

陸連時報 三

2016
平成28年

7 月号

題字は平沼亮三(初代陸連会長)の書

目 次

強化関連情報	246
2016年度日本グランプリシリーズ各ブロック報告(強化委員会)	
2016年世界競歩チーム選手権大会報告書(強化委員会競歩部長 今村文男)	
熊本地震復興支援のための募金活動報告(日本陸連アスリート委員会)	252
日本陸連ランニングクリニック「長野マラソンレース直前対策講座とランニング相談会」	253
(普及育成委員会ランニング普及部長 前河洋一)	
U16ジュニアブロック研修合宿報告(普及育成委員会普及育成部副部長 舟橋昭太)	254
施設用器具委員会報告(15-2)(施設用器具委員会)	256
ガンビア派遣 報告書	258
(森健一(普及育成委員会委員、武蔵大学)、中村明子(創価高等学校)、加藤伸栄(静岡県立袋井高等学校))	
大会観戦ガイド	259
陸協NEWS	260
事務局からのお知らせ	262

公告

「陸連時報」は公益財団法人日本陸上競技連盟定款第4条第6号の「機関誌」の性格を有するものですが、毎月「陸上競技マガジン」と一体として発行しています。陸上競技に関する啓発記事のほか、必要に応じて、評議員会、理事会の決定事項、各専門委員会、事務局からの報告、通達も掲載いたします。本時報に掲載した通達は、公式に通達したものと取扱わせていただきますので、登録競技者は本時報の掲載内容にご注意下さい。また、陸上競技指導者の方は、所属競技者にお知らせ下さるようお願い致します。

公益財団法人日本陸上競技連盟

2016年度日本グランプリシリーズ各ブロック報告

強化委員会

男子短距離部長 刈部俊二

男子短距離は、織田記念陸上（広島）で100m、静岡国際で200m、400mが行われた。100mでは、既にオリンピック参加標準記録（10秒16）を突破している桐生祥秀選手（東洋大学）と高瀬慧選手（富士通）が欠場し、混戦が予想されたが、山縣亮太選手（セイコーホールディングス）が向かい風2.5mの中、10秒27の記録で優勝した。2.5mの向かい風という悪条件の中での10秒2台という記録は高く評価できる。しかしながら、選手たちは10秒16のオリンピック参加標準記録さらには派遣設定記録（10秒01）の突破を目指しており、悪条件のレースとなってしまったことが悔やまれる。2着にはケンブリッジ飛鳥選手（ドーム）が10秒35で、3着には長田拓也選手（法政大学）が入った。

200mは、オリンピック参加標準記録（20秒50）を既に4名が突破している。さらに4名のうち藤光謙司選手（ゼンリン）と高瀬選手（富士通）の2名が派遣設定記録（20秒28）も突破している。その2名は欠場したが、参加標準記録を突破しているサニブラウン アブデルハキーム選手（城西大城西高校）と、飯塚翔太選手（ミズノ）が大会に参加した。結果は飯塚選手が20秒38（+1.0）で優勝し、2度目のオリンピック参加標準記録をクリアした。サニブラウン選手は20秒54で2着であった。飯塚選手は3月のアメリカ遠征でも20秒49をマークしており今シーズンの好調を維持している。

400mは、上位の選手が出場できなかった。これは、4×400mリレーオリンピック参加資格獲得のため主力が4月30日のペリレー、5月6日のドーハの遠征をおこなったためである。したがって、この遠征に参加しなかった選手によるレースとなった。優勝は46秒06をマークしたウォルシュ・ジュリアン選手（東洋大学）で前半から積極的なレースを展開し圧勝した。タイムレース2位には魚里勇介（筑波大学）が46秒65で入った。条件は必ずしも良くはなかったが46秒台が3名と上位の選手が不在とはいえ寂しい結果であった。今大会で優勝したウォルシュ選手は5月8日に開催されたセイコーゴールドングランプリにおいて45秒68の自己ベストで優勝し、力をつけてきた。今シーズン楽しみな選手である。上位選手の参加したドーハダイアモンドリーグ4×400mリレーの成績は3分02秒45で2着に入り、オリンピック参加資格獲得の条件である上位16か国に入る（15位）結果を残した。既に参加の決定している4×100mリレーとともにリオデジャネイロオリンピックには何としても出場したい。

女子短距離部長 瀧谷賢司

女子短距離部は静岡国際およびセイコーゴールデンGPでリオデジャネイロオリンピックリレー出場権獲得を目指し記録更新にチャレンジした。400mリレーは昨年度終了時点でリレーのオリンピック出場枠ランキングは18位であり、16位以内を確実にするために日本記録更新を目標にレースに臨んだ。しかし、福島千里（北海道ハイテクAC）が静岡のウォーミングアップ中にハムストリングの違和感を訴えたため、大事を取って出場を取りやめることになった。日本からはA・Bの2チーム出場予定であったがチームを解体して1チーム編成としレース直前でオーダーを変更しレースに臨む事態となってしまった。それでも対処して結果を出すのがナショナルチームであるべきだが45秒11と精彩を欠いた。五輪出場を目指すチームとしてはかなり厳しい現実を突きつけられたレースとなってしまった。レース後、そのままNTCに移動してセイコーゴールデンGPに向けた調整合宿に入った。そこでは、選手達がセイコーゴールデンGPに向けてバトンパス練習にも主体的に取り組み、下を向くことなく

目の前にあるチャンスにチャレンジしていく姿勢が見られた。そのセイコーゴールデンGPでは福島に代わり招集された齋藤愛美（倉敷中央高）を1走に起用し43秒95をマーク、次戦のIAAFワールドチャレンジ北京大会に繋がる最低限の結果は出すことが出来た。

一方、1600mリレーは昨年度終了時点でリレーオリンピック出場枠ランキングは16位であり、16位以内を確実にするために3分31秒台をターゲットにレースに臨んだ。しかし、千葉麻美（東邦銀行）が静岡のレース中にハムストリングを痛めるアクシデントもあり、3分34秒58と記録は伸びなかった。セイコーゴールデンGPでは千葉選手は大事を取って出場を取りやめることになったため、急遽メンバーを追加して記録にチャレンジした。結果は3分33秒72と目標とする記録には届かず出場権を確実にするような記録をマークすることが出来なかった。また、チーム内に故障者（青木沙弥佳、藤沢沙也加）がおり、チームしてこの大事な2試合にベストメンバーを編成出来なかったことは課題である。日本選手権後に行われる3カ国交流陸上大会（韓国）ではベストメンバーを編成し、出場権を確実にしたい。

個々に目を向けると、織田記念、静岡国際、セイコーゴールドングランプリで目立つ記録は出ていない。オリンピックイヤーとしては危機感しか生じないスタートとなってしまったが、5月18日に行われたIAAFワールドチャレンジ北京大会の400mリレーで43秒81をマークし、過去、海外では記録を出せないことが多かったことからすると少しの自信を持ちかえることが出来たのは収穫であった。

“女子短距離もオリンピックへ”という多くの方々のご支援、ご協力を頂いていることを念頭に置き、残りのチャンスで結果を出すべく諦めずにチャレンジしていきたい。

ハードル部長 櫻井健一

2016年度のグランプリシリーズが各地で開催され、ハードル種目においては110mHと100mHは織田幹雄記念国際陸上競技大会（以下、織田記念）、男女の400mHにおいては静岡国際陸上競技大会（以下、静岡国際）で開催していただいた。また、セイコーゴールドングランプリ（以下、セイコーGGP）では110mHと男女の400mHを開催していただいた。

男子110mHは織田記念では、矢澤航選手（デサントTC）が13秒78で優勝を果たし、昨年の不振から復活を果たした。2位には増野元太選手（モンテローザ）が13秒86、3位には昨年の日本チャンピオンである高山峻野選手（明治大）が13秒89と続いた。風が回っていたことも影響しているものと考えられるが記録としては低調で、五輪の参加標準記録（13秒47）には届かず残った。

セイコーGGPでは大室秀樹選手（大塚製薬）が13秒61で中国勢に続き3位、増野選手が13秒67で4位と続き記録的には上向ってきている。今季は矢澤選手、大室選手、増野選手を中心に五輪の標準記録の突破と代表争いが展開されるであろう。誰かが記録を伸ばすことで一気に複数名の参加標準記録突破の可能性もある。

女子100mHは織田記念で開催され、韓国の選手が13秒20で優勝を果たした。今季好調と伝えられている紫村仁美選手（東邦銀行）が13秒24で2位となり、木村文子選手（エディオン）が13秒27で3位と僅差での勝負であった。こちらも参加標準記録（13秒00）には届かず、低調な記録であった。しかし、紫村選手と木村選手は4月にアメリカで追い風参考ながら13秒0台で走っており今後の条件次第では日本記録更新の可能性は高い

にあると言える。12秒8台の日本記録樹立を期待したい。

男子400mHは野澤啓佑選手（ミズノ）の強さが際立っている。静岡国際では出場選手のほとんどが風に苦しめられ記録を落とす中、ただ一人50秒を切る49秒07の自己新記録で圧勝。前半の流れは48秒中盤に相当する走りであり記録の期待が持てる力走であった。そしてセイコー GGPでは48秒67の大幅自己新記録、そして派遣設定記録を突破しての優勝を果たした。この記録は現在の世界ランキングでは2位となる素晴らしい記録である。また、北京世界選手権代表の松下祐樹選手（ミズノ）も49秒10と自己新記録を更新し48秒台突入まであと一步に迫った。参加標準記録突破者として、今回はケガで欠場の岸本鷹幸選手（富士通）や本来の力を発揮できていない小西勇太選手（住友電工）の復調が待たれるが、近年では層が厚くなってきているこの種目の代表争いは熾烈を極めるだろう。

女子400mHは静岡国際では男子と同様に風に苦しめられ五輪参加標準記録突破はならなかったが、久保倉里美選手（新潟アルビレックスRC）が外国人選手に続き57秒91で第2位となり復活の兆しを見せた。吉良愛美選手（アットホーム）は58秒85で第3位となった。そして、その後のセイコー GGPでは久保倉選手が56秒14の好記録で五輪標準記録を突破し、五輪三大会連続代表へ近づいた。さらに石塚晴子選手（東大阪大）が56秒75の日本ジュニア新記録をマークし、五輪への可能性を感じさせた。今後の結果に期待したい。

ハードル種目では男女の400mHで標準記録の突破など好記録が続いた。しかし、課題であるスプリントハードル種目（110mHと100mH）での標準突破はならず今後の試合で記録を狙っていく必要がある。両種目とも条件に恵まれれば標準記録の突破は可能であろう。しかし、目標としてきたことは条件に左右されずに参加標準記録突破する力を身につけることであり、その力が世界で戦うためには必要となる。日本選手権までの試合で結果を出していきたい。

