

JAAF  
MIE



# 三重陸協会報

第14号

一般財団法人  
三重陸上競技協会

事務局・〒516-0023 伊勢市宇治館町510 (三重交通Gスポーツの杜伊勢内) TEL 0596-22-8890・FAX 0596-63-5337 URL:http://mierk.jp/ MAIL:info@mierk.jp

## ごあいさつ

三重陸上競技協会 会長 田村憲久



令和6年は、あまりにも悲痛な出来事から始まりました。1月1日の夕刻、能登半島沖で大きな地震が起き、石川県をはじめとした北陸地方沿岸が甚大な被害を受け、今もなお余震が続

賞しました。一昨年の世界陸上で、あと一歩で入賞を逃した雪辱を果たす結果となり、今年も活躍が大いに期待されます。是非とも、世界で活躍する競歩の日本チームを牽引し、競歩の全国大会の舞台でもあった被災地に元氣と勇気を届けて欲しいものです。

お見舞いを申し上げます。被災地支援の輪は、全国各地のみならず海外にも広がりを見せています。陸上界に目を向けましても、1月に行われた都道府県対抗駅伝で募金活動が行われたり、石川県チームへ沿道から声援がたくさん送られたりと、人の心の温かさや繋がりを強く感じることができました。

さて、本県における陸上競技の活躍を振り返りますと、昨年8月にハンガリーで行われた世界選手権でNTN所属の園田世玲奈選手が35km競歩で7位に入

## 専務理事就任あいさつ

三重陸上競技協会 専務理事 和田靖



平素は、三重の陸上競技の発展のため、大会運営・強化・普及等にご尽力を賜り、誠にありがとうございました。

また、杭州アジア大会で上山選手(宇治山田商出身)が200mで金メダルを獲得し、その後の鹿児島国体のリレーでも活躍してくれたことも、特出

が現実でした。名古岳彦(前理事長・現顧問)様、松澤二一(前専務理事・現副会長)様の風格のある対応、存在感がいかに卓越したものであったのかを、改めて思い知らされた一年でした。

さて、今年度最大のニュースであった松阪商業高校の、全国高校総体・女子総合優勝は、50年ぶりの快挙として歴史的な成果を残してくれました。チームの喜びはもちろんと察しますが、我々も誇らしい気持ちにさせて

会運営をしていただきたいと思います。

また、杭州アジア大会で上山選手(宇治山田商出身)が200mで金メダルを獲得し、その後の鹿児島国体のリレーでも活躍してくれたことも、特出すべき素晴らしい結果でありました。

中止となった三重国体(2021年)の代替ということではなく、日頃培った運営・審判スキルを発揮する場として捉えていただきたいと思います。ジャパンパラ大会では、単に障がい者スポーツというだけでなく、アスリートとして、彼らの一挙手一投足を捉え、陸上競技を愛する者に対して、陸上競技を糧としている者に対しての大

# 各地区陸協報告

## 桑員陸協

新型コロナウイルス感染症の分類が5類になったものの多くの感染者があり、今年度も引き続き対策を徹底しながらの運営となりました。

一般道を活用しての競技実施が難しくなるなか、いなべ警察署をはじめとする多くの関係者の方にご協力をいただき、本年1月にロードレース大会を開催し、本大会を最後に令和5年度の全大会を終了することができました。

さて、桑員地区内には陸上部のない中学校が多くあり、小学生のチーム等の指導者が継続して中学生を指導してもらおう他、近隣の陸上部のある学校の教員が他校の指導をする等、陸上部の無い学校の選手の居場所づくりを提供し育成に努めています。

その中で、桑員地区にはクラブチームも増え、選手自ら選択し所属することが可能となり、より良い環境が提供できることができ、非常に喜ばしく思います。しかしながら、クラブチームと中学校が連携を図りながら選手の育成・強化に努めていくことが重要とされ、「競技さえしていれば高校進学も大丈夫」という発想の指導者は少なからず未だに存在すると考えられています。学校・クラブチーム・

地区陸協が平時より密に繋がることで中学校期における選手の育成の在り方を共有し、教育の一つと捉えるなかでの指導を実施していきたいと思っております。

一方、陸上部のある中学校でも課題があり、特に指導者の育成が急務となっております。昨年度も課題としていた、陸上指導者の指導方法の習得を考え、本年度初めて、中学生の指導者の育成及び選手の競技力向上を目指し、地区陸協強化部主体の強化練習会を実施しました。学校における日々の基礎練習が強化に繋がると考え、練習会では、中学校の指導者及び生徒約80名が集まり、平時から行える基礎的な練習方法を学び、参加した教員も普段学校で実施している練習と比較しながら、一生懸命メモを取るなど、積極的に指導方法を学ぶ姿が見受けられました。

また、選手も他校の生徒と合同で練習するなか、それぞれの意識を高める良い機会となったと感じました。今後もこのような機会を継続して実施していき、地域全体の底上げをするため、更なる強化に努めていきたいと考えております。

また、本年度は、陸上競技を楽しむ場づくりということで、以前実施していた「フェスティバル」方式から記録の公認を含む「陸上トライアスロン」を開催しました。スズキアスリートクラブの伊藤陸

選手を含む県内外から多くの参加者が集まりました。初めての試みであり、タイムテーブル、参加者数終了時間等を念密に計算し運営を行いました。また、多くの先生方や審判にご協力をいただき、審判員の皆様には多大なご迷惑をおかけしたものの、多くの選手からは出場してよかった等の多くの意見をいただきました。今後もトラック

クシーズン後にはこのような大会を実施していければ良いと感じました。強化志向も大切ではありますが、このような大会を通じて一人でも多く、陸上競技を楽しんでもらえる子どもたちが増えていければ良いと思います。そのために、協会として、創意工夫をしながら、強化・普及活動を積極的に取り組んでいき今後の選手育成に繋げていきたいと思っております。

## 三泗陸協

本年度は以前とほぼ同様の内容で競技会を開催することが出来ました。ただ、コロナウイルス感染症が終息したわけではありませんが、今後も細心の注意を払いながら競技会の運営等を行っていきたいと思っております。

今年度も、多くの選手が熱心に活動に取り組み、内数名は全国大会や東海大会へ出場し、三重県代表として健闘してくれました。主要な競技会において、高校の部では全国高校総体において四日市工業高校の栗飯原圭吾さんが200

mに、四日市商業高校の澤田華さんが走高跳に出場しました。中学の部では全国中学陸上競技大会において孤野中学の川合幸樹さんが四種競技で見事7位に入賞しました。また、八風中学の末崎煌大さんと山手中学の坂本未来さんが800mに、内部中学の是枝愛香さんが1500mに出場しました。11月に行われた県中学駅伝大会男子の部においては、八風中学が初優勝し全国大会へ駒を進めました。小学校の部では全国小学生交流大会において走りの学校MIEの鳥尻啓成さんが6年100mにおいて見事優勝しました。ハー

ド面においては、3年前の10月にメイン競技場がオープンし、すぐ隣に400mのサブトラックも併設し、競技会や多くの競技者の練習拠点として利用されています。2024年度は、メイン競技場の検定に関わる工事の関係で10月から2025年3月まで利用が出来なくなりですが、サブトラックについては平日に一般開放されることになっており、トラック競技については利用できる予定です。

来年度は、長年続けてきた三泗地区の登録制度をいったん休止する計画です。登録制度については三泗地区の競技者が少しでも大会や練習で競技場を利用しやすいように設けられている側面がありますが、陸上競技の競技人口が減少していることや、公認競技場がない地区の競技者にとっては利用しにくい面があることも否めませ

ん。そこで、三泗地区だけでなく他地区の競技者も競技会に参加してもらいやすいように、一度登録制度を休止してみることにしました。登録料については様々な運営を行っていくための大切な財源にもなっていますが、この点については各競技会の参加料を値上げすることで賄うつもりです。初めての試みということもあり予期せぬ課題が出てくるかもしれませんが、できるだけ参加しやすい状況を作れるかも模索していきたいと思

います。なお、小学校関係において、今年度も県にお願いをしてキッズアスリート陸上教室を11月22日に三重小学校にて開催していただき、大変好評をいただきました。また、三泗陸協普及部により小学校教員や下野小学校の5年生を対象とした実技講習会を複数回実施し普及活動に努めました。

ようやくコロナの規制から解放され、通常の日常生活が戻ってきた2023年。各競技会も観客を入れて声出しの応援もOKになり、以前のような盛り上がった大会運営ができるようになったことは選手たちにとって何よりでした。コロナの影響で練習が制限されていた時代の選手たちでしたが、市内中学校からは全中に7名出場、高校年代は鈴鹿市出身や市内の高校に進学してきた他市の選手を含め

