一般財団法人 神奈川陸上競技協会 会報

KANAGAWA

Athletics Association Newsletter

2025.2.1 Vol.23

発行人 金澤 健敏 発行所 (一財)神奈川陸

f所 (一財)神奈川陸上競技協会 〒231-0012

横浜市中区相生町1-18 光南ビル5F-B TEL 045-210-9660 FAX 045-210-9667 HP http://www.kanagawariku.org/

印刷所 株式会社 Yuki Print

第78回国民派》为会(2024\$AGA国民派) 天皇尔10位皇后尔9位



2024年10月11日(金)~15日(火) 佐賀県SAGAサンライズパーク SAGAスタジアム

- 入賞者一覧

種別 種目 氏名 所属 記録 順位 成年男子 39分06秒64 10000mW 2位 吉川 絢斗 サンベルクス 成年男子 三段跳 山下 祐樹 富士防 16m23 2位 7位 少年男子A 300mH 菊田 響生 法政第二高校3年 33秒71 少年男子A ハンマー投 野口 力 小田原城北工業高校3年 58m95 7位 8分07秒29 3000m 少年男子B 稲垣 翔馴 K-Elite Racing Team 2位 (中学新記録) 8位 少年男子B 110mH 赤井 遥斗 横浜緑が丘中学校3年 15秒41(+1.6) 少年男子共通 5000mW 及川 集雅 保土ヶ谷高校3年 20分53秒08 5位 57秒95 成年女子 400mH イプラヒム 愛紗 成洋産業 4位 成年女子 ダイテックス 1m70 7位 走高跳 青山 夏実 成年女子 走幅跳 川瀬 未菜美 東海大学4年 5m87(+0.8) 7位 成年女子 大迫 晴香 染めQテクノロジ-15m08 4位 砲丸投 2分09秒20 4位 少年女子A 800m 法政第二高校3年 田村 遥香 少年女子A やり投 相模原弥栄高校3年 45m58 8位 吉田 さくら 少年女子B 100mH 13秒61(0.0) 江口 美玲 東海大相模高校1年 6位 少年女子共通 走高跳 鴨田 るな 東海大相模高校1年 1m68 4位 御幸中学校3年 吉永 ひまり 佐藤 瑠歩 法政大学4年 44秒82 共通女子 $4 \times 100 \text{mR}$ 2位 (県新記録) カン高橋 アディーナ 東海大相模高校3年

石川 優

総合成績.

天皇杯(里女)

八王竹	ハカメノ	
優勝	京都	121点
2位	大 阪	115.5点
3位	千 葉	105点
4位	兵 庫	101点
5位	福 岡	89点
6位	愛 知	85点
6位	埼 玉	85点
8位	東京	81.5点
9位	静岡	75点
10位	神奈川	74点

皇后杯(女子)

4.5点
65点
64点
61点
61点
47点
6.5点
45点
44点

青山学院大学4年

SAGA CELEBRATION LECTRONS TO THE SAGA THE SAGA

少年男子B 3000m 第2位 8分07秒29 ※中学新記録

この度、第七十八回国民スポーツ大会の少年男子B三千メートルに神奈 川県の代表として参加させて頂きました。

この少年男子Bというカテゴリーについては高校一年生以下が対象と なっており、選考が難しいと聞いていましたが、出場できると聞いた時は 本当にうれしかったです。

全中含め、この一年間の集大成となる大会の一つと考えており高校生の 胸を借りて走る数少ないレースであり、自己ベストを更新するにはここし かないと思っていました。

記録はもちろんの事、神奈川県の代表として少しでもTEAM神奈川に 貢献したいのでラストスパートに磨きをかけて準備してきました。

予選の五日前に佐賀入りさせて頂き、いろんな選手のレースや生活を見 せて頂いて勉強させて頂き、これからの競技人生の糧にしていきたいと思

予選はスローペースで進みましたが、急なペースアップにより一気にハ イペースになりましたが、冷静に対応し余裕をもって通過する事ができて よかったです。

決勝は予選と同じく吉田選手がハイペースで押して行くと思っていたの で付けるとこまで行こうと思っていました。

レースは予想通り八分十秒台を狙えるペースで進みうまく僕も流れに乗 り走って行く事ができました。ニ千メートルまでは先頭集団に数人いた事 もありインコースを守る事に必死でしたが、以降は吉田選手との闘いとな り、一歩及ばずとはなりましたが目標としていたタイムを大きく上回る結 果となりました。

中学最高目標としていた中学記録を更新する事ができましたが、引っ越 して来たばかりの僕にこの機会を与えてくださった皆様、応援や指導して 頂いた方々、僕の陸上人生に関わっていたすべての方に感謝し、更なる飛 躍ができるように、日々努力していきたいと思います。ご声援ありがとう ございました。

稲垣 翔馴 (K-Elite Racing Team)