中距離部長 平田和光

1. 兵庫リレーカーニバル（4月24日）神戸

(1) 男子1500m

ペースメーカーが400m58秒、800m1分57秒で引っ張る予定であったが、ロナルド・ケモイ（小森コーポレーション）が飛び出し400mを55秒で通過、アビヨット・アビネット（八千代工業）・戸田雅稀（日清食品G）が続いた。1200mは2分56秒で通過しケモイとアビネットがスピードアップ、それに反応し追走したのが戸田であった。優勝は終始レースを引っ張ったケモイが3分38秒86で優勝、積極的レースを行なった戸田は3分39秒67の自己新で2位と大健闘であった。今後ともこの様な積極的なレース続けることにより日本記録の更新も可能になってくると思う。

(2) 女子1500m

昨年度日本ランキング上位者が揃ったレースであった。レースは平野綾子（筑波大学）がペースメーカーとして800mまで引っ張る予定であった。スタートして田中希実（西脇工高）が400mまで先頭を走り、400m過ぎから平野が800mまでペースメーカーをした。その後、トップにアン・カリンジ（豊田自動織機）が立ち、1200mを3分28秒で通過、後続は陣内綾子（九電工）が追走するレース展開になった。陣内がラスト直線でカリンジを追い込んだがあと一步届かず、1位カリンジ4分16秒10、2位陣内4分17秒91の順でゴールした。実業団6名・大学5名・高校5名の構成であったが、若い力も出てきており、今後の飛躍を期待する。

2. 静岡国際陸上（5月3日）エコパスタジアム

(1) 男子800m

この種目の第一人者川元奨（スズキ浜松AC）、元日本

記録保持者横田真人（富士通）がリオ五輪参加標準記録突破を目指し出場した。ここエコパは風の影響を受けにくく最高の条件下の元レースに臨むことができた。レースは、ペースメーカーに中村康宏（エポリーユRC）が務めた。200mを過ぎた時点で川元選手が後続の選手と接触しスパイクが脱げると言うアクシデントがあり500m付近で棄権した。400mを52秒台前半で通過、中村選手が600mで抜けた後は、ジェームスガー（AUS）がスパート、ラストの直線で横田選手が追いぬいて1位の1分49秒03でゴールした。川元選手のアクシデントもあったが、気象条件・レース内容含め、記録が伸び悩んだ要因は記録を出そうと考えすぎで空回りしているように感じられた。もう少しシンプルに積極性を持って臨むべきであると思う。

(2) 女子800m

昨年の日本ランキング上位者、海外選手が3名と、リオデジャネイロ・オリンピックの参加標準記録の突破が可能なメンバーが揃った大会であった。レースは400m59秒のハイペースで北村夢（日本体育大学）がペースメーカーを務めた。500mで北村がレースを外れると、ブリタニー・マクゴレン（AUS）・アンジェラ・ペティ（NZL）が続いた。ラストの直線でマクゴレンがペティを交わし、2分02秒83の1位でゴール、ペティは2分03秒27の2位、日本選手のトップは大森郁香（ロッテ）2分06秒57の3位が最高であった。スピードのある若手が台頭してこない、なかなか活性化は図れない現状である。

3. セイコーゴールデンランプリ（5月10日）川崎

(1) 男子800m

リオ五輪の参加標準記録突破を目指し出場した。ペースメーカーとして村上昂輝（慶応大）550mまで引っ張った。400m51秒で通過し、横田・川元は中盤でレースを進めていたがトップ集団の外国選手とはラストまで距離を詰める事が出来ず川元5位、横田6位でゴールした。記録的にも川元選手が1分48秒01と平凡な記録に終わった。前半からの積極性が必要であり失敗を恐れない強い気持ちと勇気が必要である。1位のエリック・ソウインスキ（USA）1分45秒92の記録は、戦えない記録ではない。より意識を高め、世界に目を向けて挑戦してもらいたい。奮起を期待する。

(2) 女子800m

1分59秒台の自己記録を持つ3人に、直前の静岡国際優勝のマクゴワンを加えた

4人に、日本の北村夢（日本体育大学）・大森郁香（ロッテ）が挑んだ。前半先頭が400mを59秒1秒で通過し、5番手で北村が59台後半で追走した。静岡国際でペースメーカーを務め非常にいい感覚でこの大会に臨めたとの事であった。前半から早いレースに順応して、良い流れの中でレースが出来、2分04秒57の5位自己新でゴールした。非常にレベルの高いレースで1位はディグスタセファ・テセマ（ETH）が2分00秒66の大会新で優勝、3位が大会新でワールドクラスのレースであった。

4. 総括

今年の日本グランプリは、8月に行なわれるリオデジャネイロ・オリンピックの参加標準記録突破への挑戦の場であった。記録突破と世界に向けた高速レースを体感させる為に、各大会にペースメーカーを設定した。日本グランプリでの標準記録突破にはならなかったが、若手の選手が高速レースの中で積極的な走りで見事賞し、自己記録更新する事が出来たのは収穫であった。しかし、オリンピックの参加標準記録突破者がまだいない厳しい状況にあり、今後選手の奮起を期待したいと思う。

男子長距離・マラソン部長 宗猛

2015年は、5000mと10000mでそれぞれ日本新記録が誕生した。トラックではここ数年スピードレースを意識したレース設定に取り組んでおり、その成果が出始めた感じがする。

そんな中2016年の日本グランプリシリーズ長距離種目第一戦としての兵庫リレーカーニバルが開催された。10000mでは、出場選手中トップのタイムを持つ、ポール・タスイ選手（九電工）を中心にした外国人選手が集団を作る。積極的についていったのは市田孝選手（旭化成）のみ、既にリオデジャネイロオリンピックの参加標準記録を突破している宇賀地強選手（コニカミノルタ）は、後方の集団から抜け出せずにいた。その市田選手も2000m過ぎから離れると、後続の日本選手グループから抜け出したのは、上野裕一郎選手（DeNA）。上野選手が4000m過ぎで市田選手を交わして日本選手トップに立ち5000mを13分58秒で通過。上野選手は、中盤に失速し集団に抜かれるが、追いつけた集団の選手達もペースを上げようと互いに引っ張るが、なかなかペースが上がらない。地元兵庫県西脇工業高校出身の中谷圭佑選手（駒澤大学）、トヨタ自動車の早川翼選手も粘るなか、最後まで集団の中で我慢した市田選手がラスト150mでスパートして日本選手トップの28分22秒57でゴールした。優勝はケニア代表として北京世界陸上で3位入賞の実績を持つポール・タスイ選手が、27分22秒28と余裕の走りを見せた。3000mSCは、オリンピック参加標準記録突破を期待したが、先頭集団は入りの1000mの通過を2分51秒、大学生の塩尻和也選手（順天堂大）がややペースを上げるも2000mを5分41秒となり、ややスローな展開となってしまった。後半追いつけた山口浩勢選手（愛三工業）が、ゴール直前で塩尻選手をかわして、8分36秒78のパーソナルベストで優勝した。2位に塩尻選手、昨年優勝の潰滝大記選手（富士通）はスタートから走りには精彩を欠き、3位に終わった。

織田記念陸上の5000mでは、長距離種目にとっては、気温、風共に穏やかな絶好のコンディションの中でレースが行われた。スタートからポール・タスイ選手が400mのラップを64～65秒のペースで刻みレースを進める。途中、ポール・カマイシ選手（中国電力）、上野選手と先頭が入れ替わりながら、3000mは8分06秒で通過。先頭グループから、鎧坂哲哉選手（旭化成）、上野選手らが遅れはじめ、日本選手としては、大六野秀敏選手（旭化成）だけが先頭グループで粘っていた。大六野選手が、4000m手前で離れると外国勢の集団4選手でラスト勝負となり、ポール・タスイ選手とポール・カマイシ選手の2人が最後まで争い、ポール・カマイシ選手が13分24秒06で競り勝った。大六野選手は13分31秒56で日本人トップの5位となったが、オリンピック参加標準記録突破とはならなかった。上野選手が6位と続き、市田孝選手（旭化成）と田中秀幸選手（トヨタ自動車）が共にパーソナルベストとなる記録で7位、8位と続いた。

「IAAFワールドチャレンジ」大会として開催されたセイコーゴールデングランプリ陸上2016川崎では、男子3000mが行なわれた。気温が27℃と高かったためか、選手達が自重したため先頭グループの入りの1000mは2分46秒とスローで進んだ。日本選手でただひとり出場した鎧坂選手（旭化成）は、集団の中で慎重にラップを刻む。2000m過ぎでジョナサン・ディク選手（日立物流）がトップに立ち、63秒にペースを上げるもスタートのスローペースが響き、デジェネ・ゴンファ選手（エチオピア）が7分51秒99でゴール。鎧坂選手は、8分04秒87の8位であった。海外からトップクラスの選手が来ているので、次回はもう少しハイペースなレース展開を期待したい。

今年は、既に10000m、5000m共に多くの選手がオリンピック参加標準記録を突破しており好記録を期待したが思うようなペースが作れず、新たなオリンピック参加標準記録突破者はなかった。今後も、主催陸協及び関係各所と調整し、より多くのファンの方々に魅力的なレースをお見せできるように長距離マラソ

ンブロックとして貢献したい。

女子長距離・マラソン部長 武富豊

リオデジャネイロ五輪の代表選考競技会を兼ねた日本グランプリシリーズの初戦として行われた第64回兵庫リレーカーニバルの女子10000mは、すでに参加標準記録突破者が25名に達していて、主力選手が派遣設定記録（31'23"17）突破を目指し海外の大会に出場しており今大会を回避したため、スタート直後から消極的なレースとなり、参加標準記録突破の期待も無くなる平凡なレースとなった。主力選手が出場を見合わせたとは言え、参加標準記録を突破している選手が、リオデジャネイロ五輪を目前に控え、代表を狙うと言う気迫のある走りをして、女子長距離陣のレベルアップを期待したが、平凡なレースとなった事は残念な結果だった。また、女子3000mSCでは、昨年日本選手権1位の高見澤（松山大）が参加標準記録（9'45"00）突破を目指し、スタートから積極的に飛び出したが、後半伸びず優勝（10'00"94）したものの平凡な記録で終わった。

第50回の記念大会を迎えた織田記念陸上女子5000mには、兵庫リレーカーニバル10000mで日本人1位の安藤友香（スズキ浜松AC）等の出場があったものの、リオデジャネイロ五輪の参加標準記録（15'24"00）突破者が今大会も回避した。日本所属のケニア選手が揃ったレベルの高いレース展開に若手選手の中から参加記録突破を期待したが、記録突破には最適ペースで流れたにもかかわらず全く対応出来ず、安藤（スズキ浜松AC）が兵庫リレーカーニバルに続き、日本人トップの5位（15'37"21）が最高の結果で終わった。