## 鈴鹿陸協

るとインターハイはもとより各種全国大会に多くの選手たちが出場し活躍してくれました。鈴鹿市は人口20万人弱の小さい町ではあります。歴代の指導者の方が実績を積み上げていただいたおかげで競技場は常に整備され、備品もトップ選手が使える器具がそろっています。先人の知恵をお借りし、先達の方々をお手本として次の時代へ皆様方とともに今のレベルをつないでいきたいと思

います。さて、アメリカの経営学者レオン・メギソンがダーウィンの「種の起源」を読んだ感想として次のような事を述べています。「存続できるものはもともと強い種でも、もつとも賢い種でもない……それは変化にいちばんよく適応する種である」日本でもいろいろな解釈とともに、様々な分野にあてはめて用いられていることが多い言葉ですが、日本のスポーツ界も大きな変革を求められているのは確かです。今回は先日、味の素NTCで開催された陸連の研修会で学んだ内容と海外経験の観点から皆さんのお役に立ちそうなことを一部紹介させていただきます。

【生理学的見地からのコーチング】  
今こそ水分補給は推奨されていますが、一昔前までは本当に真夏でも水を一滴も飲まずに2時間以上練習をしていました。これのもとになった考え方は、1920年代（大正10年）にある影響力を持った人が「血液が濃くなること

とインターハイはもとより各種全国大会に多くの選手たちが出場し活躍してくれました。鈴鹿市は人口20万人弱の小さい町ではあります。歴代の指導者の方が実績を積み上げていただいたおかげで競技場は常に整備され、備品もトップ選手が使える器具がそろっています。先人の知恵をお借りし、先達の方々をお手本として次の時代へ皆様方とともに今のレベルをつないでいきたいと思

で、酸素運搬能力が上がるから持久力が増加する」と唱えたことが始まりらしいです。現代から見たら何ともいい加減な考え方ですが、これを日本人初のオリンピック選手で箱根駅伝創始者のマラソンランナー金栗四三先生が早速試したそうです。普段の飲み水はもちろんのこと食事中のみそ汁など、ありとあらゆる水分摂取を少なくした生活を一週間続けた時点で極度の体調不良になり、これでは体が持たないと思われたそうです。

この時に岸清一先生が次のような趣旨で私見を述べておられます。(現代文に近い表現で要点だけ書きます)

「選手たちはどうしても現役時代に活躍した指導者の言葉を信じたがるが、指導者たるものは科学の勉強をし、その裏付けを持って指導しなければいけない」

岸清一先生はご存じの通り加納治五郎先生と並んで日本の近代スポーツの発展に大きく寄与された方で、遺志により100万(現代の23億円に相当)で岸記念体育館を建設された方です。弁護士であつた岸先生がすでに大正時代の1921年にこのような発言をされていたことに驚きを感じます。やはり先見の目がある方は考え方が違いますね。大正時代に岸先生のような方が発言をされているにもかかわらず、2020年の東京オリンピック誘致が決まった際に日本の代表理事がアメリカの専門家に金メダルを取るための取り組

みを相談したら、「日本のスポーツはスポーツではなく軍隊のようなトレーニングだから今の体制ではだめだ」と指摘されていたので、日本のスポーツ界の発展がいかにも遅れているかがわかります。特に、一つのことをやらせて選択肢の自由を制限している日本はアメリカから見ると児童虐待という考え方になるそうです。

話を戻して、アスリートの健康面についてですが、これは実験ができません。それは常に限界を超えようとし普通の人の基準を大幅に超えているため、そんな状態を人の基準として計測することはできないからです。

だからアスリート用の対処方法が必要になります。

水分補給を例にとると、水に4〜8%の糖質を加えると水だけに比べて30分程度早く吸収されることは皆さん知っているといます。これをスポーツ選手の現場に当てはめてアイソトニック飲料とハイポトニック飲料を日本体育大学の杉田先生が開発してくれました。アイソトニック飲料は、ヒトの安静時の体液と同じ浸透圧の飲料であり、安静時に飲むと速く吸収されます。また、糖質が多く含まれておりエネルギー補給にも適しています。ハイポトニック飲料は、ヒトの安静時の体液よりも低い浸透圧の飲料であり、運動による発汗で体液が薄くなっている時に飲むと速く吸収されます。

通常であればほとんどの選手がこれで補えるのですが、必ず例外が出てくるのがスポーツの難しさです。今回の研修会でも「こうすれば良い」という範囲が狭いほど例外が増える難しさを医学の見地から説明されていました。

例えば、古典法のカーボローディングは試合6日前から4日前までに高タンパクを主に取る。低糖質食期に強めの練習、試合3日前から当日の「高糖質食期」には食事全体の70〜80%を糖質にして、リパウンドによる筋グリコーゲン量の増加を促すことで持久力がアップするという考え方です。これを実践した人はわかると思いますが、選手によっては内臓に負担がかかり、ストレスがかかりすぎてマイナスになることがあります。実際に筋肉中のグリコーゲンを計測すると増えていないという報告もあります。この例外となつた選手にはどういう方法が必要なのかということを経験学を用いて対処することが本場のコーチングです。今はこのローディングの改良法として、古典法のこれらの問題を改善したもので、激しいトレーニングを行って筋肉中のグリコーゲンを枯渇させるのではなく、試合1週間前からトレーニング時間と強度を徐々に落とすテーパリング法があります。

かつてメダルを取り続けていた日本の女子マラソンは、選手の筋疲労の回復促進に効果があるビタミンB1を確実に補給するため、ビタミンB1強化米を日本から持

参っていました。ビタミンB1は水溶性なので、トレーニングで大量の発汗によりスポーツ選手にとっては不足気味になりがちです。ビタミンB1は、糖質の代謝に係っているため、特にスポーツ選手は多めに摂取しておく必要があります。強化米の他に豚肉やハム、うなぎをメニューに組み込み、さらにビタミンB1の吸収をあげるアリンが多く含まれているネギやニンニクをたっぷり使うなどの工夫もしていただくようです(農畜産業振興機構HPから抜粋)

興味のある方はHPを読んでみてください。この方法なら手軽、かつ継続的に栄養素を補給できると思います。



上記資料はハウスウエルネス食品HPから抜粋

胃腸の弱い選手、試合前に極度に緊張する選手、前日眠れない選手など選手はそれぞれ問題を抱えていることがあります。今回の研修会でもコーチングの中でのポイントとして

・ 胃腸の弱い選手は試合前とはいえ、普段からの1週間の食事のリズムを変えない方がよい場合がある。乳製品を摂取する際に、ヨーグルトと牛乳ならば体内に残りやすいのがヨーグルトなので食べるタイミングを考える。

・ 試合前に緊張する選手には、糖質を含む物を口に入れると緊張が和らぐ場合がある。

・ 前日に眠れなかった場合でも睡眠時間をまとめて90分確保できれば体調は何とか維持できるそうで、90分眠れば大丈夫という安心感を与える。

・ 補足として以前アメリカのコーチにサプリメントの使い方を聞きましたが、ジュニア時代には極力使用せずに、自然食から消化吸収できるように内臓の能力を大事にしているとアドバイスを受けたことも加えておきます。

今回はトータル的に考えるコーチングの例として書かせていただきました。ご参考にしていただければ幸いです。

亀山陸協

本年度は新型コロナウイルス感染症が縮小したことで、亀山市内で開催される陸上競技大会は県小学

生亀山地区予選会、スポーツ少年団陸上交流会、駅伝大会が開催されました。

本年度も亀山市在住、在校の小・中・高校生が県内外の陸上競技大会で活躍してくれました。小学生では、JAC亀山の「井上さん・坂さん・岡村さん・木内さん」が混成4×100mR、「辻 逢夢さん」が6年女子100m、「櫻井楽都さん」がコンバインドAで男子東海小学生陸上競技大会に出場し「櫻井楽都さん」は準優勝されました。また、「児波凛佳さん」はコンバインドBでは三重県小学生大会で優勝し全国小学生陸上競技大会に出場されました。中学生では亀山中学校の「中村さん・南牟礼さん・浜田さん・玉木さん」が男子4×100mRで東海陸上競技大会に出場されました。「玉木佑人さん」は通信陸上三重大会で優勝(標準記録突破)し、全国中学生陸上競技大会に出場されました。高校生では亀山高校の「前田 茜さん」が東海高校総合体育大会・女子200mで3位になり、全国高校総合体育大会に出場されました。また、鈴鹿高校の2年生「林里音さん」・「山中千佳さん」の2名が県高校駅伝で二連覇し、全国高等学校駅伝大会に出場されました。本人の努力を称えるとともに、日頃から健全育成も含め児童、生徒の指導に当たっている指導者