この度、国民スポーツ大会の成年 10000m 競歩で二位入賞をすることができまし

私が出場した過去三大会は、いずれも八位入賞を目標に掲げていたにも関わらず、 一度も入賞ができず毎年悔しい思いをしてきました。そのため、今回二位に入るこ とができたことは非常に嬉しく思います。次年度は、優勝を目指してと言いたいと ころではありますが、次年度から少なくとも二年間は、成年の競歩が種目から外れ てしまいます。今後、成年の競歩がいつ復活するかもわからないため、最後の国ス ポであったかもしれないと考えると、寂しく感じます。

私にとっての国スポは、競技人生で自分自身を成長させる大きなものでした。国ス ポを通じてチーム神奈川の仲間から色々な考え方や取り組み方を学んだことは私に とって大きな刺激となりましたし、過去の国体での悔しさで奮起し、日々の練習の 改善を繰り返してきたからこそ、日本の中の上位で戦うことのできる力をつけるこ とができたと思っています。

毎年、私を神奈川県代表として選出していただき、変わらず私の目標に全力でサポー ト、応援をしてくださった先生方、トレーナーの方々、本当にありがとうございま した。そして、チーム神奈川として共に戦った仲間の皆さん、ありがとうございま した。チーム神奈川の応援があってこその今回の二位でした。ラスト 400m、後ろ から追い上げてきたライバルに抜かれず、勝ち切ることができたのも、神奈川の応 援があったから粘ることかできました。

今後、私自身は目の前の東京世界陸上出場、そしてメダル獲得に向けて頑張ってい きます。チーム神奈川の仲間もそれぞれが各々の目標に向けて戦っていくかと思い ます。仲間の活躍を応援するとともに、お互いに刺激しあって、高め合っていきた いです。今後とも応援よろしくお願いします。



共通女子4×100mR 第2位 44秒82 ※県新記録

ずっと憧れていた国民スポーツ大会。4×100m リレーの 1 走を務めさせ ていただきました。私は中学 1 年生の頃からこの大会に出ることを 1 つの 目標に掲げ、日々の練習に取り組んできました。慣れないリレーで初めて の 1 走を走ると聞いたときは、楽しみな気持ちがある反面、不安や緊張で いっぱいでした。みんなに迷惑をかけないようにと右手でバトンを持つこ とやスタートの練習を家で何度も繰り返しました。先生方には色々と指導 していただきました。はじめは緊張したまま神奈川県チームに合流し練習 や合宿にも参加しました。

そして本番当日。予選から準決勝にかけてチームの仲が深まると共に 走れば走るほどタイムが早くなり、先輩達がどんなときでも「大丈夫、絶 対行ける!」と言葉をかけてくれたことが自信に繋がりました。アンカー の石川さんは「私に任せて」と言ってくださり、本当にかっこよく、頼も しかったです。石川さんは尊敬する憧れの選手です。

決勝の舞台に立つ他県のチームはどのチームも速く緊張しましたが、チ ムの中で 1 番タイムの遅い私にできることは先輩たちを信じて走ることだ と思い、自信をもって臨みました。結果はあとほんの少しで従来の大会記

録更新で、今考えると改善できたと思う部分も多々あり悔しい気持ちもありますが、この大きな舞台で銀メダルを取れて、私にとってこの経験と銀メダルは一 生の宝物です。

神奈川県チームの先生方、先輩方はみんな面白くて優しくて居心地が良く、佐賀県にいた 1 週間は笑いの絶えない本当に楽しい時間でした。自分とは比べ物 にならないくらい高いレベルの先輩たちとたくさん話し、アドバイスをもらい、チームとして一緒に走れたことは貴重な経験になりました。国民スポーツ大会 を通して学んだことは絶対に忘れずに、これからの陸上競技人生にいかしていきたいです。神奈川県代表として選んでいただき、本当にありがとうございました。



② 全性藤 瑠歩 (法政大)

この度、第78回国民スポーツ大会に出場させていただきました法政大学の佐藤瑠歩です。

今回の国スポで私は沢山の方に支えられているのだと改めて実感しました。 今年の私は前半シーズン絶好調ノリノリ♪で、国スポでも、絶対活躍してチーム神奈川に貢献するんだ!と意気込んでいました。

しかし、ノリノリ前半シーズンが終わり、後半シーズンに入ると状況が一変、調子を落としてしまいました。怪我をしているわけでもないのに走れないことにとても不安になり、走ることが怖くなりました。調子を取り戻すことが出来ないまま近づく国スポ。事前のリレー練習や合宿から、周りのスタッフの方々に弱 音を吐いては、励まされてを繰り返していました。体調も崩し心身ボロボロで、できれば代わって欲しい、走りたくないとさえ思っていました。

そんな中私がなんとか国スポ本番で走り出すことが出来たのは、周りの沢山の方々が気にかけ声をかけてくださったからです。中でも、高校の時の先生が「国体は、 神奈川に実績的に貢献するだけではなく、下の子達に「大学になっても、大人になっても、あんなに楽しそうに陸上をやれるんだ!」って思わせてあげることも重要な役割です。」と声をかけて下さりました。そこで私は、国スポはチームで戦っていることを思い出しました。成年として後輩たちにクヨクヨしてる姿を 見せるわけにはいかない!と思いました。そこからはリレーだけでも絶対に楽しんで、絶対に貢献する!全力で仲間を応援する!と決意と覚悟をしました。 結果として 100m ではやはり力を出し切れず準決勝敗退。すごく悔しいです。しかし、リレーでは神奈川県記録を大幅更新する記録で 2 位入賞。当時の私では考 えられないような素晴らしい結果を残すことが出来ました。頼もしすぎる仲間に支えられました。陰で声をかけてくださったスタッフの方々にもとても感謝しています。様々な方のおかげですごく楽しい試合になりました。こんな気持ちで学生最後の公式戦を終えることが出来て幸せです。 やっぱりチーム神奈川が大好きです。本当にありがとうございました。