両大会とも、リオデジャネイロ五輪を目前に控えたシーズンのスタートとしては、出場した選手達に記録を突破して代表を掴みとろうとする気迫、海外で記録を狙い代表権を獲得しようとする選手との開きがあるように感じた。近年の両大会の結果から、日本グランプリシリーズとして世界陸上やオリンピックの代表選考競技会として実施されているが、有力選手は海外大会での記録を狙ったり、条件の良い記録会に出場したりしており、代表選手選考競技会の重みが薄れ、日本グランプリ大会の意義が薄れているように感じる。代表選手選考競技会として、日本グランプリ大会の重要性を持たせ国内大会を盛り上げる為に、「兵庫リレーカーニバルでは男女10000mの日本人選手1位（参加標準記録突破者）・織田記念陸上では男女5000mの日本人選手1位（参加標準記録突破者）は内定する」等の施策が必要だと感じる。

跳躍部長 吉田孝久

今年も日本グランプリシリーズが各地で始まった。跳躍ブロックではリオデジャネイロオリンピックの参加標準記録ならびに日本陸連が設定した派遣設定記録の突破を目標にそれぞれの大会に臨んだ。

跳躍ブロックにとつての最初の日本グランプリシリーズである織田記念陸上は4月29日に行われ、ここでは男子走幅跳、男子三段跳、男女の棒高跳が実施された。

午前中に行われた男子走幅跳は気温が少し低く、風の影響から全体的に記録は低調で、7m88を跳躍した嶺村鴻汰（モンテローザ）が優勝した。

午後からは気温も上がり、男子三段跳は跳躍選手にとっては良い条件で行われた。今季好調の山本凌雅（順大）が16m40を跳ぶとベテランの石川和義（長野吉田AC）が16m77のビックジャンプで続いた。この流れに乗った形で長谷川大悟（日立ICT）が16m88の記録を跳躍し、オリンピックの参加標準記録を突破した。石川はその後16m77まで記録を伸ばしたが僅かに参加標準記録に届かず2位に終わった。

バックストレートでは男女の棒高跳が行われた。午前中の女子棒高跳は我孫子智美（滋賀レイクスターズ）が優勝したものの記録は4m00にとどまった。午後から行われた男子では、今年5m77の室内日本記録を跳躍した山本聖途（トヨタ自動車）

とテキサスリレーで5m70を跳躍した荻田大樹(ミズノ)が出場し日本記録の更新にも期待が持たれたが、ベテランの澤野大地(富士通)が5m60を跳躍して優勝した。

4月30日～5月1日には日本選抜陸上和歌山大会が行われ、女子走幅跳と女子三段跳が実施された。両日ともに天候も良く好記録が期待されたが女子走幅跳は平加有梨奈(神奈川陸協)が6m16で優勝、女子三段跳は宮坂楓(ニッパツ)が13m14で優勝という結果に終わった。

5月3日には静岡国際陸上が行われ、男女の走高跳が実施された。午前中の女子走高跳は気温の低さと風の影響もあり仲野春花(早稲田大)が優勝したものの記録は1m79にとどまった。午後に行われた男子走高跳は標準記録突破に期待がかかったが、昨年の世界陸上代表の衛藤昂(味の素ゼネラルフーズ)と平松祐司(筑波大)とともに2m20に終わった。優勝は松本修一(福岡大)で、記録は2m23であった。

日本グランプリシリーズに続き5月8日には等々力競技場でセイコーゴールドングランプリ陸上2016川崎が行われた。跳躍種目では、男子走高跳、男子棒高跳、男子走幅跳、女子三段跳、女子走幅跳、女子走高跳が実施された。

男子走高跳は衛藤が日本人最上位の4位に入ったものの2m23の記録に終わり、参加標準記録には届かなかった。男子棒高跳は山本と澤野がともに5m62をクリアしたが参加標準記録の5m70にはあと一歩及ばなかった。また、ここでは高校生で参加した江島雅紀(荏田高)が5m42の高校記録を更新した。

女子三段跳では和歌山グランプリからの好調を維持した宮坂が13m23で4位に入り、女子走幅跳では甲斐好美(VOLVER)が6m33を跳ぶなどまずまずの成績を残した。

春季サーキットでは、リオデジャネイロ・オリンピックに向けて期待される選手が順当な活躍をみせてくれた。ここまでの試合を見る限りあと数名が参加標準記録を突破する可能性がある。日本選手権では記録とともに順位を確保してまずは代表権を獲得して欲しい。

投てき部長 等々力信弘

強化選手で数名調整の後れている選手がいるが、ほぼ順調にシーズンインができており、各種目の日本グランプリおよびセイコーゴールドングランプリでの戦いについて以下に報告する。

男子砲丸投は宮内選手が静岡国際で17m76の大会記録を投げて、日本記録保持者である畑瀬選手に土をつけた。昨年は不調に苦しんだが、突き出しの際に砲丸を捉える技術が安定し好記録に結びついた。今シーズン地面の反発を上手くこの突き出しにつなげられれば、18mを超える記録が期待出来る。また畑瀬選手についても、今回調整遅れで記録は出せなかったが動きは出来ていたので、今季19m突破を大いに期待したい。

女子砲丸投は太田選手が郡選手を僅差だか15m55で破り大会を制した。太田選手は2月の上海合宿から新しい技術に取り組みを始めており、まだ結果には結びついていない。太田選手、郡選手共に16m突破の力は今回確認できたので、期待したい。

男子円盤投では、第一人者の堤選手がセイコーゴールドングランプリで58m71を投げ好調ぶりをアピールした。また、昨年日本ランキング1位の記録は57m54であったが、今季は、堤選手、米沢選手、畑山選手がすでに57m以上の記録を投げており、今後60mを複数人突破し、最古の日本記録(60m22)の更新に期待したい。

女子円盤投では、兵庫リレカーニバルで第一人者の坂口選手が53m15で優勝を果たした。また、2位には、今年から大学生となる郡選手が自己記録を上回る52m14で2位となった。この記録は、今季世界ジュニアランキング10位であり、今後の成長が楽しみである。

男子ハンマー投については、第一人者の野口選手の引退もあり、若手選手の飛躍を期待の中、和歌山大会では保坂選手の68

m36をトップに柏村選手の68m06・田中選手の67m70と70m台の記録を今シーズン期待出来る結果であった。静岡国際での女子ハンマー投については、調整の遅れで第一人者の綾選手不参加での大会となったが、渡辺選手が日本記録更新を期待させる66m79の自己記録をマークした。今シーズン二人の投げ合いでの日本記録の更新を期待したい。

やり投については、織田記念陸上では、男女ともに風が非常に強く、非常に難しいコンディションが影響し、男子のトップが79m台、女子のトップが58m台と、ともに低調な記録に終わった。一方、GGPは気温も高く、若干の追い風でコンディションが良く、男子では新井選手が84m41、女子では海老原選手が62m13でリオオリンピック参加標準記録を超える投てきを見せ、本番に向けて順調に仕上がっている状況がみられた。また女子の北口選手が61mを超えるジュニア日本新記録を出し、オリンピック出場へ期待が持てる。

混成部長 本田陽

今年の日本GPシリーズ・日本選抜陸上和歌山大会は2日間とも好天気のもとで開催され、男子は18名のエントリーで1名が事前棄権、4名が途中棄権し、13名が競技を終了。女子は18名のエントリーで1名が事前棄権、2名が途中棄権し15名が競技を終了した。今大会はリオデジャネイロオリンピックの代表選考会の一つでもあるが、現在混成競技では参加標準記録突破者がいないため、今回は特に男子十種競技でのオリンピック参加標準記録(8100点)に期待が寄せられた。春先から順調に仕上がっていた右代啓祐選手(スズキ浜松AC)は向かい風になった100mでは11秒32とやや出遅れたものの、走幅跳では久しぶりに7mオーバーをマーク、砲丸投でも15mを越すなど初日に4066点を記録し、標準記録突破のみならず自身の日本記録更新も期待された。2日目も円盤でやや失速したものの順調に得点を重ね、8160点で見事に五輪参加標準記録を突破した。右代選手は、昨年世界選手権出場を果たしたものの、故障も含めて苦しいシーズンであったが、今年は身体的なバランスが改善し記録が低迷していた種目(走幅跳、棒高跳、やり投など)も安定してきた。今回参加標準記録を突破したため、6月の混成競技日本選手権では3位以内の結果で五輪出場は濃厚になるが、リオデジャネイロ・オリンピック本番で戦えるような結果(日本記録8308点突破)を目指してもらいたい。右代選手とともに史上初の混成競技オリンピック複数選手出場を目指す中村明彦選手(スズキ浜松AC)であるが、100m(10秒75)、走幅跳(7m47)と前半は順調なスタートを切ったものの、走高跳、400m、やり投などで失速、総合得点7929点に終わり、参加標準記録突破は混成競技日本選手権まで持ち越しとなった。これまでの得点源であった種目(走高跳、400m、110mHなど)でのレベルアップと不得意種目(円盤投、やり投)の安定化・向上が参加標準記録突破のカギとなるであろう。男子では7位までが7000点をオーバーする記録となったが、18名のエントリーのうち社会人選手が5名、残りの13名が学生(大学院生含む)となっており、2020年東京五輪に向けてこの中から右代・中村に次ぐ日本人8000点オーバーの選手を育成していくことが混成ブロックとしての課題である。女子では大学生になっても順調に成長しているヘンブルヒル恵選手(中央大)が自己ベストを更新する5730点(日本歴代2位)の大会新・日本学生新記録をマークして優勝。日本記録及び6000点が視野に入った印象であった。昨年急激に頭角を現した宇都宮絵莉選手(長谷川体育施設)が自己記録を大幅に更新する5668点(大会終了時点で日本歴代4位)で2位に入ったが、同一大会で複数選手が5600点以上をマークしたのは史上初であり、国際大会へのステップアップを目指す女子混成界にとっては明るい話題である。6月の日本選手権では今回5370点で3位の桐山智衣選手(モンテローザ)と共にさらにレベルを引き上げてもらいたい。

2016年世界競歩チーム選手権大会報告書

強化委員会 競歩部長 今村文男

1. 期日：2016年5月7日（土）
派遣期間：5月2日（月）～5月10日（火）
2. 場所：イタリア ローマ
3. 選手団：今村文男（強化委員会 競歩部長）、清水茂幸（強化委員会 競歩部幹事）、柳澤哲（強化委員会 競歩部委員）、加藤稜（医事委員会 委員）、砂川祐輝（医事委員会 トレーナー部員）