や先生方に敬意と感謝している次第です。66年間続いた歴史ある亀山市駅伝大会も67回・68回・69回と新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されることから中止となりましたが、70回を迎える今年度はリフレッシュして全区間（8区間）23・2kmを前半（3区間）7・8km）・後半（5区間）15・4km）に分けて令和6年2月11日（日）に開催しました。また、昨年は鈴鹿川の河川敷をかり新型コロナウイルス感染対策をしながら令和5年1月15日（日）に開催することができた、亀山市スポーツ少年団の駅伝大会も会場を亀山に戻し、亀山西野公園内及び亀山バypass側道を利用し全区間（7区間）8・8kmで令和6年1月7日（日）に42回大会を開催することができました。

大）、茂山千尋さん（鶴川第一小職）、前川鎮秀さん（東海大）、緒方英二さん（鈴鹿中等教育）、木田充海さん（津商業高）、川北海万梨さん（松阪商業高）、杉本憲亮さん（高田高）、青木丈侑さん（東京農大二高）、茂手木英人さん（伊賀白鳳高）が全国規模の大会で入賞するなどの活躍をしました。

津市では、長年希望していた陸上競技場建設について、既存の海浜公園陸上競技場の大規模な改修工事をする事になりました。令和5年度は『基本設計』の段階となり、本年度は『実施設計』となります。皆さんが使用しやすい陸上競技場になるように、三重陸協や他の地区陸協の皆さんのご指導を仰ぎながら完成に向けて取り組んでいきます。

5月に新型コロナウイルスが5類に移行して、声を出しての応援が可能となったりして、感染症対策を意識しながらもコロナ前とほぼ同様の状況で大会や記録会等を開催することができるようになり、久しぶりに活気が戻りつつある大会運営ができることをうれしく思っています。

近年、中学校の部活動が大きく変わろうとしています。令和4年度末には部活動の休日の活動の地域移行が呼びかけられ検討しているところですが、津地区ではほとんど前進していないのが現状です。先日（令和6年1月）には、津市スポーツ協会の呼びかけで地域移行の先進地（岐阜県羽島市）へ視察に行きました。非常に参考にな

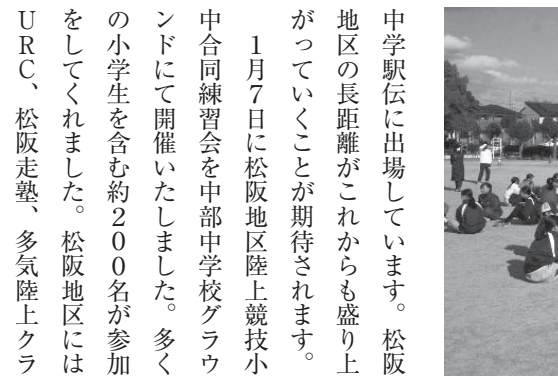
ることがいくつもありました。そこで学んだことも参考にして、また地域の実情も考慮しながらさらに進めていければ...と思っ

### 津陸協

また、津記録会には障がいのある方々に多く参加していただいています。障がい者スポーツに詳しい方々からご教示をいただきながら、障がいがある人もない人もさらに共に陸上競技を楽しめる環境を創り出していきたいと考えています。

津地区の中学校では合同練習を再開しています。また、津陸協としても合同練習や陸上教室を開催していきます。小中高の連携や障がいのある方々との連携をさらに深め、津地区の陸上競技の普及や強化に努めていく所存です。

### 松阪地区陸協



松阪地区陸協には今年度2つのビッグニュースがありました。1つめは中国・杭州で行われたアジア競技大会で、上山紘輝さん（住友電装・松阪西中卒）が男子200mで金メダルを獲得されました。2024パリオリンピックに向けて大きな期待が寄せられるところですが、2つめは北海道で行われた全国高校総体において松阪商業高校が学校対抗の部（女子総合部門・女子フィールド部門）で

全国優勝を果たされました。三重県勢としては50年ぶりの快挙となりました。どちらも、選手の皆さんや顧問の先生方の頑張りや松阪地区のみならず、三重県の陸上競技の歴史に大きな足跡を刻んだだけでなく、三重県中に大きな感動も与えてくれました。本当におめでとうございました。

陸上競技の広がりとして、12月17日に「みえ松阪マラソン2023」が開催されました。今回から

県選手権のマラソンの部としても位置づけられ、新たな1歩を踏み出しました。大会は大盛況で参加者の熱量を感じる素晴らしいものとなりました。

中学校では三雲中学校の駅伝（女子の部）が大会新記録で2年連続の県大会優勝を果たし、全国大会に出場されました。昨年よりも順位を大きく上げ23位に入りました。一昨年の男子の初出場から数えて3年連続松阪地区から全国

中学駅伝に出場しています。松阪地区の長距離がこれからも盛り上がっていくことが期待されます。1月7日に松阪地区陸上競技小中合同練習会を中部中学校グラウンドにて開催いたしました。多くの小学生を含む約200名が参加をしてくれました。松阪地区にはURC、松阪走塾、多気陸上クラブ、大台陸上クラブ、明和陸上少年団の5つのクラブチームがあります。どのチームも日々熱心に活動されており、本当に頭の下がる思いです。クラブチームは陸上競技に親しむための入り口として重要な存在です。小学生世代の活躍は確実に松阪地区の陸上競技の発展に大きくつながっていきます。

令和5年度に、津市および津市にゆかりのある選手では、三井康平さん（国士館大）、川合隆誠さん（順天堂大）、野々山開さん（三重大）、小測稜央さん（岐阜

合部門・女子フィールド部門）で

各世代が互いに刺激し合うことで、これまで以上に松阪地区の陸上競技が発展していくことを願っております。

最後に全国大会でご活躍された選手をご紹介させていただきます。

【日・韓・中ジュニア交流競技会】曾野雅（松阪商3年）女子やり投げ第1位

【国体】曾野雅（松阪商3年）少年女子Aやり投げ第1位 世古櫻紗（松阪商2年）少年女子A砲丸投第1位 稲葉比呂（松阪商1年）少年女子B円盤投第6位

【全国高校総体】曾野雅（松阪商3年）女子やり投げ第1位 世古櫻紗（松阪商2年）女子砲丸投第2位 藤田唯愛（松阪商3年）女子ハンマー投第3位 坂山成（松阪商3年）女子砲丸投第4位 川北海万梨（松阪商3年）女子やり投げ第6位

【U18大会】世古櫻紗（松阪商2年）女子円盤投第2位 佐々木快斗（相可2年）男子3000m第3位 稲葉比呂（松阪商1年）女子砲丸投第6位

### 伊勢度会陸協

今年度は、これまで第2競技場で行っていた「第2回南勢記録会」（5月）をメイン競技場で行いました。これにより「伊勢度会選手権」（8月）、「第3回南勢記録会」（10・11月）の3つの競技会をメイン競技場で実施できました。また、新たな取り組みとして「U16/18大会」で実施される特殊種目（300m・300mH）を取り入れた「チャレンジ記録会」を7月に実施しました。県内の競



技会では4月の国体一次で300mや300mHが実施されておりますが、それ以外に標準記録突破の機会がないこと、シーズン前半を終えた7月に300mにチャレンジしてもらったり、従来のハードルより1つ低い110mJHや100mHでスピードを磨いたり、後半の秋シーズンを見据えての記録会でした。翌週に中学校の「通信陸上」が控えていることもあり、午前中に終了できるように計画し、午後からは中学校に競技場を使用してもらえようとしたことで、大会が混み合う時期でしたが、ご協力いただき実施することができました。今年度は第2競技場での実施でしたが、今後はメイン競技場で競技会を実施し、第2競技場と投擲場は中学校に開放して練習に使ってもらうことも考えていきたいと思えます。ただ、来年度は7月に日程がとれないため「チャレンジ記録会」の実施は見送る予定です（第1回・第2回南勢記録会では高さを1つ下げた一般高校生男子110mJHと女子100m



日については実施します。さて、今年度も各年代で伊勢度会地区の選手が活躍してくれました。高校では、北海道で行われたインターハイで伊勢学園の松月秀斗くんが男子やり投で62m05、女子ハンマー投で伊勢工業高校の大陽和さんが49m48とともに第6位に入賞。中学校では愛媛県で行われた「全日本中学選手権」男子2000mで五十鈴中学校の泉裕人くんが22秒11で第2位、男子4種競技で玉城中学校の向原悠斗くんが2745点で第4位、女子2000mで小俣中学校の西嶋夏鈴さんが25秒77で第8位に入賞。小俣中学校はその西嶋さんで、4走に擁した女子4x100mRで、角田ルビイさん、橋本千嬉さん、曾野想さん、西嶋さんとならないで48秒60で第3位に入賞しました。小俣中学校はこの種目で昨年度全国優勝を飾っていますが、毎年メンバーが入れ替わる中学校のリレー種目で2年連続で決勝に残り、2連覇も期待させてくれる走りは見事と言うほかありません。