多点 カン高橋 アディーナ (東海大相模高)

私にとって初めての国スポはリレー2位で素直に嬉しい気持ちがある反面、個人では自分の弱さを痛感した試合になりました。個人では今年自分の目標であっ た 11 秒台を目指していましたが、その目標に到達するどころか 12 秒 32、予選の組 6 位で目標を達成することは出来ませんでした。終わったあとは悔しい、情 けない、そして後悔の念がとても残っていたのをよく覚えています。ですが何があっても絶対ここでクヨクヨしないと決めていたので、すぐに切り替えることが出来ました。リレーの予選に向けて精神面では自分からテンションをあげ、バトン合わせでは相手を信頼し絶対に早出をしないことを意識して行いました。 そして迎えた予選ではバトンが詰まることなどはありましたが、個人よりは良い走りが出来たと思いました。3 走を走るのは 2 年ぶりで 1 年時の南関東で走っ たのが最後でした。ですが練習の時から先生方、先輩方が熱心に指導してくださったり、何回も話し合って細かく調節したので自分の走りにしっかりと自信を持っ てスタートする事が出来ました。そして組1着で準決へ進むことが出来きました。ですが準決の3走には成年の選手が多く国スポの試合の中で1番緊張したレー



スになりました。その反面強い選手に絶対抜かされない、 立ち向かってやるんだという気持ちでゆうさんに飛び込ん でいけてとても楽しかったです。そして 2 着 (何秒) とい う結果で念願の決勝の舞台で走れることが決まりました。 迎えた決勝は今年の試合の中で 1 番楽しいレースになりま した。招集前は普段以上の緊張やプレッシャーを感じた部 分はありましたが、いざレーンに立つとそのような気持ち が吹き飛ぶくらい楽しみになりました。スタートしてから はとにかくがむしゃらに走ってゆうさんにいい位置でバト ンを渡すんだと突っ込みました。内側からは成年の選手が すごい勢いで迫ってきた時は圧を感じましたが、そこに楽 しさも感じました。結果、神奈川県記録を破り 2 位でとて も嬉しかったです。改めて陸上の楽しさ、人と一緒にスポー ツをする楽しさを感じられたと思いました。国スポでの悔 しさ、楽しさ、感動を忘れず、今後も自分に向き合い続け 来年も神奈川県のメンバーとして出場出来るように頑張り たいと思います。

国民スポーツ大会が行われる 3 週間ほど前の全日本インカレで 100mを優勝することができ、秋シーズンの調子は絶好調でした。国民スポーツ大会の試合前の 練習も調子が良く、このままいけば理想の自分の走りができると思っていました。そして、リレーメンバーの調子も良く、バトンが上手く渡れば優勝が狙える と思っていました。予選と準決勝を順調に進み、全員万全な状態で決勝に臨みました。私がバトンを貰った位置は前から大体 5 番目か 6 番目あたりだと分かっ ていましたが、自分の走りをすれば優勝できると思って走りましたが、あと少し届かず、2 番でゴールしました。これまでの国民スポーツ大会で神奈川県が女 子共通 4×100mRで残した最高順位は2位ということを知っていたのでその順位を越えたいと思っていましたが、自分たちが力を合わせて頑張った結果だと思っ ているので悔いはないですし、タイムも44 "82で神奈川県記録を更新することができたので良かったです

私事にはなりますが、今年は大学生最後の年となり、学生として走る最後の試合が国民スポーツ大会でした。学生最後をいい形で終えることができて良かっ たです。ですが、優勝をしたい気持ちは強かったので、来年以降も選出して頂いたら、優勝目指して頑張りたいと思います。

インハイ 全中 日清カップ 優勝者の喜びの声掲載!