4. 成績
5月7日（土）午前9：30～U20女子10km競歩
天候：晴れ
スタート時 気温18度 湿度69%
フィニッシュ時 気温18度 湿度69%

U20女子10km競歩成績一覧

参加国	24カ国 14チーム					
参加人数	48名	内失格	1名			団体戦：6位
競技結果	順位	氏名	国名	記録	備考 (達成率)	
女子	1	Zhenxia Ma	中国	45:25		
	2	Li Ma	中国	45:25		
	3	Valeria Ortuño	メキシコ	45:28	AU20R	
	10	溝口友己歩	早稲田大	47:25	98.91%	
	21	矢来舞香	県西宮高	48:50	98.57%	
	26	松本紗依	順天堂大	49:22	96.83%	
団体戦 成績	1位中国3ポイント 2位メキシコ9ポイント 3位オーストラリア21ポイント					

団体戦は、各チームの上位2名順位の合計

- 5月7日（土）午前10：30～U20男子10km競歩
天候：晴れ
スタート時 気温18度 湿度69%
フィニッシュ時 気温18度 湿度69%

U20男子10km競歩成績一覧

参加国	30カ国 15チーム				
参加人数	57名	内失格	2名		団体戦：3位
競技結果	順位	氏名	国名	記録	備考 (達成率)
男子	1	Jun Zhang	中国	40:23	
	2	Manuel Bermúdez	スペイン	40:27	PB
	3	Noel Ali Chama	メキシコ	40:29	PB
	8	川野将虎	御殿場南高	41:22	99.27%
	9	山本龍太郎	富山高	41:37	99.40%
	27	石川昌弥	東洋大	43:32	94.22%
	団体戦 成績	1位メキシコ8ポイント 2位ペルー13ポイント 3位日本17ポイント			

団体戦は、各チームの上位2名順位の合計



世界競歩
日本選手団

銅メダルを獲得
したU20日本
チームメンバー



- 5月7日（土）午後4：30～男子20km競歩 天候：晴れ
スタート時 気温21度 湿度49% フィニッシュ時
気温20度 湿度49%

シニア男子20km競歩成績一覧

参加国	46カ国 23チーム					
参加人数	124名	内失格	6名			団体戦：8位
競技結果	順位	氏名	国名	記録	備考 (達成率)	
男子	1	Zhen Wang	中国	1:19:22		
	2	Zelin Cai	中国	1:19:34	SB	
	3	Álvaro Martín	スペイン	1:19:36	PB	
	12	高橋英輝	富士通	1:21:12	96.12%	
	29	西塔拓己	愛知製鋼	1:22:26	96.92%	
	41	丸尾知司	愛知製鋼	1:23:38	95.30%	
69	藤澤 勇	ALSOK	1:26:54	90.62%		
DNF	小林 快	ビック カメラ	===	===		
団体戦 成績	1位中国16ポイント 2位カナダ28ポイント 3位エクアドル41ポイント					

団体戦は、各チームの上位3名順位の合計

- 5月7日（土）午後6：15～女子20km競歩 天候：晴れ
スタート時 気温20度 湿度49% フィニッシュ時
気温20度 湿度49%

シニア女子20km競歩成績一覧

参加国	33カ国 19チーム				
参加人数	105名	内失格	5名		団体戦：11位
競技結果	順位	氏名	国名	記録	備考 (達成率)
女子	1	Hong Liu	中国	1:25:59	
	2	Mari Guadalupe Gonzalez	メキシコ	1:26:17	AR
	3	Shenjie Qieyang	中国	1:26:49	SB
25	道口 愛	自衛隊 体育学校	1:32:43	98.94%	
31	五藤怜奈	中部 学院大	1:33:29	98.25%	
75	洲瀬真秀美	大塚製薬	1:40:40	87.47%	
団体戦 成績	1位中国10ポイント 2位オーストラリア43ポイント 3位コロンビア61ポイント				

団体戦は、各チームの上位3名順位の合計

5. 目標、総評、分析

(1) 目標

U20男子10km競歩：個人8位入賞2名、団体3位入賞
U20女子10km競歩：個人10位以内1名、団体6位入賞
シニア男子20km競歩：個人10位以内1名、20位以内2名、団体
戦4位から6位入賞

シニア女子20km競歩：自己記録の更新と団体戦8位以内入賞

(2) 総評

U20男女10km競歩：2020年東京オリンピックへ向けたターゲットアスリートの強化と国際経験を目的とし、世界U20選手権の前哨戦と位置づけ、U20男子においては、個人戦における上位入賞と団体戦におけるメダル獲得を目標に戦った。川野選手、山本選手は、序盤から積極的に先頭集団でレースを進め、自己記録に近いレベルで戦うことができ、個人戦で川野選手が8位、山本選手9位と上位でレースができたことで団体戦において、銅メダルを獲得することができた。

U20女子についても自己記録に近いレベルで戦うことができ

たが、個人および団体戦において入賞、メダル争いをするには、個々の競技レベルをもうワンランク上げていかなければ達成は難しいだろう。

シニア男子：高橋英輝選手、藤澤勇選手を中心に個人戦での上位入賞と総合力で戦う団体戦でもメダル獲得に近いレベルの入賞を期待したが、2名とも直前の体調不良により思うようなパフォーマンスを発揮できなかった。また、団体戦でメダル獲得を達成するには、3番手となる選手の順位が重要となるが、今大会においては、2月、3月のオリンピック代表選考会などの連戦もあり、結果を見る限り、出場選手の身体的な疲労とモチベーションの低下があったことは否めない。今後も今大会の開催サイクルや日程は、オリンピックイヤーと重なる状況が続くため、個人戦および団体戦で成果をあげるには、国際競技カレンダーと国内競技会の日程を検討しながら、代表選考会の開催時期や種目配置などの見直しを含めた抜本的な改革が必要となりそうである。

シニア女子：2016年リオデジャネイロオリンピックや2020年東京オリンピックへ向けた強化と国際競技力の向上の観点から女子については、海外における主要国際競技会の経験と個別に掲げた目標記録や順位の達成を目標として出場した。3選手とも序盤から劣勢を強いられ、結果的に道口選手の25位が最高順位であった。記録面においては、道口選手や五藤選手の自己記録達成率（自己記録と結果の比）が98%台と高かったが順位を残すことができなかった。女子競歩は、強化目標記録として、1時間30分をひとつの目安にしているが、今大会において、当該記録であったら16位相当であったことなどから、今後も強化目標記録として掲げて、主要国際競技会に出場するための目標記録として挑戦して欲しい。

(3) 分析

男子20km競歩では、ナショナルレコード3名、自己記録更新13名、シーズンベスト25名で、女子20km競歩では、エリアレコード2名、ナショナルレコード6名、自己記録更新19名、シーズンベスト16名であった。結果から推察すると他国がオリンピック前の前哨戦となる今大会に向けて準備をしてきたかを感じる成績であった。そして、好記録をマークした選手や団体戦上位チームの多くは、今大会をオリンピックトライアルとして、代表選考競技会と位置づけ参加していたことである。選考基準は、派遣設定記録や順位など様々であったが選手たちのモチベーションを高める要因になったことが伺える結果であった。

また、男女20km競歩で優勝した選手のレース展開や5km毎のペース配分や通過順位においては、Zhen Wang選手（中国）20:23（21）40:29（20:06-11）1:00:09（19:40-1）1:19:22（19:13-1）、Hong Liu選手（中国）22:10（1）43:51（21:41-1）1:05:00（21:09-1）1:25:59（20:59-1）であった。近年の主要国際競技会における典型的なレース展開での勝利であり、メダル獲得を目標とする日本選手にとっても見習いたい勝利の方程式である。今後の日本選手の課題としては、レース中盤までのペース変動への対応とレース後半における急激なペースアップへの対応力や歩型がメダル獲得に向けた取り組みの優先事項となりそうである。

6. 現地でのトレーニングおよびコンディショニング、大会コースについて

大会指定ホテルは今大会のコースから30分ほど離れた郊外のホテルであった。トレーニング設備や食事等は問題なかったと思われるが、練習場所の確保には奔走した。ホテルがゴルフ場に囲まれた中にあり、当初は、場内のカート道を練習コースに充てていたが、ゴルフ場側からクレームが入り、のちに大会組織委員会からホテルから、1km離れている敷地内駐車場を練習コースに指定された。直線500mの折り返しコースを設定し、その練習コースでは問題なく練習ができた。

また、派遣期間中の天候は、全般的に晴れることが多く、朝夕13度、日中は気温25度前後で湿度が30%台と過湿には、快適であったが、寒暖の差が大きく、室内の乾燥が激しく体調不良やのどの不調を訴える選手がいた。

今回はトレーナー以外にドクターの帯同が認められたが、移動時間や派遣期間が長いトレーナー以外にドクターを帯同した方がコンディション調整には非常に良いことが確認された。

大会のオフィシャルコースは、世界遺産でもあるコロッセオ

前をスタートして700m歩いた後、1周1kmまたは、2kmの周回コースに入り、ラスト300mをゴールである競技場に向かうコースだった。

周回コースは180度ターンが4回あり、かつ道路の舗装状態も凸凹だらけであった。

7. 選手の自己評価

高橋英輝

個人としては、5位以内を目標としていたが、レースの流れに対応できず、上位選手と大きな力の差を感じた。レース序盤の歩き方やペース変化に対応できる歩きができるよう練習に取り組んでいきたい。

藤澤勇

10位以内、1時間21分台を最低目標としていたが、結果的に大会に挑むまでの練習量や体調管理に課題が残った。思うような準備ができなかったことで積極性に欠けるレース展開となってしまった。

西塔拓己

レース全体をまとめることは出来たが、ペース変動が大きい中で対応できる練習や位置取りができないことが順位を落とす要因であった。

丸尾知司

レース序盤は、余裕を持ちながら対応できたが、後半は身体が重く、大きくペースダウンし、順位を落とす結果となった。今後は、自己記録を更新する勢いで海外レースに挑みたい。

小林快

体調不良により個人成績は、6kmで途中棄権であった。海外のレースに向けた体調管理や環境の変化に対する対応力を身につけ、今度は勝負できるようにしたい。

石川昌弥

個人目標は、達成できなかったが、シニア選手などと一緒に行動することで試合までの調整方法や気持ちの切り替えなどを間近でみることができたので今後にかきたい。

川野将虎

目標は、40分台でメダル獲得であったが、レース序盤から先頭集団のペース変動が激しく、1kmあたり15秒前後のペース変動に対応しきれなかった。

山本龍太郎

個人目標を3位としていたが、レース後半のペースダウンで大きく順位を落とす結果となった。

レース序盤までのペースの変動に余裕を持って対応できるよう今後は準備をしていきたい。

道口愛

自己記録に近いレベルでフィニッシュできたことは収穫であったが、レース後半は、粘ることができずペースダウンして記録や順位でチーム貢献できなかった。

五藤裕奈

レースの流れに乗れずレース後半は徐々にペースダウンしてしまった。1km 4分30秒のペースを身体に覚え込ませて、リズムで歩けるようにしたい。

瀬瀬真寿美

世界と勝負するには最低でも自己記録で歩かなければ、勝負できないと強く感じた。スタートからゴールまで良かったと言える点があった。

松本紗依

レース序盤は、余裕を持ちながらレース全体をイーブンペースで歩くことができたが、レース後半にペースアップができれば記録、順位ともに上げられることが実感できた。

溝口友己歩

初めての国際大会であったが、レース中は落ち着いて対応できたと思う。レース前の良い感覚と結果の相違については、海外レースに対応してないことが原因かと思う。海外で、どうしたら力を発揮できるか検討していきたい。