小学校でも横浜で行われた「日清食品カップ第39回全国小学生交流大会」男子コンバインドA（走高跳・ジャベール）で桜浜陸上クラブの木村立樹くんが2415点で第4位に入賞しました。そして、いよいよ来年度は地元・伊勢開催となる「第17回U18/16大会」。U18では伊勢学園高校の松月くんが男子やり投64m69で優勝したのをはじめ、男子棒高跳で皇學館高校の橋爪蓮翔くんが4m80で第2位、田中大智くんが4m70で第8位、宇治山田高校の橋本早右くんが男子三段跳14m30で第6位、男子ハンマー投で伊勢工業高校の柳生紳太郎くんが55m49で第6位に入賞。U16では女子走幅跳で皇學館高校の岡島奏音さんが5m65で第3位、女子三段跳で小俣中学校の曾野想さんが11m38の三重県中学新記録で第5位、150mでは男子が五十鈴中学校の泉くん、女子は小俣中学校の西嶋さんが全日本中学の200mに続いて入賞とともに第6位、女子ジャベリックスローでNACの小林衣美さんが44m53で第7位、女子棒高跳で皇學館高校の須田心華さんが3m10で第8位に入賞するなどの活躍でした。

鳥羽志摩陸協では「陸上競技の普及」「選手の育成・強化」「若手指導者の育成」「地域のクラブチーム、小中学校との連携、さらには他競技との連携」を今まで以上に図っていくことを柱に、一人でも多くの選手がIH・全日中、国体で活躍できるように活動を進めています。

年生の時から陸上に取り組んできました。小川さんのように他部活に所属している生徒が陸上に取り組み、高校生以上のカテゴリで陸上部に所属し、活躍する選手も多くいることが、鳥羽志摩地区の強みだと考えています。また、鳥羽志摩地区の中学校には4校常設の陸上部があります。しかし、指導者が不足しているという課題があり、それを補うために合同練習を定期的に行っています。例年5月に文岡中学校を会場として専門種目のブロックと新人生を対象とした1年生ブロックを鳥羽志摩陸協のコーチで指導しています。各校の連携の良さも鳥羽志摩地区の強みです。この練習会もこの後に紹介する「U16 Project」の事業で実施していきます。

その中で、愛媛県で開催された、第50回全日本中学校陸上競技選手権大会の女子砲丸投で東海中学校の小川莉緒さんが14m97で優勝することができました。鳥羽志摩地区の中学校の全国大会での優勝は2012年の千葉全中で文岡中学校の男子400mリレー以来です。また、同じく愛媛県で開催された第54回U16陸上競技大会では15m60の大会記録、三重県新記録で優勝連覇を飾りました。

これまでの出前教室や練習会を実施してきましたが、今年度からそれらを「U12 Project」、U16 Project」と事業化を行い、選手育成の部門を立ち上げました。このプロジェクトでは選手の育成だけでなくそれに携わる指導者の育成も併せて行っています。



今年度のプロジェクトの取り組みを紹介いたします。

鳥羽志摩地区では例年夏休みになると、8月に行われる県予選大会に向けて、陸上部が常設であるないに関わらず全ての中学校が全校体制で陸上に取り組みます。小川さんも野球部に所属しながら1

#### ①陸上体験教室

日 時 10月15日(日)

場 所 三重交通Gスポーツの杜 伊勢 陸上競技場

対象 鳥羽市・志摩市の小学生  
 周知方法 鳥羽市・志摩市の各小  
 学校へチラシを配布  
 申込方法 googleフォーム  
 参加者数 51名



U12 Projectとして打  
 合せを重ね、SNSで情報共有  
 を行い方向性の  
 確認・全体周知

を行いました。若手コーチに練習  
 メニユーの組み立て、当日の指導  
 を委ねました。低学年・高学年の  
 2グループに分け、動きづくりを  
 行った後で50m、走り幅跳び（低  
 学年は立ち幅跳び）の計測を実施  
 しました。

31件のアンケート結果からは参  
 加者の74%が「速く走れるようにな  
 りたい」と考えていて、参加者  
 の29%が「大きな競技場で走るこ  
 とができるから」という理由で参  
 加したことが確認できました。保  
 護者からは普段  
 入ることのでき  
 ない競技場に入  
 れて良かった、  
 次回も参加した  
 いと好評を頂け  
 ました。



②志摩市小学生スポーツ交流会

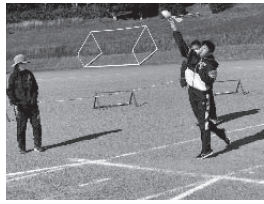
日時 11月25日(日)  
 9:00～12:00  
 13:00～14:30  
 場所 志摩市総合スポーツ公園  
 対象 志摩市の小学生

周知方法 志摩市の各小学校へチ  
 ラシを配布。「すぐ  
 る」(教育委員会の管  
 理する保護者宛て情  
 報発信アプリ)で一斉  
 送信。



志摩市美ま  
 し国駅伝選考  
 会と同会場で  
 実施。志摩市  
 教育委員会との  
 共催。  
 午前中は低

学年、高学年の2グループに分  
 け、ジャベリックボール投げ、走  
 り幅跳び、100m(低学年は50  
 m)の記録会を実施。午後はミニ  
 ハードルを使  
 用した練習会  
 を行った後で  
 4×100m  
 リレーを行  
 いました。



③合同練習会

日時 12月23日(土)  
 9:00～12:00  
 13:00～15:00  
 場所 国府の浜  
 対象 地区内外クラブチ  
 ーム  
 所属児童、地区内中学  
 校陸上部

周知方法 各中学校・各クラブ  
 チームへのアナウンス  
 申込方法 各中学校・各クラブ  
 チームでの参加確認

参加者数 80人程度

参加クラブ 4  
 参加中学校 4

鳥羽市、志摩市の陸上競技に取  
 り組む児童・中学生が砂浜での練  
 習を通じた交流を行ない、来シー  
 ズンに向けた準備を行ないました。  
 (地区外のクラブチームからの参  
 加あり。)

④出前教室

依頼のあった小学校に趣き体育  
 の授業で陸協スタッフが陸上競技  
 の指導を行いました。  
 鳥羽市立安楽島小学校 10月2日/10日/12日  
 志摩市立大王小学校 10月10日  
 志摩市立浜島小学校 12月6日

⑤鳥羽市小学生陸上記録会

鳥羽市小体研主催の記録会へ審  
 判派遣を行いました。

②の小学生スポーツ交流会は令  
 和4年に終了した小体研主催の志  
 摩市小学校陸上競技記録会の代替  
 イベントとして志摩市が予算を確  
 保し、当会と協力開催。今後も継  
 続的な実施を検討している。今年  
 度はイベントが10月11月12月と  
 シーズン後半に集中した為、次年  
 度は以降はバランスよくイベントの  
 開催を企画していきたいと考えて  
 います。

鳥羽志摩地区においても、少子  
 化問題や部活動の地域移行等、喫  
 緊の課題があります。地域の受け

皿となる「クラブチーム」「部活  
 動顧問」「行政」とコミュニケー  
 ションを密に取りながら、引き続  
 き「陸上競技の普及」「選手の育成・  
 強化」「若手指導者の育成」「地域  
 のクラブチーム、小中学校との連  
 携、さらには他競技との連携」「現  
 役指導者のスキルアップ」を推進  
 していきます。

伊賀陸協

伊賀地区陸協は規模が小さく、  
 審判員等も決して多いわけではあ  
 りませんが、各学校・団体の方々  
 のご協力により競技会の数も少な  
 いですが、大会の運営などを円滑  
 に行う事ができました。ありがと  
 うございました。また伊賀地区の  
 クラブチームは、上野AC・ゆめ  
 が丘RC・PBASEと3つの  
 チームがあり、陸上競技の普及に  
 大きく寄与していただき大変感謝  
 しています。

小学校全体での協力を得て行わ  
 れている三重県陸上大会伊賀市予  
 選会も、クラブチームを含め小学  
 校区単位で毎年たくさんの参加が  
 あるため、名張陸上競技協会様に  
 ご協力いただき、メイハンフィー  
 ルドにて、公認の競技会が今年度  
 もなんとか開催することが出来ま  
 した。将来少しでも陸上に興味を  
 もっていただける機会を設け、引  
 き続き、参加していただけるよう  
 に尽力していきたいと考えていま  
 す。競技役員確保の問題や、公  
 認の競技場を使用することで選手