第77回全国高等学校陸上競技対校選手権大会

2024年7月28日(日)~8月1日(木) 福岡県博多の森陸上競技場



私は高校入学時、400m でインターハイ優勝という目標を掲げ、法政二高陸上競技部に入部 しました。目標を立てたものの、それはとてつもなく高い壁で、当時はインターハイで優勝 できるなど思ってもいませんでした。高校 1 年時は、関東大会に出場できればいいなくらい に思っていましたが、県総体で 48 秒 48 と自己ベストを約2 秒更新し、その1ヶ月後の南関 東大会では予選で 47 秒 53 と自己ベストを更に約 1 秒更新して、決勝は 5 位に入りインター ハイへと繋げることができました。しかし、徳島インターハイでは大会直前に貧血気味で食 欲不振になってしまい、中々満足する練習ができず、当日もものすごい暑さの中、結果も自 己ベストとはほど遠いタイムで準決勝敗退で終わってしまいました。ただただ悔しくて、レー ス後に大泣きしたのを今でも鮮明に覚えています。シーズンが終わり高校 1 年目の冬季練習 は何もわからないまま、ただがむしゃらに先輩方について行く日々が続き、あっという間に 高校 2 年目のシーズンが始まりました。シーズン序盤は腰の痛みと闘いながらの試合が続き ました。地区・県大会は難なく通過できましたが、初めて出場した U20 日本選手権では 400m で 6 位と力の差を強く感じた大会でした。更にその 2 週間後の南関東大会では、決勝で 47 秒 25 の自己ベストを出したにも関わらず、最後の 20m でかわされてしまい、南関東大会を 2 位 で終えました。インターハイまでの約 1ヶ月半、自分の思い描いたような練習をすることが でき、調子も絶好調のまま北海道インターハイを迎えました。予選はあまり力を使わずに通 過でき、準決勝は何としても通過しなくてはいけないと思っていて、すごく緊張していまし たがその中で、46 秒 91 と初 46 秒台とベストで 1 位通過しました。この時初めて「あ、優勝 できるかも」と思いました。決勝では自分の持っている全ての力を出しましたが、大差で 2 位に終わり、1 位との力の差をまたしても感じ、悔しいレースが続きました。秋シーズンには 本格的に 400mH も初め、新人大会で 51 秒 66 と自分でもびっくりするほどのタイムでした。 高校 2 年目のシーズンは、後 1 歩のところで優勝を逃すレースが多々ありました。シーズン の反省を色々している間に気づいたら高校ラストシーズンが始まっていました。高校最後の シーズンは、400m と 400mH の 2 種目をインターハイの大会記録で優勝することを目標として 再設定しました。シーズン序盤から中々調子が上がらず、不安の中で迎えた南関東大会は、 初日の 400m を 46 秒 61 の大会新・自己新で優勝し、翌日の 400mH では 50 秒 56 の自己新で優 勝することができました。また、その後の U20 日本選手権では、4 日間毎日強度の高いレース で疲労感を感じながらも、400 を 46 秒 52、400mH を 49 秒 77 とどちらも大会新・自己新で優勝、 400mH の方は高校歴代 2 位の記録でした。この 2 つの大会でものすごく自信がつき、自分を勢 いづけてくれました。そして迎えた最後の福岡インターハイ。現地はものすごい暑さで、調 子は絶好調とは言えないものの、「やるしかない」という思いだけでした。初日の 400m は決 勝で大会新を狙っていたので、予選・準決勝は抑えていきたいと思っていましたが、準決勝 で思ったより力を使ってしまい、決勝は 46 秒 93 と大会記録とはほど遠いタイムでの優勝だっ たので、素直に喜べない自分がいました。400mH は 50 秒 14 と大会タイ記録でまたしても更新 できず、嬉しさはありませんでした。でも、この結果で満足せず悔しがれる選手になれたこ とは、入部したての時には思いもしていませんでした。最後のインターハイで 2 種目とも優 勝できたのは、これまでの経験はもちろん、指導してくださった先生方、コーチ、一緒に動 けなくなるまで練習した同級生や後輩、1番はここまで支えてくれた家族の存在があってこそ で、本当に感謝しています。最後にひとつ自分が感じたことは、目標を達成するためにひた すら練習するだけではなく、日々の練習から試行錯誤し、取捨選択しながら最後は自分を信 じてスタートラインに立つ。これが 400m・400mH を優勝して感じた思いです。

女子走高跳 1m76 唱問 多於 (康美麗島)

今年はチャレンジの1年になると考えていました。これがよかったのだと思います。 高校に入学してから 6 月まで記録が出ず焦りはありました。入学後、助走の改善 に着手し、まだ自分の中にうまく取り込むことができていないことは自分でもわかっ ていたのですが、記録が出ないと焦ります。

中学校で走り高跳びの競技をはじめ、中学 2 年の全中で優勝してから記録は伸び 続け、全国2連覇。結果もついてきていたのでインターハイ前の関東大会で2位になっ たときは正直悔しかったです。今年はチャレンジの年!と自分に言い聞かせていま した。しかし、いざ大会で負けると悔しさがこみ上げてきました。関東大会の前に は不安で自然と涙も出てきました。

そんな時でも励まし、見守ってくれた先生方や、陸上部の仲間、そして家族の存 在は私にとって本当にありがたかったです。陸上は個人競技でもありますがチ-の重要性を実感した時でもありました。

そのおかげでインターハイが行われる福岡に出発するときには、チャレンジする 気持ちになりきれたので緊張することなく臨むことができたのです。試合当日もほ かの選手を気にすることなく吹っ切れた試技ができました。しかし最後の2人になり、 相手選手が 3 回目を落とした時だけは、欲が出ました。『あっ。これを跳んだらトロ フィーがもらえる!!』『チャンスだ!!』この時は集中しアドレナリンがでまくっ た記憶があります。