矢来舞香

コンディション調整やレース展開への対応など海外のレースで自己記録を更新する難しさを感じた。今後は、レース後半にペースアップする能力を身につけなければいけないと思った。

熊本地震復興支援のための募金活動報告

日本陸連アスリート委員会

本年4月14日以降、相次いで発生している熊本地震で被災された皆様、関係者の皆様には心よりお見舞申し上げます。また、お亡くなりになりました方々のご冥福をお祈り申し上げます。

被災地の一刻も早い復興を願い、アスリート委員会が中心となり、各競技会の出場選手たちの協力を得て、熊本地震復興支援のための募金活動を実施しました。

アスリート委員会代表 高平慎士選手からのコメント

熊本地震復興支援募金活動の報告とお礼

この度は、熊本地震に関する募金活動にご協力頂き、誠にありがとうございました。

4月23日～4月24日の兵庫リレーカーニバルから5月8日のセイコーゴールドングランプリ陸上2016川崎までに受け付けた支援金は総額で110万1,630円となりました。

皆様からお寄せいただいた支援金は日本赤十字社「平成28年熊本地震災害義援金」を通じ、被災者・被災地の援助・復興の資金などに使われます。

引き続き、アスリート委員会は復興支援活動を行ってまいりますのでご協力の程よろしくお願い申し上げます。

熊本地震で亡くなられた方々のご冥福をお祈りし被災された皆様へ心からのお見舞いを申し上げます。

公益財団法人日本陸上競技連盟
アスリート委員会
代表 高平 慎士

実施状況

※2016年5月9日現在 合計額：1,101,630円

第64回兵庫リレーカーニバル（兵庫県神戸市・4月24日） 217,436円

第50回記念織田幹雄記念国際陸上競技大会（広島県広島市・4月29日） 224,150円

2016日本選抜陸上和歌山大会（和歌山県和歌山市・4月30日、5月1日） 48,150円

第32回静岡国際陸上競技大会（静岡県袋井市・5月3日） 238,978円

セイコーゴールドングランプリ陸上2016川崎（神奈川県川崎市・5月8日） 372,916円

募金取扱

皆様からお寄せいただいた募金は、日本赤十字社「平成28年熊本地震災害義援金」を通じ、被災者・被災地の援助・復興の資金などに使われます。

実施競技会報告

◇第64回兵庫リレーカーニバル（兵庫県神戸市・4月24日）

熊本県出身の江里口匡史選手（大阪ガス）を始め、兵庫リレーカーニバルに出場した12名の選手の呼びかけに対し、217,436円の募金を頂きました。



◇第50回記念織田幹雄記念国際陸上競技大会（広島県広島市・4月29日）

高平慎士選手、澤野大地選手（富士通）を始めとした、織田幹雄記念国際陸上競技大会に出場した12名の選手の呼びかけに対し、224,150円の募金を頂きました。



◇2016日本選抜陸上和歌山大会（和歌山県和歌山市・4月30日、5月1日）

宮坂楓選手（ニッパツ）、小木曾麻佑選手（歩アスレチックス）、前田和香選手（スーパーホテル）が活動を行い、47,150円の募金を頂きました。



◇第32回静岡国際陸上競技大会（静岡県袋井市・5月3日）

地元静岡の高瀬慧選手（富士通）を始め横田真人選手（富士通）、大森郁香選手（ロッテ）などの声かけにより238,978円の募金を頂きました。



◇セイコーゴールドングランプリ陸上2016川崎（神奈川県川崎市・5月8日）

アスリート委員会代表の高平慎士選手（富士通）、リオデジャネイロオリンピック内定の谷井孝行選手（自衛隊体育学校）、森岡紘一郎選手（富士通）、男子20km競歩世界記録保持者の鈴木雄介選手（富士通）ら多くのアスリート、また高桑早生選手、中西麻耶選手らパラアスリートも参加して募金活動を行いました。



多くの観客の皆様にご協力頂き、大会、クラブなどで事前に集めて頂いた募金を含めて、372,916円が集まりました。



がんばれ熊本！ 熊本に力を！

日本陸連ランニングクリニック 「長野マラソンレース直前対策講座とランニング相談会」

普及育成委員会ランニング普及部長 前河洋一

第18回長野マラソンが4月17日に開催された。レース前日の16日、出場するランナーの受付会場となるビッグハットにおいて、今年も日本陸連主催・市民ランナーのための長野マラソンレース直前対策講座とランニング相談会を実施した。

最近の都市型マラソンの中では比較的厳しい制限時間5時間の大会であり、完走を目指す初心者ランナーや、記録向上を目的とした競技者志向まで、多くのランナーで会場が溢れていた。申込み開始早々に定員オーバーとなり、スタートラインに立つことが難しい人気のレースであるが、参加者の中にはリピーターも多く見受けられた。

クリニックの内容は、自由参加のトークショーとテーマを選択して参加するグループ相談会の2部構成とし、午前と午後の2回、同じ内容を実施した。トークショーは、私がファシリテーターとなり、浅井えり子氏、川嶋伸次氏、大島めぐみ氏をゲスト講師に、マラソンに関する基本的な知識や準備、レース前日の過ごし方など、長野マラソンの魅力を交えて参加者が気楽に聞けるような情報提供を行った。特に当日のレースの攻略方法や注意点等はまさに直前対策としてランナーの皆様の興味をひいていた。また、グループ相談会はランナーのニーズに合うようにテーマを絞って、質疑応答形式とし、日頃の疑問点や不安材料の質問に対して、講師が懇切丁寧なアドバイスをを行った。

トークショーには200脚ほどの椅子を準備していたが、立ち見も多く会場が埋め尽くされていた。グループ相談はテーマによって参加者数にばらつきがあるものの、立見のケースも見られた。リピーターのランナーからは、昨年のアドバイスによって「気持ちよく走れまし

た」、「自己ベストが更新できました」、「不安なく完走できました」などと喜びや感謝の声が寄せられた。

最後に、事前準備や当日の受付など、あらゆる面でご協力いただきました長野県陸上競技協会の先生方と関係各位に改めて感謝申し上げます。

なお翌日のレースは、雨、風が強くランナーには厳しいコンディションではあったが、大きな事故もなく、フィニッシュエリアは完走したランナーの歓喜に包まれていた。

内容と担当講師は以下の通りである。

1部：トークショー「元オリンピックランナーによるレース対策と直前アドバイス」

浅井えり子「長野マラソンの魅力とレース直前の過ごし方」

川嶋伸次「マラソンのトレーニングとレースのテクニック」

大島めぐみ「レースの調整法と注意点」
(司会) 前河洋一

2部：テーマ別グループ相談会(30分の内容を2回実施)

- 1) ランニングフォームのアドバイス (園原健弘)
- 2) 初級レベルのトレーニングアドバイス (市河麻由美)
- 3) 中級レベルのトレーニングアドバイス (大島めぐみ)
- 4) 上級レベルのトレーニングアドバイス (渋谷俊浩)
- 5) ランナーの食事と栄養に関するアドバイス (大畑好美)
- 6) ランナーの健康や体調管理と内科的トラブル対処法 (岡野裕)
- 7) ランニング障害の予防と対処法 (小嵐正治)



U16ジュニアブロック研修合宿報告

普及育成委員会普及育成部副部長 舟橋昭太

スポーツ振興くじ助成金の支援を得て、中学生のブロック合宿（北海道、東北、関東、北信越、東海、中国、九州）が実施され、2015年度で3回目となった。

ブロック合宿を実施する意義は、「都道府県合宿」→「U16ジュニアブロック研修合宿」→「U16トップトレーニングキャンプ」とU16の選手がステップアップできる道筋ができたことにある。2012年度までは、都道府県単位の合宿がほとんどであり、ブロック単位での実施は関東のみであった。他の競技と異なりU16年代の国際大会はない為、各ブロックでタレントを発掘して日本代表に吸い上げ世界にチャレンジするという仕組みはなかった。従来では、U16トップトレーニングキャンプが唯一都道府県を超えて選手がライバルとしてではなく仲間として切磋琢磨できる機会であった。その意味で、2013年度よりブロック単位で合宿ができるようになったことは、U16世代の選手及び指導者にとって都道府県合宿の次のステップを意識することができるようになり、また横の繋がりを持つことができる貴重な機会である。今回のブロック合宿では、各ブロックのタレント発掘、競技力の向上、競技者の意識の向上、指導者の指導法の向上など様々な面で収穫があった。もちろん課題も多く、費用面、参加人数、会場の確保、開催時期の問題、運営方法の問題等が挙げられる。これらの問題も、引き続きブロック合宿を開催していくことで解決していきたい。これらの道筋を経験した選手がその後、U18・U20カテゴリーの国際大会やその後の世界選手権、オリンピックへ羽ばたいていくことを期待したい。

●各ブロックの状況

<北海道> (担当 山岸正直)

北海道ブロック研修合宿は、1月4日～1月5日に（きたえーる）、(ホテルハシモト)を使用して開催した。参加者は選手(144)名、指導者(34)名であった。

今回はメインアリーナを使用し、1日目は全体で榎山先生(厚木北高校)を招き「ブロックング技術」の動き作りを行った。



午後からは各種目に分かれ、基本的な動き作りを中心とした内容をしっかりと行うことができた。指導者も選手一人一人の動きをチェックし、各学校に戻ってからの練習内容などアドバイスが十分できていた。

<東北> (担当 本間拓)

(東北) ブロック研修合宿は、12月5日～6日に練習会場(ひとめぼれスタジアム宮城)、宿舎(アークホテル仙台、ホテルルートイン仙台、ホテルグリーンマークアパヴィラホテル、ホテルグリーンマーク、ホテルルートイン多賀城、ホテルパルシティ仙台、ホテル新ばし)を使用して開催した。参加者は選手(232)名、指導者(51)名であった。例年同様、旅行者を本県(山形)担当とし、一括して宿泊場所を斡旋した。

昨年は改修工事のため使用できなかった「ひとめぼれスタジアム宮城」はトラックは勿論、屋内練習場も充実しており、天候に左右されず運営できた。この時期心配される降雪や積雪もなく充実した練習を実施することができた。

初年度より比較的積雪の少ない宮城県に会場を固定し、宮城県スタッフを中心に各県スタッフで「東北一枚岩」の元に開催できていることに感謝したい。



<関東> (担当 柳田輝光)