の競技レベル向上にも繋がると考  
 えています。大会の開催にあたっ  
 ては少し距離が遠くなりますが、  
 各小学校、クラブチーム、保護者  
 様には今まで以上に、ご理解ご協  
 力を得ながら、今後も行なってい  
 きたいと考えています。  
 中学校、高等学校においても陸  
 上競技部の数が少ないなかですが、  
 全日中やジュニアオリンピック、  
 全国高校総体、全国高校駅伝(男  
 子伊賀白鳳高校)、国民体育大会  
 などの全国大会に出場し活躍でき  
 るチームや選手、および候補選手  
 も一定数います。より普及に力を  
 注いでいける様、なんとか皆様の  
 お力を賜りますようどうぞよろし  
 くお願いします。

名張陸協

伊賀市陸上競技協会公式ホーム  
 ページ新たに開設しました。陸協  
 からの競技会案内や、新年度の登  
 録方法、など活用していただけれ  
 ば幸いです。地域過疎化が進み  
 年々子どもたちの人口が減少して  
 いくなかで、引き続き、陸上競技  
 の選手の確保や、指導者の確保、  
 市内全体として小学校、中学校の  
 活性化を図っていききたいと思っ  
 ています。

2024年の暮開けは、コロナ  
 が収まり昨年度同様にすべての競  
 技会が有観客で開催されることを  
 喜んでいた矢先に能登半島地震が  
 発生しました。この場をお借りし  
 てお悔やみ申し上げたいと思いま



す。当たり前に生活できることの  
 重みを痛感しています。名張市陸  
 上競技場(メイハンフィールド)も  
 昨年の1月まで当たり前に全天候  
 性トラックとして使用できていま  
 した。日本陸上競技連盟の申請基  
 準は、5年に1回行われます。そ  
 れに合格をしないと公認グラウンド  
 として記録が公認できなくなるの  
 です。コロナ禍で、4種陸上競技  
 場の申請も1年延長できたものの  
 昨年の3月には2回目の申請を行  
 う時期が迫っていました。時の早  
 さを感じながら当たり前にできて  
 いた競技会はとにかく再開できる  
 ように名張市に陳情し4種公認グ  
 ラウンド申請に奮闘しました。人口  
 7万6千人のこの市で陸上競技場  
 に予算を獲得することは、困難を  
 要しました。何度も市と交渉して  
 4種ライトではありますが、無事  
 に令和5年3月31日日本陸上競  
 技連盟より申請を頂きました。関  
 係者各位本当にほっとした瞬間で  
 した。このメイハングラウンドでは、  
 毎年5回の競技会を開催していま  
 す。駐車場は、500台も収容す

ることができ、三重の各市町から  
また奈良県・大阪府・滋賀県・  
京都府・愛知県・岐阜県と他県か  
らも競技会に参加してくださいま  
した。この場をお借りして参加し  
てくださった皆さんに感謝申し上  
げます。第1回から5回までの参  
加人数は、第1回(名張市兼小学  
生伊賀地区予選会) 388名  
第2回(第1回メイハンカップ)  
1114名 第3回922名 第  
4回(兼市民大会・マスターズ大  
会) 450名 第5回(兼美味し  
国駅伝選考会) 881名 合計延  
べ3755名の選手の皆さんが参  
加してくれました。この地域にな  
くてはならない公認グラウンドと  
確信をしています。子どもたちは  
このグラウンドでナイター設備も完  
備して競技できること、また練習  
ができることは、当たり前でない  
ことを日々伝えていきます。火曜日、  
水曜日は、17時から19時までNP  
O法人アクティブ名張スポーツク  
ラブが使用し、木曜日には7歳か  
ら81歳の陸上大好き仲間集団名張  
クラブの皆さんが、19時から21時  
まで、また金曜日にはクラブチー  
ムの名張Jrが17時から19時まで  
活動しています。当たり前前に練習  
できることに感謝です。名張市や  
これに携わって公認をいただいた  
名張市陸上協会の会長さんを始め  
会員の皆さんに感謝の気持ちで一  
杯です。来年度の大会は、5月19  
日 6月16日 7月28日 10月6  
日 11月9日を開催予定としてお  
ります。皆様の参加をお待ちして

おります。3月20日には親善大会  
を開催予定です。

令和5年度全国高等学校  
総合体育大会出場

男子 1500m 第5位入賞

秋山 稟央(伊賀白鳳)

3分50秒53

見事県大会  
を突破して東  
海大会優勝し  
全国大会の切  
符を手にした  
名張市の選手  
を紹介しまし  
ます。

男子八種競技 優勝 5327点



岡崎 煌 (近大高専)

全国高等学校総合体育大会  
第12位 5357点

(名張クラブ出身名張ジュニア卒業  
近大高専3年生)

全国大会・東海大会の  
出場者を紹介します。

第70回 東海高等学校総合体育大会  
(小笠原総合運動公園)

村田 宇哉

(近大高専)

男子 棒高跳

2位 4m70

井川 稜斗

(近大高専)

男子 走高跳 2位 2m01



田中 佑昇(近大高専)

男子 走幅跳 6位 7m18

(三重県小学生選手権大会)

大谷 奏拓(名張Jr)

第6位入賞



コンバインドA

80mH 13秒48 1038点

走り高跳び 1m25cm 976点

総合2014点 第4位

中学校通信大会入賞者・  
東海中学出場

北村 環奈(桔梗が丘中1年)

1年100m 2位 12秒76



リレーカーニバル8位入賞



尾鷲陸協

尾鷲市陸上競技協会では、「子  
どもは地域の宝物」「地域の子ど  
もは地域で育てる」を合言葉に、  
日々活動を続けています。

本協会では、地域の子どもたち  
が陸上競技に触れ合う機会をつく  
り、走ることに楽しさや記録に  
チャレンジすることの醍醐味、自  
己記録を更新した時の達成感を感じ  
取ってもらえるよう、5年前か  
ら尾鷲市長距離選手権を開催して  
います。この大会は、日頃、陸上  
競技を行う者はもちろん、野球・  
水泳・サッカー・バスケッポ  
ル等、他の競技を行う者にも積極  
的に参加していただき、地域の陸  
上競技人口の増加と三重市町対抗  
駅伝での順位アップをねらいとし  
て開催しています。小学校までは  
他の競技を行っていた者が、中学  
校に入ってから陸上競技を行う  
者が始まるなど、少しずつでは  
ありますが、大会開催の成果が出  
始めています。

本協会としてどのような取組が  
必要か、方策を模索しながら地道  
な活動を継続していきたいと思っ  
ます。今後とも本協会の活動への  
ご支援とご鞭撻のほど、よろしく  
お願いします。

北牟婁陸協

極小規模な北牟婁陸協ですが、  
3年ぶりに開催された「美し国三

重市町対抗駅伝」では何とか7位  
に入賞することができ、次回大会  
に向けても頑張っているところで  
す。しかしながら、レンタル選手  
制度を利用せず、過疎化に拍車か  
かかっている中において、地元出身の選  
手を強いられています。

地区内の行事については、新型  
コロナウイルス感染症が5類移行  
に伴い、滞りなく予定していた行  
事を実施することができました。

明るい話題としては、世古櫻紗  
(紀北中↓松阪商高2年)の活躍  
が際立っており、U20日本選手権  
の砲丸投で6位入賞を果たしてか  
ら、北海道IHで砲丸投、円盤投  
いずれも自己ベストを更新して2  
位に入賞し、松阪商業高校の女子  
総合優勝に大きく貢献することが  
できました。また、鹿児島国体の  
少年A砲丸投では見事に優勝する  
ことができ、翌週のU18大会では、  
敢えてランキング的に厳しい円盤  
投に出場して2位に入賞し、更に  
その翌週の東海高校新人では、条  
件は違うものの、北海道・九州ま  
での9ブロックの新人戦において、  
砲丸投、円盤投いずれも全国1位  
の記録で圧勝してシーズンを終え  
ることができました。

現在、3年生も含めた全国高校  
ランキングでは、砲丸投が14m03  
で2位、円盤投は42m35で4位に  
つれており、高校最後の年には、  
福岡IHでの砲丸投、円盤投2種  
目優勝と、佐賀国スポでの砲丸投  
連覇、2種目の県高校記録の更新





行っていくながら、今後も、明るい話題を少しでも多く提供できるように頑張っていきたいと考えております。

### 熊野陸協

を目指して練習に励んでいるところです。切磋琢磨してきた偉大な先輩たちは卒業となりますが、成長著しい後輩とパートナーを組みながら指導される山本浩武先生達の下で目標を実現していつてくれることを期待したいと思います。

熊野陸上競技協会では、「熊野RC」のチームとして、小学生から中学生・高校生・一般の方まで一つのチームとして活動しています。現在、70人の選手が所属しています。

濱田茉裕(紀北中↓松阪商高↓大体大1年)も新しい環境によく適応し、関西学生新人大会において自己ベストで2位に入賞することができ、今後が楽しみなものになってきました。