入学して半年ほどですが、「最高の結果」になりました。ただ、まだインターハイ を優勝したという実感があまりないのが本当の気持ちです。自分ではまだまだ記録 は伸ばせると考えていますし、もっと強い選手になりたいという思いがあります。 私のチャレンジはまだまだ続きます。



第51回 全日本中学校 陸上競技選手権大会

2024年8月17日(土)~20日(火)福井県福井運動公園陸上競技場

男子3000m 3分30秒76

THE FRANCISCO TEAM)

この度、福井県にて行われました第五十一回全日本中学校陸上競技選手権大会に、川崎市で活動しているK・E―ite Racing Team「KERT」から出場しました。種目は三千メートルです。

僕は昨年の同大会・同種目に出場し、三年生としてはただ一人予選を通過し、決勝に進みましたが十一位という結果に終わっています。今回はその時の悔しさを胸に必ず優勝すると誓ってスタートラインに立ちました。

今回はレースに臨むにあたりレースプランをいくつか用意しておりましたが、そのうち後半に差し掛かるまでに勝負を決める展開にもちこむプランで走りました。

ロングスパートを仕掛けた千九百メートル地点までは位置どりに気をつけ力をつかわないように走り残り千百メートルで溜めていた力を一気に爆発させました。

ただ一人付いて来た選手がいたのですが、僕自身はまだ余裕があったので最後の一周にもう一度スパート掛け、 突き離して勝負を決める事ができました。

中学校三年間の目標の一つであった全中優勝を達成する事ができ、本当にうれしいです。中学校では日本一を 決める大会はこの全中しかないため日本一の中学生になるために必ず優勝しなければいけないと思っていまし たが無事優勝する事ができ、ほっとしています。

これからも日本一の座を保ち続けるため、さらに上のレベルで闘えるよう、一層の努力を積み重ね、決して満足しないよう頑張っていきます。応援頂いた皆様ありがとうございました。

を胸に必ず優勝するとこ立ちました。
6後半に差し掛かるまではいように走り残り千百もう一度スパート掛け、
け。中学校では日本一をいけないと思っていまし
」を積み重ね、決して満

男子200m 21秒52 (+2.2)



中学では、全国大会で優勝することを目標に100mと200mをずっと頑張ってきました。でも、1年生の頃から、身近に凄いライバル達がいて、市大会でも1位をとることは難しく、県大会や関東大会でも一度も1位をとることはできませんでした。

それでも、200m は大会を重ねるごとに自己ベストを更新し、7月の通信陸上で、予選・ 決勝のどちらも21秒台を出せたことが自分の中で大きな自信につながりました。そこで、 全国大会は100m ではなく、200mで勝負することに決めました。

全国大会では、前日から食事にも気をつけ、本番に向けて体調を整えたことで、今までより身体がよく動くと感じました。「いける」という気持ちでいっぱいでした。凄いライバル達が周りにいて、レベルの高い環境で切磋琢磨してきたからこそ、全国大会でも自信をもって臨むことができたのだと思います。

予選は今までで一番、緊張しましたが、自己ベストを 0.18 秒も更新して決勝に進めたことで自信が深まり、決勝では不思議と緊張せずにアップからスタートまで過ごすことができました。

ゴールした瞬間は、走ることに集中していて、自分が何位なのかもわかっていませんでした。これは"今までに感じたことのない感覚"でした。

息を切らしながら電光掲示板に目をやると、一番上に自分の名前と自己ベストを大幅に上回る 21 秒 52 のタイムが表示されました。その瞬間、今までの努力が報われた気がして、とても嬉しい気持ちになりました。スタンドでも家族や先生方が喜んでいたのを見ました。

その後、決勝で感じた"あの感覚"は、一度も再現できていません。高校でも陸上を続けるので、"あの感覚"の正体を探りつつ、次のチャレンジに向けて、体作りをしたり、今の自分に足りない部分を自分で考えたり、周りの人にアドバイスをもらいながら、改善してより大きく成長していきたいと思います。

 今回、4 ×100mRに神奈川県代表として出場し、神奈川県勢初の優勝、また29回大会まで行われた4 ×200mRを含めても、31年ぶりの優勝ということを聞いて、選手達はすごいことをやってのけたと感じています。選手達は昨シーズンの秋から「全国で優勝する。」という目標を掲げていたので、達成させることができたことに顧問としても安堵感があります。本校は部活動が盛んで、グラウンドの使用場所も限られているため、なかなか思うように練習ができない状況ですが、選手達は練習の中で、互いにアドバイスしたり、動画を撮って動きのチェックをしたりと、常に意欲的に取り組んでいました。また、ケガをしないことにも意識をむけ、周囲の仲間よりも時間をかけてアップをするなど、自分の体と向き合いながら活動をしていました。

3月の南関東大会後からシーズンに向けての練習を開始し、4月の中学校選手権大会、6月の通信陸上地区大会と、7月の県通信大会に向けて徐々に調子を上げていくことができたと思います。県通信大会、関東大会を優勝しても選手達にとっては通過点であり、喜びよりも、バトンワーク、個々の動きに意識を向けていました。その後も、集中力を落とさず、万全の体制で全国大会に出発できたと感じています。