関東ブロック研修合宿は、12月26日～12月28日に栃木県総合運動公園陸上競技場及び栃木市総合運動公園陸上競技場、永野川緑地公園にて練習を行い、東武ホテルグランデ、ホテル東日本、チサンホテル、ホテルニューイタヤ、ホテルマイステイズを使用して開催した。参加者は選手394名、指導者119名であった。

練習では、各ブロックごとにグループエンカウンター等を利用したコミュニケーション作りから始まり、音楽を使ったダンスやピートランニング等で心と体をほぐし、前半は主に技術練習に時間を割いた。後半は各種補強トレーニングや走り込みを交え、苦しい練習もお互いに声を掛け合いながらメニューを消

ブロック	都道府県	日程	開催地	会場	選手	指導者
北海道	北海道	1/4-1/5	北海道	きたえーる	144	34
東北	青森・岩手・宮城・秋田・山形・福島	12/5-12/6	宮城	宮城スタジアム	232	51
関東	茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・東京・神奈川・山梨	12/26-12/28	栃木	栃木県総合運動公園	394	119
北信越	新潟・長野・富山・石川・福井	1/30-1/31	静岡	草薙陸上競技場	279	117
東海	静岡・愛知・三重・岐阜	1/30-1/31				
近畿	滋賀・京都・大阪・兵庫・奈良・和歌山	12/26-12/28	奈良	鴻池陸上競技場	149	61
中国	鳥取・島根・岡山・広島・山口	12/26-12/28	広島	エディオンスタジアム	104	18
四国	香川・徳島・高知	12/26-12/27	徳島	(広島広域公園)	117	29
九州	福岡・佐賀・長崎・熊本・大分・宮崎・鹿児島・沖縄	1/9-1/11	熊本	ポカリスエットスタジアム	182	28
参加人数					1,601	457

化していった。最後には選手同士が東京関東、長野全中の地で再会することを約束し、笑顔で帰宅の途についた。



<北信越・東海> (担当 桑原良成)

東海ブロックと北信越ブロック合同で、1月30日～1月31日に草薙総合運動場を使用して開催した。参加選手279名、指導者117名であった。各県でトップ選手を東海ブロック40名、北信越ブロック30名、県スタッフ10名を基本として選考いただいた。実施種目は、短距離・ハードル・走幅跳・走高跳・棒高跳・砲丸投の6種目とし、人数の多かった短距離・ハードルについては、メインコーチ+サポートコーチの2名体制として、状況に応じて男女別に活動できるようにした。メインコーチは東海ブロックで、実績豊富な先生方を2名ずつ選出し、お願いした。メインコーチの先生方には開催日以前に練習計画を立てていただき、事前に冊子に綴じて各県に配布した。これにより他の参加スタッフも、当日にはおおよその練習内容を承知した上で指導に参加できるよう配慮した。



<近畿> (担当 永田稔)

近畿ブロック研修合宿は、2015年12月26日(土)～12月28日(月)に鴻ノ池陸上競技場、ホテル日航奈良を使用して開催した。参加者は選手149名、指導者61名であった。

練習形態は短距離、中長距離、走高跳、走幅跳・三段跳、投てきに別れて練習をおこなった。3日間とも天候に恵まれ、予定していた練習が行えた。



<中国> (担当 長谷川仁則)

中国ブロック研修合宿は、12月26日(土)～12月28日(月)に広島県のエディオンスタジアム、ダイヤモンドホテルを使用して開催しました。参加者は選手104名、指導者18名でした。今年度は短距離、障害、走幅跳、砲丸投の4ブロックと昨年より種目の幅を広げて実施しました。今回の合宿では、各種目の基

礎となる“走り”をメインテーマとし、民内利明先生を外部講師としてお招きして、“走の基本”を中心とする走練習と専門練習に取り組みました。生徒・指導者ともに有意義な学びの場となりました。

また、暖かく天候にも恵まれ、選手たちはお互いにライバル意識を持ちながら、意欲的に取り組みました。“勢いのある中国ブロック団”として、来シーズンも記録・勝負に挑んでいきます。



<四国> (担当 多田利行)

四国ブロック研修合宿は、12月26日～12月27日にポカリスエットスタジアム第二陸上競技場、徳島グランヴィリオホテルを使用して開催した。参加者は選手117名、指導者29名であった。

本年度は昨年度、第41回全日本中学校陸上競技選手権大会香川大会の会場であった香川県立九尾競技場から徳島県に場所を移して行った。各県より指導者を集め四国四県で協力をし、各県の指導者と連携をとりながら研修合宿を進めた。「四国は一つ」を合言葉に選手はもちろんのこと指導者も指導についての交流を深めることができた。また今回は栄養指導に大塚製薬の協力を得て講演会を行った。



<九州> (担当 沢田修)

九州ブロック研修合宿は、1月9日～1月11日に熊本県総合運動公園陸上競技場を練習会場に、松屋別館、熊本ビジネスホテルを宿舎として開催した。参加者は選手182名、指導者28名であった。

普段から「九州はひとつ」の合言葉のもと、私たちはがんばっています。九州の中学生が一堂に会して合同合宿を行うことは、大変有意義なことであり、選手間の親睦、競技力の向上や指導者間の研修などでとても役に立っています。



施設用器具委員会報告(15-2)

施設用器具委員会

◆2015年度に公認した競技場及び長距離競走路

- (2015.10.1～2016.03.31)
- 9120 べいふあーむ笠岡(ハ) 岡山県笠岡(陸)～
21km0975 10km 循環 継続 2015.11.01～2020.10.31
- 9121 共和中学校(陸) 北海道岩内郡共和町幌似2119
第4種 300m 土質 継続 2015.10.10～2020.10.09
- 9122 湯沢市稲川(陸) 湯沢市三梨字間明田140
第4種 400m 土質 継続 2015.11.15～2020.11.14
- 9123 「日本のへそ」西脇子午線(ハ) 経緯橋上～A、
黒田庄町前坂 B黒田庄町門柳～日本のへそ公園駐車場
▽21km0975 10km 自転車計測 一部循環 往復 継続
2015.12.01～2020.11.30
- 9124 北はりま田園(ハ) 西脇アピタ北棟前～A多可町中区中村
～B多可町中区森本
▽21km0975 自転車計測 往復 継続 2015.07.01～2020.06.30
- 9125 遠野(運) 遠野市青笹町糖前11地割狐森1
第4種 400m 土質 継続 2015.12.01～2020.11.30
- 9126 金ヶ崎(20km歩) 森山総合公園(陸)～
20km 10km 5km(1周1km) 周回 継続
2015.12.01～2020.11.30
- 9127 出雲くにびき(ハ) 鳥根県立浜山公園(陸)～浜山公園体育館前
コード番号327150 ▽21km0975 10km 自転車計測
往復 新設 2015.11.30～2020.11.29
- 9128 九州共立大学(陸) 福岡県北九州市八幡西区自由ヶ丘1の8
第3種 400m 全天候 継続 改造 2015.12.01～2020.11.30
- 9129 鹿島市(陸) 鹿島市大字納富分5900
第3種 400m 全天候 継続 改造 2015.12.01～2020.11.30
- 9130 日刊スポーツ(ハ) 真駒内セキスイハイムスタジアム～
▽21km0975 10km 自転車計測 往復 継続 一部変更
2015.12.31～2020.12.30
- 9131 ハイテク上流(ハ) 荒川河川敷道路・新荒川大橋野球場前
～新荒川大橋野球場内
▽21km0975 自転車計測 往復 継続 一部変更
2015.12.01～2020.11.30
- 9132 ハイテク下流(ハ) 荒川河川敷道路・新荒川大橋野球場前
～新荒川大橋野球場内
▽21km0975 自転車計測 往復 新設 2015.12.01～2020.11.30
- 9133 栗山町総合(グ) 北海道夕張郡栗山町字湯池91の18
第4種 400m 土質 継続 2015.10.25～2020.10.24
- 9134 湧上市元木山(陸) 湧上市昭和久保字元木山根地内
第4種 400m 土質 継続 2016.01.01～2020.12.31
- 9135 NDソフトスタジアム山形 山形県天童市山王1の1
第1種 400m(多) 全天候 継続 2015.12.01～2020.11.30
- 9136 山形総合(運)補助 山形県天童市山王1の1
第3種 400m 全天候 継続 2015.12.01～2020.11.30
- 9137 大阪(長) 大阪府庁前～インテックス大阪
▼42km195 自転車計測 片道 継続 2016.01.24～2021.01.23
- 9138 奈良市立都祁中学校運動場 奈良県奈良市針町1858
第4種 200m 全天候 継続 2015.11.28～2020.11.27
- 9139 芦田川河口湖畔 竹ヶ端(陸)～
▽21km0975 10km 自転車計測 一部往復 周回 継続
2015.12.18～2020.12.17
- 9140 水戸(長) 水戸市南町2丁目交差点～茨城県三の丸庁舎正面
◇42km195 自転車計測 循環 新設 2016.01.01～2020.12.31
- 9141 伊那市(陸) 長野県伊那市西町5810
第2種 400m 全天候 継続 2016.01.01～2020.12.31
- 9142 神戸(長) 神戸市役所前～市民広場北側
▼42km195 自転車計測 往復 継続 2016.01.24～2021.01.23
- 9143 福岡朝日国際(長) 平和台(陸)～
▼42km195 自転車計測 一部循環 往復 継続
2015.12.05～2020.12.06
- 9144 福岡小郡(ハ) 小郡市(陸)～
▽21km0975 10km 自転車計測 往復 継続 一部変更
2016.01.01～2020.12.31
- 9145 歌垣の郷(10km) 白石中央公園多目的(グ)～
▽10km 自転車計測 往復 継続 2016.01.01～2020.12.31
- 9147 山梨県富士山北麓公園(陸) 青森県弘前市大字豊田2の3の1
第2種 400m 全天候 継続 2015.12.07～2020.12.06
- 9148 広島県立西条農業高等学校(陸) 広島県東広島鏡山3の16の1
第4種 400m 土質 継続 2015.10.31～2020.10.30
- 9149 長崎県立総合(運)補助(競) 長崎県諫早市宇都町27の1
第3種 400m 全天候 継続 2016.01.04～2021.01.03
- 9150 山口循環(ハ) 山口県維新百年記念公園(陸)～
▽21km0975 自転車計測 循環 一部往復 継続 一部変更
2016.02.01～2021.01.31
- 9151 大分スポーツ公園大分銀行ドーム 大分県大分市大字横尾1351
第1種 400m(多) 全天候 継続 2016.02.01～2021.01.31
- 9152 大分スポーツ公園だいぎん 大分県大分市大字横尾1351
第3種 400m 全天候 継続 2016.02.01～2021.01.31
- 9153 京都府立山城総合(運)第2 京都府宇治市広野町八軒屋谷1
第4種 400m 土質 継続 2016.04.01～2021.03.31
- 9154 高槻市立(陸) 大阪府高槻市芝生町1の1
第4種 400m 全天候 継続 2016.01.31～2021.01.30
- 9155 岐阜メモリアルセンター長良川補助(競) 岐阜県岐阜市長良福光大野2675の28
第3種 400m 全天候 継続 2016.03.01～2021.02.28
- 9156 東京(長) 東京都庁第1庁舎前～東京ビックサイト
▼42km195 自転車計測 一部往復 片道 継続
2016.06.01～2021.05.31
- 9157 大和市営大和スポーツセンター(競) 神奈川県大和市上草柳1の1の1
第3種 400m 全天候 継続 2016.03.15～2021.03.14
- 9158 浜松市四ッ池公園(陸) 静岡県浜松市中区上島6の19の1
第2種 400m 全天候 継続 2016.04.29～2021.04.28
- 9159 安城市(陸) 愛知県安城市新田池田上1
コード番号224070 第4種(降格) 400m 全天候 継続
2015.12.28～2020.12.27
- 9160 ヤンマーフィールド長居(陸)付帯(長) ヤンマーフィールド長居(陸)～
42km195 30km 21km0975 20km 10km 10哩 15km
10km(1周2.81km) 周回 ワイヤー計測 継続
2016.03.15～2021.03.14
- 9161 太子町総合公園(陸) 揖保郡太子町佐用岡246の1
第3種 400m 全天候 継続 一部改造
2016.03.30～2021.03.29
- 9162 深谷シティ(ハ) 深谷氏総合体育館前～仙元山公園(陸)
▽21km0975 10km 自転車計測 循環 継続
2016.03.21～2021.03.20