練習は、主に小学生が毎週土曜日の夕方に熊野市宮グラウンドや木本中学校グラウンドで、毎週水曜日の夜には木本中学校グラウンドで行っています。

九嶋大雅(紀北中↓伊賀白鳳高↓日体大↓コモディイイダ)は、当日走るとは叶わなかったものの、ニューイヤーズでメンバー入りすることができ、次回大会に向けて決意を新たに頑張っているところです。

また、随時、木本中学校グラウンドで主に高校生以上の選手がナイター自主練習を行っています。本年度の主な成績は  
・陸上部がない木本高校の選手が北海道インターハイ出場  
・中学2年生の選手がジャベリックスローで全国大会出場  
・小学6年生の選手が東海大会出場

更に若い世代にも新しい力が芽吹いてきており、数年ぶりに県小学生大会に向けて町内から複数の選手が出場し、川端柊羅(相賀小)が見事に男子4年100mにおいて2位に入賞することができました。

高校生では、曾越祐志選手(木本高校3年)が、3000mSCで東海高校総体において、自己記録を大きく更新して4位に入賞し、北海道インターハイまで駒を進めました。地元の木本高校には陸上部がないので、木本中学校の陸上

強化普及の面については、尾鷲高校の垣内元宏先生が指導する紀北ACの活動を中心に、小学生の子どもたちに陸上競技に取り組みきっかけを与えることを継続して

部がないので、木本中学校の陸上



曾越祐志選手(木本高校3年)

部の練習が終わる時間に中学校にやってきて、練習します。少人数の練習ということもあり、選手のモチベーションの維持のため最高の結果のイメージを持たせました。

「もし、陸上部のない高校の選手が、北海道インターハイに出場して入賞したら、陸マガで紹介されるよ。めちゃくちゃカッコいい！」

先(夢・目標)のイメージを明確にして練習しました。

グループラインを活用し①目標②メニューと記録③良かったこと・うまくいったこと④良かったこと⑤これからの課題、これらのことを、毎日練習後に書き込みました。

今年度は、練習している選手が2人でしたが、高校生がこのような結果を出してくれたことは大変嬉しく思っています。

中学生では、竹蓋文人選手(木本中2年)が、ジャベリックスローで、中学2年生ながら三重県大会で優勝し、U16陸上競技大会に出場しました。全国大会の結果は15位でした。1・2年生では1番の記録でした。三重県中学校陸上競



竹蓋文人選手(木本中2年)

技大会では、男子低学年リレー(山木慶斗・福田健吾・足立無唯・竹蓋文人)が、6位に入賞しました。そのほかの選手にも、日本室内陸上に出場を決める選手もおり、中学生の来年度の活躍が楽しみです。

また、小学生では、杉松遼大選手(有馬小6年生)が、コンバインドAで、県大会6位に入り、東海大会に進んでいます。他にも、

県小学生の大会で富士本真生選手(御浜小6年)が走高跳3位、杉松遼大選手(有馬小6年)100m4位、清水大夢選手(金山小6年)ジャベリックボール5位などの、活躍を見せています。

小学生(中学生も)は、成長する時期が選手によって違います。活躍できるタイミングも、選手によって全然違うので、そのことを考えて練習を続けていきたいです。



杉松遼大選手(有馬小6年生)

2024年1月2日には、恒例となってきた「みんなで走ろう2024」を開催しました。地元出身選手が、小中学生に指導する企画です。

清水剛士選手(十種競技で活躍・木本中出身)をはじめ、各地で活躍している選手が集まってくれました。集合写真には、高見澤安珠選手(リオデジャネイロオリピック出場・矢渕中出身)も駆けつけてくれました。様々な交流が持て、大変好評でした。



みんなで走ろう集合写真



みんなではしろうダンス

また、1月20日(土)には、「新くまの駅伝2024」を熊野陸上競技協会主催で開催しました。熊野の有志の方で継続していただいていた「熊野駅伝」を引き継ぐ形で実施しました。

前「熊野駅伝」実行委員会の方、熊野RC保護者の方、地元出身のOB・OG選手に協力していただきました。こちらも、多くの方に応援もしていただき、大変好評でした。これからも、継続していきたいと考えています。

陸上部のある中学校・高校が少ないこと、指導者が少ないことが課題ですが、お互いに連絡を取り合いながら小学生・中学生・高校生・一般と継続的な指導ができるようにしていきます。

今後も、熊野市南牟婁郡地区で陸上競技の輪を広げられるように、熊野陸協として「熊野RC」を軸に活動していきたいと考えています。



新くまの駅伝選手宣誓



各委員会等報告



各委員会等報告

日頃は、審判・競技運営にご協力頂きまして、ありがとうございます。2024年度は、6月に日本パラ選手権大会、10月にU16/U18陸上競技大会と2つの全国大会の運営が目の前まで迫っております。これまでの三重県の審判運営については、「いつでも全国大会ができる三重」と高い評価を頂いています。しかし、毎回の大会が100点満点かというところではありません。「小事が大事」という諺があるように、大きな目標を実現するためには、小さなことを怠ってはいけません。日頃の大い運営を100点満点でおこなっていただければ、必ず全国大会は良い競技運営ができると思っております。そのためには、「選手ファースト」「ルールの熟知」「お互いに思いやる気持ち」の3つが大切だと考えております。この3つのことを心がけて頂けたらと思っております。全国大会成功へは、皆様のお力が必要不可欠となります。健康には十分留意頂きまして、過密日程の中では、大会の審判・競技運営にご協力よろしくお願致します。



日頃から強化委員会の活動にご理解とご協力を賜り、誠にあり

強化委員会といたしましては、国民体育大会(次年度より国民スポーツ大会と名称変更)と都道府県対抗駅伝の2大会において結果を出すべく選手強化をおこなっております。

本年の鹿兒島国体では、男子6種目・女子5種目・男子リレーの合計12種目に入賞を果たし、天皇杯65.5点で第12位、皇后杯は36点で第16位という結果となりました。成年少年男子共通4x100mRでは杭州アジア大会200mで金メダルを獲得した上山絃輝選手(住友電工)を擁し、全日本インカレ出場の林哉太選手(法政大)、全国インターハイ準優勝の緒方英二選手(鈴鹿中等)、木田充海選手(津商高)が出場。予選・準決勝ともに1着で通過し、39秒42の三重県チーム最高タイムで見事準優勝を果たしてくれました。また、少年においては、三重県勢として1973年に行われた地元・三重総体以来、50年ぶりとなる全国高校総体総合優勝を飾った松阪商業高校の曾野雅選手が全国総体に続いてやり投で2冠を達成し、世古櫻紗選手も砲丸投で見事優勝。少年B男女円盤投では東琉空選手(稲生高)と稲葉比呂選手(松阪商高)がそれぞれ4位、6位に入賞。女子800mの松本未空選手(鈴鹿高)は県高校新記録の走りで見事5位。棒高跳では村田宇哉選手(近大高専)が

4m70までの高さをすべて一回目で成功させ6位に、女子100m日に出場した後藤杏実選手(鈴鹿高)が7位入賞と健闘してくれました。課題でもある少年種目の育成において明るい兆しを感じる結果となりました。また、都道府県駅伝では男子が2時間24分で34位、女子は2時間25分54秒で38位という結果でした。男女とも選手育成とその強化に課題を感じる大会となりましたがこの経験を次に活かす。次年度の強化に繋げてまいります。

中学校におきましては、全日中女子砲丸投で小川莉緒選手(東海中)が優勝。男子200mでは泉裕人選手(五十鈴中)が2位、女子4x100mRでは小俣中学校が3位入賞を果たしてくれました。日頃から選手のためにコーチングをして下さる方々にこの場をお借

りしてお礼申し上げます。誠にありがとうございます。今後、継続して国民スポーツ大会や都道府県対抗駅伝で結果を出すためにも小学校・中学校・高等学校・クラブチーム間の連携は不可欠であると考えており、その

全国都道府県対抗駅伝競走大会 結果報告

男子 令和6年1月21日 12時30分スタート 広島市平和記念公園発着  
総合 第34位 2時間24分00秒  
監督 越井 武吉 (NTN)  
コーチ 中武 隼一 (稲生高) 後藤 剛 (伊賀白鳳高)

Table with 7 columns: 区間, 距離, 名前, 所属, 記録, 区間, 通過. Rows 1-7 showing relay results.

Table with 2 columns: 選手, 名前. Lists individual runners like 水野 裕司, 三平 弦徳, 中居 直大.

女子 令和6年1月14日 12時30分スタート たけびしスタジアム京都発着  
総合 第38位 2時25分54秒  
監督 久保 幸弘 (宇治山田商高)  
コーチ 中武 隼一 (稲生高) 田中 将吾 (鈴鹿高)

Table with 7 columns: 区間, 距離, 名前, 所属, 記録, 区間, 通過. Rows 1-9 showing relay results.

