

# 陸上クラブ紹介

## No.11

# 長野西高校

長野西高校の陸上は、現在女子10名男子3名で活動しています。少人数ですが、1人1人自分の目標に向かって意欲的に練習しているので、とても充実した活動ができています。

夏には、菅平で、5泊6日の合同合宿を行いました。この合宿では、長期間に及び練習の中で、技術的な面、さらには精神的な面で、大きく成長することができました。

冬場は、筋力アップのため、投てき、短距離、跳躍はウエイトトレーニングを主に練習しました。専門のコーチに来ていただき、指導を受けているので、個々に合ったメニューで、着実に力を伸ばしています。コツコツと練習を続ける努力が、精神的な面をも強くできていると思います。

中・長距離は、昨年度は参加することのなかった

須坂ロードレース、大町ロードレース、梅花駅伝などに積極的に参加しました。このような大会1つ1つが、毎日の練習の目標となりました。また、大会では、他の選手と一緒に走ることで、いい刺激をもらい、さらに練習に力が入りました。

冬の合宿は、阿南高校で行ないました。北信では雪のために思うようにならない練習も、阿南には雪がなかったため、伸び伸びと練習ができました。

このような充実した練習、合宿ができるのも、顧問の中沢先生をはじめとする陸上競技連盟のみなさまのおかげだと思います。そのことを日々感謝し、これからの大会では、1人1人が自分の記録に挑戦し、納得のいくような試合ができるように、自分と向き合って練習していきたいと思っています。

長野西高校 陸上競技班長 上野彩絵



SHINANO MATE  
ATHLETIC UNIFORM  
株式会社 しののめイト  
〒389-0906 長野県坂城町大字上五明990-2  
PHONE (0268) 81-1336  
FAX (0268) 81-1337

# 編集後記

広島男子駅伝、本県3連覇、監督のこんなに簡単に勝たして頂いて、と言う嬉しい優勝インタビュー。連勝を続けるのは並でない事ではなかるうと思う。誠にありがとうございます。4、5連覇と続く様な気がする。2月12日、東京国際男子マラソンをテレビで応援していた。高岡2位、連覇ならず、スパートのタイミング失敗か、それとも優勝したアンベッセ・トロッサ(エチオピア)が強すぎたのか。それでも35歳にして2時間10分を6度も切ったのだから、高岡の今後に期待したい。2006年2月13日、月曜日、信毎の朝刊(サウゼドルクス・中村恵一郎記者)様の記事を読みながらトリノでオリンピック取材頑張って誠に苦労様と感じつつ、冬の長野オリンピック大会から8年、女子モーグルの上村愛子(北野建設)5位、メダルには手が届かなかったけれど、3大会連続の入賞には感激した。2006年2月19日青梅マラソンは、40回記念大会。

18,000人エントリー第1回大会で円谷選手と、今年1月の箱根駅伝で初の総合優勝を飾った亜大の岡田正裕監督(60)さんらと一緒に走って優勝したのが、昨日の如く思い出されました。なお、当時は337人出場、251人出走。箱根駅伝80回大会記念誌は2004年1月に刊行されました。2007年1月で第83回大会の予定です。ちなみに南九州駅伝が今年2月で第60回を迎え、第一工大優勝。今年、県縦断駅伝は第55回大会と記念すべき大会になります。今年度も残りわずか。理事会、総会、そして春の伊那高校駅伝、長野マラソンと続き、トラックシーズンに突入して行きます。年度末にあたり、いつも原稿や写真の準備、昔の思い出、スナップを引き出してちゃんと期日までに間に合うようにして頂く先生方に深く感謝しつつ、一年間希望に満ちた新年度になるべく期待して編集後記と致します。

平成18年3月 広報部長 若松軍蔵



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か発行されていました。

平成18年3月17日

発行所 長野市陸上競技協会  
 発行人 浦野義忠  
 編集人 若松軍蔵

# 17年度を振り返って

-----長野市陸上競技協会 理事長 浦野義忠

会員の皆様、1年間ご尽力・ご協力をいただき、ありがとうございました。

コンペティションパワーでは、山本晴美選手の日本選手権2連覇をはじめ、中学生の活躍が目を見ました。広徳の佐々木健太選手、全国男子駅伝で2区を走り、長野県チーム前人未到の3連覇に貢献しました。全国女子駅伝で松代中の加藤未有選手、更北の小田切亜希選手が中学生区間をアグリッシブな走りをし、区間7位・11位と力走しました。また、佐々木・加藤選手は全中・J0でも入賞する頑張りを見せてくれました。

岡山国体には6名の選手が出場し、全国高校女子駅伝には長野日大が3年連続の出場を果たしました。特に1位を走った齋藤千聖選手は、全国女子駅伝においても1区を任せられ、ともに19分台の記録は絶賛に値します。