福井では、個人の種目で出場する選手もいたため、選手が経験したことのない、長期間の遠征ではありましたが、コンディションを崩すことなく、仲間と協力 しながら全日、楽しんでいるようでした。試合においても、アップから競技終了まで、周囲や会場の雰囲気に動じることなく活動できました。決勝では競技場 内の風が読みづらく、足長を合わせることが難しい状況ではありましたが、仲間と自分の力を信じ、良いパスワークで六会のレースができたと思います。 最後に、全国大会に向けて、チームの活動に協力、応援していただいた方々や、大会終了後も温かい声かけやお祝いの気持ちを届けていただいた全ての方々に、

心より感謝申し上げます。(陸上競技部顧問 川本 雄志)

日清食品カップ 第40回全国小学生陸上競技交流大会

2024年9月22日(日) 国立競技場

> 6年交子100m 12578 (-1.0)

> > 東郷柳夏(暖遊遊泳)

去年、全国大会の県予選で3位で負けたのが悔しくて、「来年は絶対全国に行く」その気持ちを忘れず に1年間練習を頑張って来ました。もちろん、練習が上手くいく日もあれば、全然上手くいかない日 もありました。上手くいかない日は、「何で上手くいかないのだろう」と思うばかりでした。

辞めたいと思う日もあったけれど、「絶対全国に行く」この気持ちで乗り越える事が出来ました。 待ちに待った全国の県予選当日。私は初めて全国の切符を手に入れる事が出来ました。「神奈川県代表 として皆の期待に応えられるように頑張ろう」と心に決めました。

そして、全国大会当日。予選では、緊張のあまりスタートを失敗してしまいました。「あぁ駄目かも」と 思いましたが、どうにか立て直して走り切り、まさかの全体1位通過でA決勝に進めました。

だからと言って、優勝出来る訳ではない。「ここまで来たら優勝したい。だけど出来ない気がする」私の頭の中には、これしか無かったです。

ついに決勝。決勝はあまり緊張せず、「とにかく自分の力を全て出し切ろう」その思いで挑みました。スタートは上手くいき、その後も得意の加速で差をどん どん広げて、1位でゴールする事が出来ました。

まさか、本当に自分が優勝出来るとは思っていなかったので、嬉しさより驚きの方が大きかったです。遠くから応援に駆けつけてくれた祖父母やクラブチー ムのメンバー、神奈川の陸上チームの友達など、皆んなの応援が本当に心強かったです。

そして、決勝で一緒に走った仲間とは、ライバルから友達になり、「来年全中に行ってまた会おうね」と約束をしました。かけがえのない大切な宝物です。 最後に、神奈川県選手団、監督、コーチの皆さん、3 日間本当にお世話になりました。ありがとうございました。

今後も、この貴重な経験を無駄にせずに、将来の夢の「世界で活躍出来る選手」になれるように、自分の走りを磨き続けていきたいと思います。



* Result

第43回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会

2025年1月12日(日) 京都府

優勝 京都 2時間15分26秒 2位 大 阪 2時間17分52秒 3位 福岡 2時間17分53秒

11位 神奈川 2時間19分18秒

区間		区間	氏名	所属	記録	区间 順位	総合 順位
	1区	(6km)	信櫻 空	パナソニック	19分20秒	3位	3位
	2区	(4km)	勝呂 遥香	白鵬女高	12分41秒	5位	3位
	3区	(3km)	新井 璃桜	中野島中	10分09秒	30位	5位
	4区	(4km)	西山 未奈美	三井住友海上	13分03秒	4位	2位
	5区	(4.1075km)	田村 遥香	法政二高	13分32秒	14位	4位
	6区	(4.0875km)	井上 穂奏	東海大相模高	13分33秒	19位	5位
	7区	(4km)	福田 佳奈	川崎市立橘高	13分05秒	6位	6位
	8区	(3km)	日下部 仁美	塚越中	10分16秒	12位	6位
	9区	(10km)	出水田 眞紀	第一生命グループ	33分39秒	22位	11位
	•	•	•	•		•	

第30回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会

2025年1月19日(日) 広島県

優勝 長 野 2時間16分55秒 (大会新) 2位 千 葉 2時間17分39秒 3位 福島 2時間18分02秒

神奈川 2時間20分33秒 區間最高 19位

区間		氏	名	所属	記録	区間 順位	総合 順位	
	1区	(7km)	向田	泰誠	三浦学苑高	20分42秒	27位	27位
	2区	(3km)	稲垣	翔馴	K-Elite Racing Team	8分21秒	1位	17位
	3区	(8.5km)	並木	寧音	SUBARU	23分57秒	13位	13位
	4区	(5km)	金山	隆斗	湘南工大附属高	15分18秒	43位	20位
	5区	(8.5km)	服部	輝空	藤沢翔陵高	25分25秒	21位	20位
	6区	(3km)	米川	翔	平間中	8分50秒	7位	19位
	7区	(13km)	橋本	龍一	プレス工業	38分00秒	20位	19位