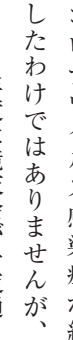
Table with 2 columns: 選手, 名前. Lists individual runners like 松本 未空, 山北 梨乃, 坂本 美来.

鹿兒島特別国体結果

Table with 8 columns: 種別, 名前, 所属, 種目, ラウンド, 記録, 結果, 得点, 備考. Lists results for various events like 100m, 300m, 800m, etc.

Table with 8 columns: 種別, 名前, 所属, 種目, ラウンド, 記録, 結果, 得点, 備考. Lists results for various events like 100m, 300m, 800m, etc.

情報委員会



コロナウイルス感染症が終息したわけではありませんが、2023年度は競技会が予定通り開催され、多くの県記録が更新さ

るためにも皆様のお力添えが必要となつてまいります。何卒よろしくお願いたします。

れました。次期シーズンにおいても、選手の皆さんのより一層の活躍を願っています。

2024年度は、日本パラ選手権大会やU18/U16陸上競技大会が地元三重県で開催される予定ですが、これらの大会においてもいつも通り迅速かつ正確な競技運営にあたりたい所存です。

### 普及委員会

日頃は普及委員会の活動に、ご理解とご協力を賜り心より御礼申し上げます。

「強化委員会との連携重視」「地区における普及活動の推進」「指導者の育成」の三本柱を重点目標に掲げ、今年度も取り組みを進めてきました。

「強化委員会との連携重視」では、来年度から本県にて開催されますJOC U16/U18大会に向けて、強化委員会と連携しながら中学校の強化練習会等を行ってまいりました。三重で行われる全国大会で県内の選手たちが活躍し、次のス



レガシー1



レガシー2

トップに進んでいけるようにより一層取り組みを進めてまいります。

「地区における普及活動の推進」では、より多くの子どもたちに陸上競技に接する機会を提供することに特に重点をおいて活動しました。

昨年度に続き「キッズアスリート陸上教室」を県内各地にて14回ほど開催しました。子どもたちとアスリートが実際に触れ合うことで、そのパフォーマンスに目を輝かしている子どもたちの姿をどの会場でも見ることができ、「自分たちも陸上を始めてみたい」という声、「教えてもらって走るのが速くなったよ」という喜びの声もたくさんいただきました。この活動を通して約1500名の児童に動機づけを行うことができました。来年度以降も陸上競技に触れる機

会の少ない小学生に陸上競技の楽しさを伝える活動として、県内各地で開催していきたいと考えております。  
また、陸上競技未経験者の親子を対象に昨年度初めて実施し、大

変好評を得た「三重とこわか国体レガシープロジェクト」ですが、

本年度も2回実施し県内各地より200組ほどの親子が参加しました。陸上競技の楽しさや速く走るコツをそれぞれの発達段階にに応じて学ぶ機会、アスリートファミリー獲得の機会となりました。

「指導者の育成」については、本年度は「走・跳・投(運動)」の指導に関する基本的な知識・技能を身につけ、安全で効果的な活動を

を提供する指導者の養成」を目的に県内から30名の受講者を迎えて、JAAF公認スタートコーチ養成講習会を初開催しました。ぜひ、

日常の指導や各地区における普及活動にも積極的に活用していただければと考えています。  
来年度は、県内でのJOC U16/U18全国大会の開催や2025東京世界陸上にむけてPR活動など陸上熱がより高まっていくことが期待されます。たくさんの子どもたちに夢を与え、陸上競技に対する意欲や興味・関心を高めるとともに、「選手の可能性の広が



キッズ 桜浜



キッズ鳥羽

り」を大切にし、息の長い選手の育成のために努力してまいりますので、今後もご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

### 技術委員会

日頃は技術総務・器具の任務にご協力いただき、ありがとうございます。技術総務は日本陸上競技連盟から委嘱を受け、検定員と技術役員が次の任務にあたっています。

円滑な進行を図る。

これらの任務について具体的な内容を紹介します。競技場および長距離走路(ロード)は、五年に一度、日本陸連規則により検定を受ける必要があります。検定内容は、「距離」、「レベル」、「競技施設」、「器具」について行われま

すが、競技場は競技会や練習による使用を続けると、摩耗・剥離・劣化・故障等が起きます。そうなる公式の競技会を開催できる基準から外れるため、都道府県や市町村などの所有者に事前指導を行い、改修をしていただきます。また器具も規格から外れている場合は、管理者に指導を行い、購入をしていただきます。長距離走路についても同様に、自転車計測を行い、コース新設時から「距離」、「走路の状態」が変わりな

いかを検定し、またコースの変更等があった場合も規則に基づき申請をしております。このことから改修、検定を行うことで、公式の競技会を開催し得る十分な精度のある適切な施設・走路であると認定されるため、公認の記録と認定することができず。また、日本記録はもちろんです。三重交通Gスポーツの杜伊勢は、WAのクラス2の認証を受けているため、世界記録として認定することができません。

各競技場の公認継続、新規公認、公認廃止について日本陸連への申請が必ず必要です。これらに関する事は、技術総務にご連絡下さい。また、ロードを使用した

マラソン大会の企画が増加しています。新設で公認競技会をする場合は、技術総務にご相談下さい。

### 医事委員会

本年度の医事委員会の活動に、温かいご理解とご協力をいただき、深く御礼申し上げます。

本年度は、新型コロナウイルス感染症のための制限が5月8日から緩和され、それ以降の大会が約3年ぶりに通常開催となり、当委員会としまして小学生から一般全ての年齢層の大会及び県内大会、東海大会を対象に、年間11大会延べ21日間、現場での救護活動等を行ってまいりました。

今シーズンも、重大な事故、ケガ等は無く、無事予定を終了することが出来ました。  
但し、例年行っているトレーナーセッションでのトレーナー活動に関しては、人と人との直接接触があること、スタッフの9割が医療従事者であることから、以前までの通常の活動は昨年度と同様に休止し、今年度は申し出のあった選手に対してテーピングを行うことを活動に追加しました。しかしながら、まだそのような制限により、選手をはじめ、多くの関係者の方々に、ご迷惑をお掛けしましたことお詫びいたします。

また、まだまだ今後もコロナをはじめ、色々な感染症への対策が必要となる生活の続くことが予想されます。時間の経過とともに、感染症も生活状況もどんどん変化してまいりますので、関係者の皆様

- ① 公式の競技会を開催し得る陸上競技場と長距離走路等の公認検定作業を行う。
- ② 競技場や走路の規定に基づき、競技の実施が可能かどうかを確認する。
- ③ 器具が規格に合致しているかを確認する。
- ④ 競技会では、トラック・助走路・サークル等が規定通りか点検する。
- ⑤ 各部署と連携を図り、競技の

も最新の知識と情報収集のため、常にアンテナを張って油断なくお過ごしただきたく思います。

来年度は、今年度同様にまだ理論的（トレーナー的）な立場からの活動が難しいと思いますが、再来年度の通常活動再開に向け準備をしていく1年にしてまいりたいと思っています。それに加え、今以上のスタッフのスキルアップをはかり、選手の方々が安全で安心して臨める大会づくりに尽力して参りたいと思います。

尚、シーズン途中でトレナー活動が可能となれば、トレーナーセッションは、競技場トレーニングルームに開設させていただきます。どうぞお気兼ねなくご利用下さい。スタッフ一同お待ちしております。これからも、医事委員会の活動に、ご理解とご協力、そしてご参加いただけますようよろしくお願い申し上げます。

高体連



令和5年ようやく新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、声を出しての応援や入場規制もなくなり、競技場に大きな声援、観客が戻ってきました。今年度は36年ぶりに北の大地、北海道での高校総体の開催。多くの高校生がその地を目指して努力を積み重ねてきました。そして三重県からは67名の選手が代表権を獲得し出場して



くれました。令和2年の三重全中が中止となり、大きな活躍の場がなくなる事によって選手の皆さんは辛く苦しい思いをしてきたと思います。しかし、この苦しさをばねに、懸命に努力し、活躍の場を高校で求めた結果が大きな成長につながったのだと感じています。今年の北海道大会は暑い中での大会となりましたが、三重県勢はその中で熱い活躍をしてくれました。女子では50年ぶりに松阪商業高校が見事に総合優勝を成し遂げました。

初日にハンマー投で藤田選手が3位に入賞し、2日目にはチームの主将の曾野選手がやり投で優勝、川北選手が6位に、3日目には世古選手が円盤投で2位に、4日目には世古選手と坂山選手が砲丸投で2位と4位に入賞し得点を重ね素晴らしい結果を残してくれました。しかし、入賞こそできなかったもののともに練習を積み重ねてきた顧問の先生方と選手が一丸となつて成し遂げた松阪商業高校チームの素晴らしい結果であると思えます。