市町村対抗駅伝でも、6連覇と輝かしい記録を更新、第1回小学生駅伝は第2位と予想通りの力を発揮してくれました。県縦断駅伝は3連覇を逃し3位の成績でしたが、次大会に向け、乾坤一擲の思いで練習に取り組んでいます。上記に記した大会の担当をされました先生方の情熱あふれるご指導に対し、敬意を表します。

一方、高校生の成績不振が気になるところです。中学・高校の専門部の先生方が中心となり、捲土重来を期し、冬季は隔週土曜日に講習会を実施するなど、意欲的・積極的に取り組んでいます。

千数百の特許をとったエジソンの偉大な成功の一因は、目標を決める才能と目標を追求する熱意にあったとされています。毎日、目標を立てて、目標を信じ、目標を追求し、目標に生きてほしいと思います。

次に、伊藤会長の報告では、第8回長野マラソンの準備から、木田健二郎さんが事務局長に就任され、次のようなコメントをされています。「長野マラソンは、雑誌ランナーズで全国マラソン第2位にランクされている。このような評判の良いマラソンをいつまでも続けていきたい。そのためには、主役はアスリートということに肝を銘じ、審判員は選手が安心して走れるような働きをして欲しい。平成19年に東京マラソンが実施される。参加人員3万人、この年に同じような参加人員が確保できれば、今後続けられるのではないかな」等、言及しています。

会員の皆様には、大会運営をはじめ、いろいろな場面で、全力を傾注し、今後一層のご協力をお願いいたします。

# 平成18年度 長野市陸協競技日程

月	日(曜日)	競技会	月	日(曜日)	競技会
4	16(日)	第8回長野マラソン・第2回車いす	8	19(土)~20(日)	第48回北信陸上選手権
	29(土)	第92回長野市内高校春季陸上大会	9	2(土)~3(日)	第59回長野県陸上競技選手権
5	3(日)	第9回北信地区記録会		15(金)~17(日)	第117回北信高校新人陸上競技大会
	12(金)~14(日)	第116回北信高校陸上競技大会		23(土)	第34回長野県中学新人陸上東北信大会
	21(日)	第37回長野市身障者大会		24(日)	第10回長野マスターズ長野市大会
	27(土)~28(日)	第80回北信越学生対抗陸上競技選手権		29(金)~1(日)	第35回長野県高校新人陸上競技大会
6	3(土)	第23回北信小学生大会	10	7(土)	第10回北信地区記録会
	4(日)	第45回北信中学陸上競技大会		8(日)	第20回飯綱マラソン
	17(土)	第15回中学混成大会		28(土)	第93回長野市内高校秋季陸上大会
	18(日)	第14回長野地区障害者スポーツ大会		29(日)	第33回NAGANOスポーツフェスティバル
7	22(金)~23(日)	第52回長野県中学通信陸上競技大会	11	12(日)	2006キッズRAN

# 第8回 ホープさん 長野日大高校 齋藤千聖

全国高校駅伝に出場することに憧れて、長野日大高校に入学してから、2年が経とうとしています。この2年間、たくさんの経験をさせていただきましたが、特に今年度は、様々な大会で走り、学ばせていただくことができました。ありがとうございました。

夏のインターハイ予選では、1年時の冬から崩していた調子が上がらず、さらに、けがにも悩み、ボロボロの状態でお出することになってしまいました。北信、県大会ともに自己ベストからは、ほど遠いタイムでしか走れず、本来ならばインターハイを目指したかったのですが、何とか北信越まで進んで終わってしまいました。しかし、その時思うように走れなかったことで、自分は変わったように思います。このままで終わってしまいたくないという思いから、生活の全てを陸上に注ぐくらい集中でき、毎日必死になり、無我夢中でした。

夏の合宿では、磐梯山で、全国の強豪校と合同練習をさせていただき、1年時より精神的に成長したことが、自分自身で感じられました。どんなにきつい練習も、勝つためならいくらでもやりたいと思うようになり、走ることが本当に楽しくなりました。

そんな気持ちの変化のせいか、夏休み以降の大会では、走る度に調子上がり、1番の目標とし

ていた全国高校駅伝への出場も決める事ができました。

京都での本番2週間前には、日体大記録会へ出場し、16分10秒66というタイムで県高校記録を更新することができ、本番では、1区を走らせていただいて、目標としていた19分台で走ることができました。

都道府県対抗女子駅伝でも1区を走らせていただき、この2回の都大路での経験が、自分への自信になったと同時に、全国で勝負するにはまだまだだという大きな悔しさを残しました。

この春からついに高校最終学年。応援してくださる方々、一緒に走っている仲間、ご指導してくださる先生、そして両親への感謝を込め、夢中で頑張りたいです。



## 夢は10種競技で8000点

マスターズM65 山田栄一郎

人は誰でも概ね30代から老化が始まる。霊長類といえども生物である限り逃れることはできない。日本人の平均余命は80歳を超え、世界のトップにあることは皆さんご存知のこと。しかし、健康寿命でみると単純に喜んではいられない。男性では70代に達するとかなりの者に持病が亢進し、半ばを過ぎると介護生活を余儀なくされるケースが多くなる。