9163	三ツ沢公園(陸)	神奈川県横浜市神奈川区三ツ沢西町3の1	[北海道]	栗山町総合(グ)	(陸)	第4種	400m	2015.10.27~2020.10.26	2015.10.25~2015.12.31
9164	裾野市(運)	静岡県裾野市今里1616の1	[宮城]	栗原市築館総合(運)	(運)	第3種	400m	2016.03.24~2021.03.23	2016.04.01~2016.04.30
9165	維新百年記念公園(陸)	山口県山口市維新公園4丁目	[福島]	いわき(陸)	(陸)	第2種	400m	2016.03.14~2021.03.13	2016.03.10~2016.04.09
9166	西条ひうち(陸)	高知県西条市ひうち1の2	[福島]	いわき(陸)補助(競)	(競)	第4種	300m	2016.05.01~2021.04.30	2016.03.10~2016.04.09
9167	嘉麻市嘉穂総合(運)嘉穂(陸)	沖縄県嘉麻市上西郷1482の1	[東京]	代々木公園(陸)	(陸)	第3種	400m	2016.04.01~2021.03.31	2016.04.07~2017.04.06
9168	沖縄県総合(運)(陸)	沖縄県沖縄市比屋根672	[神奈川]	日産スタジアム付帯投てき場	投てき場			2016.03.19~2021.03.18	2016.03.18~2016.04.30
9169	一関(運)	岩手県一関市萩荘字箱清水4の2	[山梨]	山梨県富士北麓公園(陸)	(陸)	第2種	400m	2015.12.07~2016.01.31	2015.12.07~2016.01.31
9170	笠松(運)	茨城県ひたちなか市佐和2197の28	[福井]	三国(運)	(運)	第2種	400m	2015.08.01~2020.07.31	2016.03.19~2016.11.30
9171	笠松(運)	茨城県ひたちなか市佐和2197の28	[愛知]	安城市(陸)	(陸)	第2種	400m	2016.03.21~2021.03.20	2015.12.28~2016.03.01
9172	ケーブズスタジアム水戸	茨城県水戸市小吹町2058の1	[兵庫]	豊岡市立豊岡総合スポーツセンター	第4種	400m		2015.03.27~2020.03.26	2015.09.24~2016.06.30
9173	桐生市(陸)	群馬県桐生市元宿町17の33	[広島]	広島県立西条農業高等学校(陸)	(陸)	第4種	400m	2016.04.01~2021.03.31	2015.10.31~2016.10.30
9174	青葉の森公園(陸)	千葉県千葉市中央区青葉町654						2016.04.30~2021.04.29	
9175	千葉県総合スポーツセンター東総運動場	千葉県旭市清和621						2016.07.01~2021.06.30	
9176	印西市松山下公園(陸)	千葉県印西市浦部沖田274の1						2016.04.01~2021.03.31	
9177	帝京大学八王子キャンパス(陸)	東京都八王子市大塚359						2016.04.30~2021.03.31	
9178	福井県福井(運)(陸)	福井県福井市福町3の20						2016.04.01~2021.03.31	
9179	福井県福井(運)補助(陸)	福井県福井市福町3の20						2016.01.01~2020.12.31	
9180	愛鷹広域公園多目的(競)	静岡県沼津市足高202						2016.01.01~2020.12.31	
9181	豊橋市(陸)	愛知県豊橋市今橋町4						2015.04.15~2020.04.14	
9182	京都(長)	西京極総合(運)(陸)~平安神宮前						2016.03.16~2021.03.15	
9183	御大典記念(グ)	福岡県大牟田市黄金町1の123						2016.04.01~2021.03.31	
9184	沖縄市(陸)	沖縄県諸見里2の1の1						2016.04.01~2021.03.31	

◆公認が廃止となった競技場及び長距離競走路

(2015.10.01~2016.03.31)

[山形]	小国町総合スポーツ公園(陸)	第4種	300m	2015.11.18限り
[山形]	米沢おしょうしな(ハ)	21km0975		2015.09.30限り
[福島]	セビオ猪苗代湖(ハ)	21km0975		2015.10.28限り
[東京]	東京女子体育大学(陸)	第4種	300m	2015.11.30限り
[神奈川]	三増公園(陸)	第3種	400m	2016.04.20限り
[神奈川]	横浜国際女子(長)	42km195		2015.11.30限り
[神奈川]	湘南藤沢市民(10哩)	10哩		2015.09.19限り
[新潟]	弥彦村(総)内村営(陸)付設(長)	42km195		2015.11.30限り
[福井]	福井県(運)(陸)付設(長)	42km195		2015.10.24限り
[愛媛]	松山大学久万ノ台(グ)	第4種	300m	2015.11.19限り
[長崎]	西海市大瀬戸町総合(運)	第4種	400m	2015.09.30限り
[宮崎]	宮崎県総合(運)第2付設	10km		2015.10.31限り
[鹿児島]	ヨロン(長)	42km195		2015.09.24限り
[沖縄]	北谷公園(陸)	第3種	400m	2015.10.31限り

◆種別変更のあった競技場

(2015.10.01~2016.03.31)

[千葉]	印西市松山下公園(陸)	第3種⇒第4種	(降格)
[静岡]	裾野市(運)	第2種⇒第3種	(降格)
[愛知]	安城市(陸)	第2種⇒第4種	(降格)
[沖縄]	嘉麻市嘉穂総合(運)嘉穂(陸)	第3種⇒第4種	(降格)

◆名称変更

(2015.10.01~2016.03.31)

[東京]	ハイテク(ハ)⇒ハイテク上流(ハ)
[長野]	長野オリンピック記念(長)⇒長野(長)
[愛知]	瑞穂公園(陸)⇒パロマ瑞穂スタジアム
[愛知]	瑞穂公園北(陸)⇒パロマ瑞穂スタジアム北(陸)
[愛知]	瑞穂公園(陸)付帯(20km歩)
	⇒パロマ瑞穂スタジアム付帯(20km歩)
[愛知]	豊橋市営(陸)⇒豊橋市(陸)
[福岡]	小郡(ハ)⇒福岡小郡

◆検定期が承認されている競技場及び長距離競走路

(2016.03.31現在)

[北海道]	美瑛市(長)	42km195	2016.06.01~2017.07.31
[北海道]	北斗(ハ)	21km0975	2015.11.28~2016.11.26

ガンビア派遣 報告書

森健一（普及育成委員会委員、武蔵大学）、中村明子（創価高等学校）、加藤伸栄（静岡県立袋井高等学校）

2013年9月に、安倍晋三内閣総理大臣は国際オリンピック委員会総会でのプレゼンテーションにおいて、スポーツ分野における政府の国際貢献策として、「Sport for Tomorrow」(<http://www.sport4tomorrow.jp/jp/>)を発表した。今回はSport for Tomorrowの柱の1つである「スポーツを通じた国際協力および交流」の促進を目的として、「外務省スポーツ外交推進事業」のスキームを活用し、外務省、ガンビアオリンピック委員会、日本オリンピック委員会および日本陸上競技連盟が協力し、ガンビアへの陸上競技指導者派遣（コーチングクリニック）が実現した。指導者講師として、IAAFの指導者資格（CECS Level 1 - Youth Coach）を有している中村明子（創価高等学校）、森健一（武蔵大学）、加藤伸栄（静岡県立袋井高等学校）の3名が派遣された。コーチングクリニックの日程は3月15日（火）から18日（金）の4日間であり、インディペンデンススタジアムで行われた。参加者は、30名（年齢21～43歳）であり、男性が16名、女性が14名であった。参加者の所属は、小学校・中学校教員、ガンビア大学学生、各スポーツクラブ（警察、軍隊、刑務所、入国管理局）に所属する者などであり、多岐にわたっていた。主なプログラムとして、ガンビア陸連から要請のあったフィールド種目（走幅跳、三段跳、走高跳、棒高跳、砲丸投、円盤投、やり投）の指導方法を講義と実技を混ぜながら実施した（表）。プログラムの内容については、IAAFがグローバルに展開している指導方法に準じ、各種目の理論、基本動作や技術を中心に実施した。

初日（15日）の午前は、自己紹介、日本の紹介（外務省による日本紹介ビデオ、日本語でのあいさつ）、講義として「コーチ哲学」を行った。コーチ哲学では、“Athletes First Winning Second”の理念を重点的に解説した。また、コーチングの基礎技術についても解説した。午後は、走幅跳、三段跳の講義と実技を実施した。2日目の午前は、走高跳と棒高跳、午後は砲丸投、円盤投、やり投の講義と実技を実施した。投擲においては、ヴォータックスフットボール、バスケットボール、ハンドボールを用いた。3日目は、これまでに学んだコーチ哲学、各種目の理論および指導方法を踏まえて、参加者を3グループに分け、各グループで指導者と生徒役に分かれ、全員がお互いにコーチングを行った。4日目の午前には、3日目に実践した内容を、近隣の生徒を対象に実践指導を実施した。午後は、これまで学んだ内容をさらに発展させるために、参加者が普段指導している生徒を想定して、今後の活動計画をグループ毎に立ててもらい、発表を行った。

