがあり、出遅れてしまっただけで一人も抜くことができませんでした。そこで自分のスタートの弱さが出てとても悔しいレースになってしまいました。今後は今年のレースの中で分かった課題を修正していき、良いところはさらに伸ばしていきたいです。来年は高校生最後の年なのでインターハイ優勝目指して頑張っていきたいです。

■男走幅跳 深沢 宏之(松代高2) 3位 7m06(+1.1)
男三段跳 3位 14m65(0.0)

日本ユースに出場するのは初めてで緊張もある中、全国という大きな舞台で結果を残せたのはとても良い経験になり、試合を通して学んだことも多かったです。その中でも一番大切だと思ったのは、克己です。今回の大会では自己ベストを更新できなく、自分の甘い部分が試合に出てしまい、優勝できた試合だったのに3位入賞で終わってしまいました。普段の生活や練習で気を抜いていたのかもしれないので、今後は練習から全力でやりたいです。日本ユースに出場したことが、自分にとって良い経験になりました。この経験をどう活かすかは自分次第なので、しっかりと活かして来年は日本一になります。

■女400m 田中 美沙(長野吉田高2) 8位 57秒24

今年は夏に怪我をしてしまい、大切なシーズンをいい形で過ごすことができませんでした。その間、顧問の先生方、班活の仲間、家族、友達、本当に沢山の人の支えにいただきました。きっと、その支えがなかったら今の私はありません。その人達に少しでも走りて恩返しできるように、今年私にとって最初で最後の全国大会である、この大会に懸けてきました。目標としていた入賞ができて、肩の力が抜けたのと同時に自分の実力を再確認

することができました。来年は高校最後の年です。今、私には沢山の目標があります。その目標を実現させるためにも、大きく前進できた今回の大会の結果や学んだことを糧にし、感謝の心を忘れずに練習に励んでいきたいと思っています。ありがとうございました。

【第40回ジュニアオリンピック】
10/23~25 日産スタジアム

■A110mJH 中野直哉(附属長野中3)準決 15秒69 自己新
この大会は、中学校最後の大会でした。3年間やってきた部活の節目となるこの大会で自分の目標であった「準決勝進出」と「15秒台」を達成することができて本当に嬉しく思います。ですが、決勝に残った選手から学んだことは次につなげていきたいです。これから高校に合格するまでは少し休憩となりますが、全く身体を動かさないと来年に力が発揮できないと思うので、気をつけたいです。今は、勉強に力を入れないといけない時期なので、志望校に合格できるように努力していきたいです。

■A走高跳 尾崎 皓一(三陽中3) 出場

今回の大会は、中学校の最後の大会だったこともあり、後悔をしないように挑みました。しかし、これまでの北信越、全国大会ともに好調な結果を残せていないので、正直あまり自信がありませんでした。でも、そんな僕に、先生や仲間が頑張れと応援してくれたので、その言葉に勇気もらい、「絶対跳んでやろう」と心に決め試合に臨みました。しかし、以前より脚を痛めていたこともあり、結果は「記録無し」と、非常に悔しい結果に終わってしまいました。3本目の跳躍でバーが落ちた瞬間「あっ終わった」と目の前が真っ白になってしまいました。まさかこうなるとは思っていませんでした。先生や仲間には申し訳ない気持ちで一杯でした。けれど、コーチの先生や他の先生に「良い経験をしたんだからまたこれからは頑張れ」と励まされ、少し気持ちを落ち着かせることが出来ました。また高校に行ってもこの全国という舞台を目指して頑張りたいと思います。

■A砲丸投 野崎 隼冬(犀陵中3) 26位 12m32

僕は今年の夏全中大会出場を目標にしていたのですが、標準記録に4cm足りなかつたので出場できず、とても悔しい思いをしました。ですから今回、出場の通知が届いた時は本当に嬉しくて大喜びしました。諸先生方の期待と、顧問の先生、家族の応援を胸に、自己記録13m25cmの更新を目標に大会に臨みましたが、12m32cmと結果はベストではありませんでした。ですが、全国にはすごい選手がいました。そして、優れた投擲技術を見ました。「もっと上手になりたい。この選手達の中で戦って勝ちたい。」という新しい目標ができて、充実したとても良い気持ちでした。大会に出場できたのも、県記録を出せたのも、たくさんの方々のご指導と支えと応援があったおかげだと思っています。これからも精一杯頑張ります。本当にありがとうございました。