この健康寿命を見たとき、素質は無視できないものの、望ましい環境と個人の生活態度など後天的な要因は非常に大切と考えられる。私事になるが、幼少時に健康を損ね「3つ子の魂・・・」で、「人並みの健康が欲しい」との情念に取り憑かれた。中学時代は下駄スケートや鉄棒運動に興じ、高校では陸上部でハンマー投げや駅伝の3km区間を担当した。

教員生活では出来るだけ生徒と一緒に身体を動かすように心がけた。雪国の生徒から教わったクロスカントリースキーは、生涯スポーツの友となり、49歳で旭川国体の成人男子(35歳以上)15kmクラシカルを完走した。大学時代はやる事が多く、スポーツ活動は不完全燃焼であったためか、定年退職したら思い切り楽しみたいと、M50から足慣らしのつもりで競技会に出た。しかし、スプリント種目では度々「肉離れ」を起こしてしまう。故障との闘いの中から、改めて筋肉づくりを前提とした筋力強化の必要性を知ら

された。

骨張ってきた身体を、皮膚に張りのある身体に変身するため、かれこれ10年、近頃、ようやく思うような身体操作が可能となってきた。

その成果が昨シーズン、5種競技M65の3967点(日本記録3470)である。いつも心身の調和を心がけているせいか、種目間も750~900点とまとまっている。このようにバランスのとれた成績が得られたのは、今まで体験してきた数多いスポーツ種目が礎(いしずえ)となっていると思われる。

近頃、生きがいのある生活と活力のある社会づくりに「生涯スポーツの実践」が叫ばれている。練習では多少、苦しい時もあるが、服薬や通院の煩わしさを解放し、食事も旨く、支え合う朋友を得て、気分も爽快になれるマスターズ陸上は最高である。



(資料) 混成競技年齢別体力変化(平均的残存体力表)

種目	年齢	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳
100m	%	100	95	89	84	77
	係数		0.945	0.891	0.836	0.788
1500m	%	100	95	88	81	72
	係数				0.784	0.723
走幅跳	%	100	89	77	69	59
	係数				1.441	1.557
円盤投	%	100	100	92	89	72
	係数				1.123	1.251
やり投	%	100	85	70	63	52
	係数				1.480	1.647

世界マスターズ連盟

当然、加齢とともに記録は低下する。しかし、ポイントを一定にするのがこの表である。

例えば、M60で走幅跳500cm跳ぶと720cmと計算される。

混成競技得点換算表を見れば860点とでる。暦年齢より体力を若返らせておけば、加齢しても得点は増加されることが出来る。

脚力が求められるやり投げは、体力低下の著しいことがわかる。

# 思い出の写真シリーズ

## 第10回

### 昭和25年全国青年団大会

長野市陸上競技協会 副会長 高橋恒和

思い出の写真は、私が昭和25年、全国青年団大会(高知)で、目標にしていた全国優勝を達成し、感激した写真です。

この大会で、故人となられた小林長二郎君と一つの約束をしました。同じ400mの種目なので、1年交代で出場しようと約束しました。

理由は、昭和23年、国鉄の全国大会が管内の柏崎開催で、秋田で4日間、新発田で3日間合宿し、本大会に出場し、400、1600Rで優勝。その2日後に、熊本で青年団全国大会があり、終了後、列車で行きましたが、福岡で終点熊本までの列車がなくなり、駅長に頼み、貨物列車で朝7時に到着、競技開始10時、準決1時。予選は通過しましたが、準決はだるく落選。その時、普通の状態だったら決勝までは行けると確信しました。帰途の列車の中で「来年は長さんお願い」と握手。翌24年、藤沢で見事3位入賞。握手、抱き合い、お互いに喜びを分かち合い、その時、小林君が一言、「来年は恒ちゃんだ」と、友情の言葉があり、有難さで一杯でした。

その後、すぐ、元オリンピック選手の田中秀雄先生に、一緒に出場した400mの相原哲夫選手の冬期シーズン中の練習マニュアルを教えて戴く様お願いしたところ、早速に送付戴き、感激で一杯。拜見して貰、量共にびっくり。早速、田中先生に相談に行き、意見その他色々教えて戴き、自信とファイトが湧いて来ました。

冬期練習シーズン中、相原さんのマニュアルを思い出しながら辛い苦しい練習でしたが、自然と楽しく練習ができるようになりました。

決勝進出の時、田中先生が「高橋君、その体格でよくやった。負けても6位だから前半から飛ばして第4コーナーで先頭に立ち、そ

のままゴールに向かって走りなさい」と。実行し、最高の喜びとなりました。終了後、田中さんにお礼に行ったら「ご苦労様、あとでな」の言葉。帰路の列車の中で、田中さんが一言「高橋君、これからが大変だよ。体につけて練習するんだよ」と体験した方のみが言える忠告と有難く思いました。

“質のある猛練習+自信=優勝”