Topics

競歩審判員研修会を実施しました

2024年10月14日(月・祝) 横浜市三ッ沢公園陸上競技場

6 年ぶりに競歩審判員研修会が実施され、新たな審判員の確保と育成を目的に10名の初心者と4名の競歩経験者を 含む17名が参加しました。基本的なルールの確認や歩型の判断などが行われ、審判員としてのスキル向上が図られ ました。講師の常磐信欣氏は、審判員チームや他部署との連携の重要性を強調し、記録集計の正確さやスムーズな運 営が課題と指摘しました。研修では実際の競技を観察しながら審判の動きを確認しましたが、イエローパドルやレッ ドカードの対応や歩型判断の難しさが改めて浮き彫りになりました。また、大学生・高校生6名の協力を得て実践練 習が行われ、審判員資格取得を目指す参加者もいました。今後は高体連審判部との連携を強化し、競技会への委嘱を 積極的に進めるとともに、研修会を継続して審判員の人材確保に努める必要があります。次回以降は選手を含めた研 修会の実施も検討し、審判員の育成と競歩競技の発展を目指します。





神奈川県内の

陸上競技部をご紹介



川崎市立 東橘中学校

2024年度 県中学総路 男女総合優勝!

私たち東橘中学校の陸上競技部は、「チーム全員で戦い、チーム全員で成長する」をモットーに日々活動しています。今年度、県大会で男女総合優勝を果たすことができた背景には、選手一人ひとりの努力だけでなく、チーム全体で目標に向かって取り組む姿勢が大きな要因でした。

普段の練習では、個々の種目に特化したトレーニングと、全体のチーム力を高める練習をバランスよく取り入れています。短距離 や長距離、跳躍、投擲といった専門種目の練習では、選手が自分の強みを最大限に伸ばせるよう、基礎的な技術の習得とその向上に 重点を置いています。また、練習後には全体でフィードバックを行い、互いの成果や課題を共有することで、選手同士が刺激を与え 合う環境を作っています。

特に意識しているのは、チーム全員が「自分の役割」を理解し、それを果たすことです。陸上競技は個人種目が多いスポーツですが、総合優勝を目指すためには全員がポイントを積み重ねることが重要です。そのため、エース選手だけでなく、全選手がベストを尽くせるよう励まし合い、応援し合う姿勢を大切にしています。今大会では、本校からの優勝者はいませんでしたが、一人一人が力を発揮し、全員で獲得した得点があったからこその結果だと考えています。リレー種目では、「個人の力を合わせて結果を出す」という意識を徹底し、バトンパスの練習を行ってきました。

また、メンタル面の強化も私たちの重要なテーマです。試合本番では、練習で積み重ねた努力を発揮するために、緊張やプレッシャーを乗り越える力が求められます。そのため、練習中から本番を意識したシミュレーションを行い、どのような状況でも自分の力を最大限に発揮できる準備をしています。さらに、練習や試合後には必ず全員で振り返りを行い、次への改善点を話し合っています。県大会での男女総合優勝は、こうした日々の取り組みの積み重ねによって得られた成果です。しかし、私たちはここで満足することなく、さらに上を目指して努力を続けていきます。チーム全員で支え合いながら成長し続けることで、これからも新たな目標を達成していきたいと思っています。

藤沢市立
六会中学校

2024年度 県中学総な 男子総合優勝!

今年度、チームの目標としていた県大会での男子総合優勝を成し遂げることができました。さらに、男子4 ×100mRにおいても、全国優勝を果たすことができました。このような結果を残せたのは、リレーメンバー以外も含めた選手全員の力があってこそだと思います。

選手達はとにかく陸上競技が好きです。部活動時間だけではなく、帰宅後も陸上競技についてさまざまな媒体から研究をし、こちらが示したメニューにも自分たちで工夫を入れながら取り組んでいました。時にはかなり細かい技術的な質問をされたりなど、とにかく陸上競技への熱量が高く、それが個人個人ではなく、チーム全体だったことが男子総合優勝へつながった一つの要因だったと思います。

また、気持ちの面でも強いチームだと感じます。男子リレーが全国優勝を果たした後も、他の選手がリレー選手に頼るのではなく、より一層「六会」という看板の重みを再認識し、練習への意欲を高めたように感じました。学校生活などでも、挨拶や礼儀などを大切にし、六会中陸上競技部の一員としての意識を高め、チームとしての団結力をまたひとつ固いものにしていきました。

そのような中でも、総合優勝の一番大きな要因は練習の雰囲気だと思います。日々の練習では必ず笑い声や笑顔が見られます。それはふざけているのではなく、チームで陸上競技を楽しんでいる中での笑顔です。お互いの走りや跳び、投げなどを見合い、技術向上のために修正点を教え合う中で、自然と笑顔が生まれていました。その姿は男子だけでなく、男女ともに見られました。選手全員が、次の日も早く部活動を行いたい、部活動の仲間との時間が楽しい、そう思えていたからこそ、練習にも熱心に取り組めていたのだと思います。

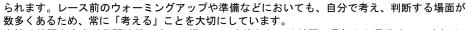
また、チームの活動に協力いただき、私生活を支えてくださった保護者の方々や、日頃から応援いただいた方々の力も非常に大きなものだったと心の底から感じております。選手全員、関わってくださった方々全員がひとつのチームになり、勝ち取ったものだと強く感じます。

藤沢市立

2024年度 県中学総体 女子総合優勝!