■A200m 新井 美貴子(裾花中3) 予選 26秒84
ABC4×100mR 予選 50秒33

200mは全国の舞台で走るといふ強い緊張をし、思うような走りができませんでした。向かい風2.9mという悪条件も重なり、自己ベストに大きく遠ざかる結果になってしまいました。中学校最後の個人のレースだったので、本当に悔しかったです。4×100mリレーは3走を走りました。コーナーを走る3走は何度も練習をし、自信があったし、200mで悔しい思いをした分思い切り走ろうという強い気持ちを持って、レースに臨みました。バトンはうまく渡りましたし、私自身も200mよりいい走りことができました。しかし、タイムは思うように振るわず、予選落ちでした。ジュニアオリンピックは二種目とも悔しい試合になりました。しかし、この悔しい思いも、

試合に臨む気持ちも、全国の緊張感も、全て私の今後の競技生活に繋がるものとなり、無駄ではなかったと思います。応援ありがとうございました。

■A3000m 荒井 友花(篠ノ井東中3) 予選 10分02秒07

私の目標は、『決勝に行く!!!』ということでした。予選当日のアップでは脚も軽く「走りやすい」と感じました。レース直前は、緊張しましたが楽しみな気持ちの方が大きかったです。レースがスタートすると、凄い速さで1周目が終わりました。その後もほぼ同じペースでした。4周目に入ると、息があがってしまいガラガラ落ちていきました。結果は自己ベストよりも15秒08も遅いタイムでした。その時は、自己ベストが出ない事よりも決勝に行けなかつた事が本当に悔しかったです。しかし、一度でも全国の速さを身体で感じる事が出来たのは、これからの走りにつながると思います。良い経験ができて良かったです。最後に沢山の方々に感謝しています。

★県下縦断駅伝を終えて★

徳武 雄次郎

始めに、日頃多大なるお力添えをいただき、応援してくださっている長野市陸協、各関係者の皆さまに御礼を申し上げます。本当にありがとうございます。



昨年は総合4位に終わり、入賞できなかったことは初めてであり、大変悔しい思いをしながらの新たな1年のスタートをしました。

ここ3年間程、県縦の頃になると体調に変化が起き、精神的なものからの症状かと思っておりましたが、そ

の原因もわかり治療もしたことから、体調は万全で臨むことができました。そして、襷を受け取ったら、少しでもチームに貢献できるようにと、全力で走りました。

その様に走ることができたのも、この1年間、チームの為にメニューの作成や合宿の計画、更には体調を気遣ってくださる皆さんのお陰だと、改めて感謝する次第です。既に来年に向けてスタートしています。来年こそは優勝できるようにと思いを新たにしています。

★大会結果(長野市関係)★

●第64回国民体育大会

【東北電力ビッグスワンスタジアム】

- 【成年女子】
 - 10000mW 8位 大和千秋 中部学院大 47分19秒50
 - 5000m 14位 小田切亜希 名城大 16分5秒21
- 【少年男子A】
 - 三段跳 6位 深沢宏之 松代高 14m80(0.0)
 - 100m予選 7着 深沢宏之 松代高 11秒19(+0.2)
 - 400mH予選 5着 早川恭平 長野吉田高 53秒98
- 【少年女子A】
 - 800m 7位 中田優菜 長野吉田高 2分9秒64 (長野県高校新)
- 【少年女子B】
 - 1500m 11位 佐々木文華 長野東高 4分33秒07

●平成21年度 長野県高等学校駅伝競走大会11月1日(日)