また、他の三重県勢も鈴鹿中等の緒方選手が1000mで第2位、男子円盤投で稲生の藤原選手も第2位、伊賀白鳳の秋山選手が1500mで第6位、男子走幅跳で近大高専の田中選手も第6位、女子ハンマー投で伊勢工業の大陽選手も6位に、男子やり投で伊勢学園の松月選手も第6位に3000障害で高田の杉本選手が県高校記録を更新し第7位に入賞し三重県チームは北海道に大きな爪痕を残すことができました。

来年度、また選手の皆さんが日々切磋琢磨し大きく成長すること、たくさん活躍し、新たな記録が生まれるでしょう。この三重県の宝である選手の皆さんが、これからも心身ともに健康に、努力の結果を十分に発揮し、全国・世界へと羽ばたき輝くことを大いに期待しています。

中体連



昨年5月に新型コロナウイルスが5類に移行しましたが、影響を考慮しながらのシーズンのスタートとなりました。しかし、今年度の全ての大会は人数制限なし且つ有観客で開催でき、競技場に活気が戻ってきました。多くの方にご

尽力いただき、感染症対策をしつつ行いながら全ての大会が開催できたことを大変嬉しく思います。今年度、愛媛県で「全日本中学校陸上競技選手権大会」も開催することができました。選手たちは愛媛の地で素晴らしい活躍を見せてくれました。女子砲丸投で小川莉緒選手（東海中）が見事優勝しました。また、男子2000mで泉裕人選手（五十鈴中）が第2位、女子4×100mRで小俣中学校が第3位、四種競技で向原悠斗選手（玉城中）が第4位、同じく四種競技で川合幸樹選手（孤野中）が第7位、女子2000mで西嶋夏鈴選手（小俣中）が第8位と6名の選手が入賞を果たしてくれました。

また、8月に地元三重県で行われた「東海中学校総合体育大会」においても8種目の優勝をはじめ、多くの入賞があり、インパクトのある結果を残してくれました。10月の「ジュニアオリンピックカップU16陸上競技大会」では、女子砲丸投で小川莉緒選手（東海中）が15m60cmを投げて大会新記録及び三重県中学新記録での連覇をはじめ、4種目の入賞を果たすことができました。また、次年度からは地元三重県での開催になります。地元での活躍が期待できる選手も多く出てきてくれたことを喜ばしく思います。

12月に滋賀県で行われた「全国中学校駅伝大会」には、男子は八風中学校が初出場、女子も三雲中学校が2年連続2回目の出場を果たし、全国という大舞台で堂々た

る走りを見せてくれました。また、3年生の多くの選手にとって中学校生活の最後の大会であり、歴史ある所属対抗戦となる大会でもある「三重県中学校陸上競技大会」も実施することができました。3年間努力を続けてきた選手にとってこの大会は、高校での陸上競技につながることも、かけがえない大会となりました。選手はもちろん指導者にとっても有意義で価値のある大会となりました。

県強化練習会においては、秋季（11月）、冬季（12月、1月、2月）ともに、活気のある充実した練習ができ、来シーズンの活躍を大いに期待できるものとなりました。昨年度より人数を徐々に増やし、コロナ対策をしながら、全体練習会を種目別で行ったり、日程や会場を分けたり、実施方法を工夫しながら強化を進めています。参加者の中から、来年度福井の地で活躍する選手が多く出てくれることを大いに期待しています。

今年度から、「運動部活動の地域移行」に関わって「全日本中学校陸上競技選手権大会」が大きく変わっています。今年度から地域スポーツ団体登録の選手も大会に参加できることとなりました。また、来年度からはリレーや駅伝も条件はありますが、地域スポーツ団体登録からも出場可能になります。様々な変化のある状況の中ですが、今年度以上に全国での活躍、全体のレベルアップを目指します。また、指導者の育成にも力を入れて取り組んでいきます。より多く

の中学生が陸上競技を好きになり、将来全国や世界で活躍できる選手を育成・発掘していきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

マスターズ



2023年コロナも収まりやっとの思いで、全国マスターズ選手権大会が4年ぶりに山口県維新陸上競技場で開催されました。三重県からは、男子46人（うち7人不参加）女子9人の選手が参加されました。3日間の開催となり一人2種目エントリーになった今回の大会ではありますが、待ちに待った全国マスターズ選手権大会でした。久しぶりの友との再会に華を咲かせている光景がとても印象的でした。記録の更新以上に再開の楽しみと来年への闘志を燃やして見える選手たちの勇姿ある心が和む景色を観ることができました。過去4年間の年月を取り戻し人生100年時代を生涯現役を貫いてほしいという願いを込めながらマスターズ連盟本部は、会長中島様を中心にアクティブに視察団を派遣し今後の大会等がスムーズに運営されるように熱心に視察されました。来年度は、京都市のたけびしスタジアム京都で9月21日〜23日に開催されます。今後の大会開催地は、2025年度は、福岡、2026年度は愛媛、2026年度は福井、2027年度は、埼玉が決定しています。是非カレンダーに書きこみ仲間と共に参加ください。

現在の三重マスタース陸上連盟の会員数は、277名です。新規会員は、39名でした。コロナ前は、あと少しで300人の会員数を達成できると喜んでいましたが、コロナ感染症の影響で激変をしましてしまいました。この時は、大会運営や開催等にもかなりの影響がありました。昨年度からは、有観客声出し応援有で参加も増えつつありますが、今以上に一人でも多くの方の入会を希望しております。

今年のマスタース選手権大会は、5月と8月に開催されます。一人でも多くの会員様が入会していただけをお願いしています。人生100年時代の昨今、第2の人生の生きがいとしてマスタース陸上を始めてみては、如何でしょうか。

### 山口で拾った ちよっついい話

三重マスタース連盟の会長徳地和子さんは、山口県出身で久しぶりの里帰りで5年ぶりに80mHに出場することになりました。4年前に生徒と衝突して左膝じん帯を損傷して走ることも跳ぶこともできず苦痛の日々が続いたそうです。今回の大会に出場する切っ掛けになったのは、山口県中学校女子走り幅跳びの記録(5m68cm)保持者の徳地さんの記録が50年ぶりに破られ山口新聞の取材を受けるために帰省されました。50年も記録が破られなかったことも評価されたそうです。徳地会長は、この日足の痛みがあり走り幅跳びにはエントリーしてましたが、1本切りの80



mHだけに絞りやつとの思いで完走され見事優勝されました。その後野田学園中等部の三好さんが新記録5m70cmを樹立し(昨年全国中学校女子走り幅跳び2位)記念撮影をされました。会長は、高校から山口を離れ当時の松阪女子高校へ進学され、大学を卒業され三重県で就職され中学校で教員として活躍されました。37歳の時は、W35のカテゴリで100mHの日本記録も樹立されています。生まれ育った山口県萩市からも帰還してほしいという声は何度もありましたが、三重に留まり現在は、マスタース連盟の会長まで引き受けていただいています。また、名張市陸上競技協会の理事長も兼任されています。スポーツ人口が減少する中、一人でも多くの陸上愛好者を増やし三重から全国、世界へと羽ばたける人材探しにも奮闘されています。マスタースにおいては、皆さんが年を重ねることが楽しいと言える組織になっていけばいいと考えている昨今です。



## 特集 松阪商業IH女子総合優勝



対校得意	
女子50m	35歳
女子100m	15歳
女子200m	11歳
女子400m	11歳
女子800m	9歳
女子1500m	8.5歳
女子3000m	8歳
女子5000m	8歳
女子10000m	8歳
女子20000m	8歳

### ご協賛をいただいた企業

- 株式会社セレモ
- 勢州建設株式会社
- ぎゅーとら
- 住友電装株式会社
- 株式会社デンソー
- NTN株式会社
- 長谷川体育施設株式会社
- アシックスジャパン株式会社
- 日本体育施設
- 株式会社 クレーマージャパン
- 皇學館大学
- ミズノ株式会社
- ユタニベーカー
- 株式会社 エボリューション
- 三重県民共済

(敬称略)

### 令和4年度

#### 公益財団法人日本陸上競技連盟栄章受章者

##### ◆高校優秀指導者章

(高校生競技者または、18歳未満の勤労競技者の指導者として、5年以上の指導歴、実績のある30歳以上で特に功労のあった者に授与する)

出口 義人 (津商業高等学校)

##### ◆中学優秀指導者章

(中学生競技者の指導者として5年以上の指導歴、実績のある30歳以上で、特に功労のあった者に授与する)

今村 和寛 (小俣中学校)

##### ◆高校優秀選手章

(高校生競技者または18歳未満の勤労競技者として優秀な者に授与する)

前川 鎮秀 (津商業高等学校)

##### ◆中学優秀選手章

(中学生競技者として優秀な者に授与する)

北尾 心映 (厚生中学校)