藤沢市立鵠沼中学校の陸上競技部は714(男子404 女子314)で活動しています。今年度は夏の県通信大会で女子 4×100 mRが優勝し、その後の関東大会も優勝。全国大会では4位に入り、48~20 の県中学記録を樹立することができました。秋の県総体では女子総合優勝。そして、11月に行われた県中学駅伝では女子が4連覇を果たし、生徒たちの目標であった三つの優勝を達成することができました。また、男子においても、昨年度は1500 mで全国大会の決勝に進出するなど、チームとして着実に力をつけることができているように感じます。

本校の活動で私が重視しているのは「考えて練習する」ことです。陸上競技は個人競技のため、レースでは各自の判断が常に求め ・ られます。レース前のウォーミングアップや準備などにおいても、自分で考え、判断する場面が



本校は練習内容を活動開始前にすべて提示し、生徒たちには練習の最初から最後までの流れや、 内容の意図を理解した上で、「考えて」練習するように伝えています。また、練習の進め方や準備・ 片付けなども、自分がどのように行動すべきか常に考えるように指導しています。このような考 える力は、部活だけでなく日々の学校生活や普段の生活でも磨かれていくため、練習以外のさま ざまな活動も大切にし、競技力向上に繋げていくようにしています。これまで県大会や関東・全 国大会などで好成績を残した生徒たちは、例外なく普段の生活からよく考えて行動していました。

練習内容は、効率よく走ることのできる動きづくりや、中学生期の生徒に合わせた体づくりが中心です。種目に関係なく「走る・跳ぶ・投げる」という動きにつながる補強運動を積極的に取り入れ、"広く浅く"さまざまな練習をまんべんなく行うようにしています。

| このような各種目の動きにつなげる補強運動を積極的に行い、走りの動きを丁寧につくる活動を | "考えて"行うことが、現在の結果につながっていると捉えています。

これからも生徒たち一人ひとりの目標を達成することができるようサポートしていきたいと思います。今後も応援をよろしくお願いします。



Topics

● 日本陸連 各種栄章受章者のみなさま



高校優秀指導者章 中央大学附属横浜高等学校 岡本 克巳



中学優秀指導者章 大和市立渋谷中学校 城所 久雄



高校優秀競技者章 白鵬女子高等学校 ジェシンタ ニョカビ



中学優秀競技者章 相模原市立旭中学校出身 (現東海大相模高等学校) 鴨田 るな

● 関東陸上競技協会感謝状授賞式

2024 年 8 月 25 日 (日) 千葉県総合スポーツセンター陸上競技場

授賞されたみなさま

佐々木 友彰

現神奈川陸上競技協会競技場管理部員 現神奈川陸上競技協会アナウンサー副主任 現日本陸上競技連盟技術役員



中野 賢-

現神奈川陸上競技協会常任理事 現神奈川陸上競技協会審判部長 一一一一 元神奈川陸上競技協会競技部長 現神奈川陸上競技協会

競技運営委員副委員長 現神奈川陸上競技協会審判長

● U20世界陸上競技選手権



男子4×400mR 5位入賞!

法政大学第二高等学校 菊田 響生

Information

日本陸上競技連盟B級公認審判員資格取得講習会

- 1. 日 時 AまたはBのいずれか希望する日時を選択し、受講してください。
 - A. 令和7年3月2日(日)9:30~16:00
 - B. 令和7年3月9日(日)9:30~16:00
- 2. 受講方法 Zoomによるオンライン講習
- 3. 受講資格
 - 1) 満 18 歳~満 65 歳 (令和 7 年 3 月 31 日現在)
 - 2) 令和7年4月以降、神奈川陸上競技協会に登録する者
 - 3) 令和7年4月以降、神奈川陸上競技協会または郡市陸上競技協会が主催・主管する競技会に審判員として出席可能な者 ※詳細は神奈川陸上競技協会 Web サイトでご確認ください。

郡市陸協綾瀬市陸上競技協会



神奈川県内で最も新しい市として1978年に市制施行された綾瀬市です。2018年に市内の陸上競技場が老朽化による改修がおこなわれ、念願のトラック・フィールドが全天候型化。写真判定装置などを備えた第4種公認陸上競技場となりました。公認競技場となったため、競技会も公認でおこなわれるようになり、陸上競技の普及・競技力向上がみられ、近年では市内出身者の全国大会等で活躍する選手も数多くみられるようになりました。

また土曜日には、市内の中学校が競技場に集まり合同練習が行われるよう にもなり、学校の枠を超えた交流からの切磋琢磨による成長がみられるよう になりました。

その一方で、課題として競技役員の高齢化による競技会の質の低下・競技役員の減少が懸念され、新たな取り組みの必要性を感じ、近隣市との合同による大会運営の模索などの必要性を感じています。

選手にはストレスを感じさせない大会運営をできるように、陸協としては一層の努力、創意工夫を心がけていきたいと思います。

綾瀬市陸上競技協会 鎌田 隆一