- 【男子】大町運動公園陸上競技場及び長距離競争路 7区間 42.195km
 - 2位 長野日大 2' 16' 37 5位 長野 2' 19' 47"
 - 8位 篠ノ井 2' 29' 29" 11位 更級農業 2' 31' 23"
 - 13位 長野高専 2' 32' 19"
 - 28位 長野工業 2' 42' 03"
- 【女子】大町運動公園陸上競技場及び長距離競争路 5区間 21.0975km
 - 1位 長野東 1' 11' 53" ※全国大会出場権獲得
 - 2位 長野日大 1' 14' 00" 5位 長野 1' 23' 44"
 - 15位 市立長野 1' 32' 30" 17位 長野西 1' 34' 01"
 - 23位 篠ノ井 1' 40' 53"

●第20回 長野県中学校駅伝競走大会 11月3日(火)

- 【男子】松本広域公園陸上競技場周回コース 6区間 18.0km
 - 2位 川中島 59' 07" 3位 櫻ヶ岡 59' 37"
 - 20位 更北 1' 00' 56" 24位 広徳 1' 01' 19"
 - 31位 長野北部 1' 02' 42" 40位 柳町 1' 04' 08"
 - 45位 東北 1' 04' 35" 47位 附属長野 1' 04' 50"

■A100mYH 瀧澤 彩(附属長野中3) 準決15.20 自己新
今までの大会に比べ、ハードル間が50cm伸びたことで、全中を終えて練習を始めたころは、10台走りきることができかさえ心配な状態でした。しかし、顧問の先生や県のコーチの先生の熱心な指導や仲間の支えのおかげで、本番では15秒25で予選を通過し準決勝に進むことができました。全中で予選落ちという悔しさを味わった分、とてもうれしかったです。準決勝はタイムを縮めることができたものの決勝には進めませんでした。満足のいく走りができました。3年間毎年ジュニアオリンピックという大きな舞台で競技できたこと、チーム長野として一丸となって仲間を応援できたことは、私の中学校での競技生活においてとても大きな経験であり、これから私の背中を押してくれることだと思います。陸上競技は私に様々なことを教えてくれました。高校に進学しても陸上競技を続け、さらに強くなれるように努力を重ねていきたいと思っています。

- 60位 長野西部 1' 06' 13"
- 62位 長野東部 1' 06' 30"
- 67位 裾花 1' 07' 22" 86位 篠ノ井西 1' 08' 48"
- 92位 篠ノ井東 1' 09' 32" 95位 三陽 1' 10' 01"
- 【女子】松本広域公園陸上競技場周回コース 5区間 12.0km
 - 5位 更北 44' 58" 7位 櫻ヶ岡 45' 35"
 - 16位 篠ノ井西 47' 13" 17位 長野東部 47' 19"
 - 18位 川中島 47' 28" 20位 長野北部 47' 58"
 - 26位 長野西部 48' 19" 34位 篠ノ井東 48' 44"
 - 39位 広徳 49' 13" 40位 附属長野 49' 21"
 - 55位 東北 50' 21" 70位 裾花 52' 09"
 - 91位 三陽 53' 52"

●第46回 北信越高等学校駅伝競走大会 11月22日(日)

- 【男子】大町運動公園陸上競技場及び長距離競争路 7区間 42.195km
 - 3位 長野日大 2' 12' 22"
- ※長野日大高校は、各県予選1位校を除いた最上位校に与えられる地区代表杯を獲得し全国大会初出場
- 【女子】大町運動公園陸上競技場及び長距離競争路 5区間 21.0975km
 - 1位 長野東 1' 10' 54" 2連覇達成
 - 5位 長野日大 1' 13' 40"

●第3回 北信越中学校駅伝競走大会 11月23日(月)

- 【男子】松本広域公園陸上競技場周回コース 6区間 18.0km
 - 7位 川中島 58' 27" 16位 櫻ヶ岡 59' 37"
 - 20位 更北 1' 00' 02"
- 【女子】松本広域公園陸上競技場周回コース 5区間 12.0km
 - 12位 更北 44' 30" 23位 櫻ヶ岡 46' 14"
 - 28位 川中島 47' 04" 29位 長野東部 47' 09"
 - 33位 長野北部 49' 47" 篠ノ井西棄権