参加者の多くは、「走る」運動は経験があるものの、跳ぶ、投げるといった運動は経験が浅く、実技においては苦戦しているように思われたが、実技においても積極的にチャレンジし、何度もチャレンジする意欲は非常に高いものがあつた。今回、ガ



ンビア陸連から要望のあつた種目がフィールド種目であつたが、一般的に日本で普及しているトレーニング用具はなく、ヴォータックスフットボールを3個持参した。非常に興味・関心が高く、積極的に使い方を学んでいた。同様に、棒高跳ではポール・マット・支柱がないため、ボールの代わりに竹を現地で調達しそれを用いた。用具を用いる競技やマットや砂場などの施設が必要となる競技においては、今回のコーチングクリニックを機会に、ゴム跳びやボール投げなどの遊びを含めて、その運動形態に近い動作が出来るように広く普及していてもいい。

4日間を通して、参加者は非常に勤勉であり、講義・実技ともに質問も多くみられた。実技においては、常に自分のフォームについての確認を我々に求め、指導実践の時に指導方法に問題がないかなど常に質問をする姿勢がみられた。一方で、陸上競技の基本的なルールに関する質問もあり、更に学んでもらいたい。

開会式および閉会式においては、国際オリンピック委員会委員Ms. Beatrice Allen氏、ガンビアオリンピック委員会会長Mr. Momodou Dibba氏にも出席いただいた。参加者に、ユース・ジュニア世代の指導において大切な事、コーチの役割についてお話があり、今回のコーチングクリニックがすべてではなく、これを機会に更に学びを深め、レベルアップをして欲しいと激励の言葉を頂いた。今回の派遣により、ガンビアと日本の友好関係の増進と共に、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けたスポーツの価値とオリンピック・パラリンピック精神の普及が期待され、非常に有益な派遣事業であつたと思われる。

最後に、今回の派遣において現地で参加者への連絡や近隣生徒の募集、用具の調達など幅広く丁寧に対応してくださったコーディネーターのMr. Alieu Y. Cham氏、Ms. Mariama Sallah氏にもこの場をお借りして感謝申し上げます。



指導者講習日程表

日程	午前	昼食	午後
1日目	開会式 自己紹介	休憩	走幅跳 三段跳 (講習・実技)
2日目	走高跳 棒高跳 (講習・実技)	休憩	砲丸投 円盤投 やり投 (講習・実技)
3日目	実践指導	休憩	実践指導
4日目	子ども達への 実践指導	休憩	活動計画、発表 閉会式

大会観戦ガイド

第100回日本陸上競技選手権大会 兼第31回オリンピック競技大会 (2016 / リオデジャネイロ) 代表選手選考競技会

▼期日：2016年6月24日（金）～6月26日（日）

▼場所：パロマ瑞穂スタジアム

名古屋市瑞穂区山下通5-1

▼アクセス：

名古屋駅方面から→名古屋市営地下鉄桜通線「瑞穂運動場西」下車、2番出口から徒歩10分～15分

金山駅方面から→名古屋市営地下鉄名城線「瑞穂運動場東」下車、3番出口から徒歩3分～10分

市バスを利用

・金山14 金山 ↔ 瑞穂運動場東「瑞穂運動場東」下車、徒歩3分～10分

・金山15 金山 ↔ 瑞穂運動場東「瑞穂グラウンド」下車、徒歩1分～10分

・瑞穂巡回 新瑞穂 ↔ 新瑞穂「瑞穂グラウンド」下車、徒歩1分～10分

▼競技実施日・競技時間

*エントリー数により予選・準決勝はなくなる場合がありますが、決勝実施日に変更はありません。

[第1日目 6月24日（金）]

15時00分開始予定～20時40分終了予定

男子：100m予選、準決勝／400m予選／800m予選／1500m予選／10000m決勝／400mH予選／棒高跳決勝／ハンマー投決勝

女子：100m予選、準決勝／400m予選／1500m予選／10000m決勝／走高跳決勝／走幅跳決勝／ハンマー投決勝

[第2日目 6月25日（土）]

15時00分開始予定～20時40分終了予定

男子：100m決勝／200m予選／400m決勝／800m決勝／1500m決勝／110mH予選／400mH決勝／走幅跳決勝／やり投決勝

女子：100m決勝／200m予選／400m決勝／800m予選／1500m決勝／100mH予選／400mH予選／3000m障害物決勝／棒高跳決勝／三段跳決勝／砲丸投決勝／やり投決勝

[第3日目 6月26日（日）]

13時00分開始予定～18時00分終了予定

男子：200m決勝／5000m決勝／110mH決勝／3000m障害物決勝／走高跳決勝／三段跳決勝／砲丸投げ決勝／円盤投決勝

女子：200m決勝／800m決勝／5000m決勝／400mH決勝／100mH決勝／円盤投決勝

▼テレビ放送予定

第1日

6月24日（金）

19:00～19:30（NHK BS1・102ch）

19:30～20:43（NHK 総合テレビ）

第2日

6月25日（土）

19:00～19:30（NHK BS1・102ch）

19:30～20:43（NHK 総合テレビ）

第3日

6月26日（日）

16:00～18:00（NHK 総合テレビ）

▼チケット情報はこちら

<http://www.jaaf.or.jp/jch/100/ticket.html>

▼問合せ先

日本陸上競技連盟事務局

TEL:03-5321-6580 FAX:03-5321-6591

（土・日祝日を除く10:00～18:00）

※大会の詳細は日本陸上競技連盟WEBサイト内、特設ページ<http://www.jaaf.or.jp/jch/100/>で随時アップします。





JAAF HOKKAIDO 一般財団法人北海道陸上競技協会

〒003-0626 札幌市白石区本通5丁目南4番11号
KJビル3号棟2階205
TEL.011-598-7407 FAX.011-598-7408
http://hokkaido-rikyo.jp/

平成27年度は全日本中学校陸上競技大会の開催、また日中韓3カ国陸上競技大会も札幌で開催されました。この2つの大会を大成功に収められたのも日本陸連をはじめとする皆様の御協力のおかげと感謝しております。さて今年度は5月7日に等々力で開催されましたセイコーグランプリで日本大学の北口榛花選手（旭川東高出）が初戦で日本ジュニア記録を更新するという快挙を成し遂げてくれました。リオ五輪への期待が高まるどころです。また福島千里選手（北海道ハイテクAC）、高平慎士選手（富士通）などのリオ五輪出場、そしてメダル獲得を期待するところであります。

また短距離勢に追いつけ追い越せと、今年度より北海道陸協として初めての試みである長距離の新規レースを開催します。これは全国から選れる北海道の長距離界の底上げと都道府県男女駅伝の強化を目的とした大会です。全3戦を予定し、今年度は9月からの開催ですが強化合宿等で道内滞在中の実業団、大学チーム等にも参加を募るところであります。道内外の有名選手が北海道内のレースで躍動する姿を見て小中高生が憧れを抱いてくれることを願うとともに、その中から一人でも多くが箱根駅伝、そして五輪へと出場することを願っております。この大会を毎年継続して開催し、また更なる強化対策を打ち出し、北海道民の期待に添えるよう努力して参ります。

- ◆2016ディスタンスタイムトライアル
- 第1戦 9月11日（日）千歳青葉陸上競技場
- 第2戦 10月8日（土）千歳青葉陸上競技場
- 第3戦 11月3日（木）千歳青葉陸上競技場



JAAF IWATE 一般財団法人岩手陸上競技協会

〒020-0822 盛岡市茶畑2-8-27
TEL.019-621-8460 FAX.019-656-9006
http://long-distance.jp/iwate/

高橋英輝選手（岩手大学→富士通）は、リオデジャネイロ五輪代表選考会を兼ねた日本選手権20km競歩は1時間18分26秒で優勝し、リオ五輪代表に決まりました。本県では、ロサンゼルス五輪に女子マラソンで出場した佐々木七恵選手以来となりました。

また、今年本県で開催の「希望郷いわて国体」まで114日をきり、4ヶ月ほどとなりました。陸上競技シーズンを迎え、さらなる国体への盛り上がり期待されます。

まじかに近づいた開催地、北上総合運動公園北上陸上競技場について簡単に紹介しておきます。

北上市は県都盛岡市から約60km南に位置し、人口約9万5千人の都市です。

気候は、比較的温度差が大きく、降水量の少ない典型的な内陸型の気候です。

北上総合運動公園には、北上第1運動場（投てき場）・北上第2運動場（サッカー、ラグビー使用可）・北上第3運動場（野球、サッカー使用可）、北上陸上競技場は第1種公認陸上競技場400m×9コースウレタン全天候舗装 硬度60度 北上補助競技場 400m×8コース ウレタン全天候舗装 硬度60度の競技場で、インターハイ2回、アジアマスターズ等の大会が開催されました。近くには北上総合体育館があります。

陸上競技場のスタンド6500席は国立競技場で使用した座席をボランティアによって移設されました。

公園までのアクセスはおおよそ北上駅から徒歩30分、バス15分、タクシー10分程度です。

東日本大震災から5年、復興に寄せられた温かい支援に感謝の気持ちをお伝えする機会にしたいと思います。万全の準備でおこしをお待ちしております。

JAAF AOMORI 一般財団法人青森陸上競技協会

〒038-0021 青森市安田字近野234-7
青森総合運動公園陸上競技場内
TEL.017-766-5457 FAX.017-782-5154
http://www.jomon.ne.jp/arikyko/

8月ブラジルで開催のリオデジャネイロオリンピックに本県出身（ワコール所属）の福士加代子選手が女子マラソンの日本代表として参加することとなりました。福士選手は4度目のオリンピックになります。3月末には母校の五所川原工業高校に出場の報告に來校しました。



出身高校であり五所川原工業高校では福士選手の活躍を祈念し学校表面に垂れ幕を下げ激励いたしました。

今後の事業の予定としては、6月26日全国小学生県予選会・7月2日～3日全国中学通信陸上青森県大会・7月8日～10日国体県予選会が予定されております。

（文責：理事長 安田信昭）

JAAF MIYAGI 一般財団法人宮城陸上競技協会

〒981-0122 宮城郡利府町菅谷字館40-1 宮城県総合運動公園内
TEL.022-767-2194 FAX.022-767-2194
http://jaaf-miyagi.com/

《かんばれみやぎ》東北の復興は「スポーツの明るい笑顔から」東日本震災から5年を経過し、当協会の関連事業も4月の東北学連春季陸上競技会からスタートしました。

5月の第26回仙台ハーフマラソン大会（21.0975km）が、新緑に彩られ五月晴れの「杜の都仙台」の中心部で例年を上回る過去最大11,930人の全国各地から多くランナーの参加で開催されました。

スタートに先立ち東日本震災と同じような災害に遭われた熊本・大分震災の犠牲者に黙とうを行いました。また、世界で活躍するトップランナー、国内招待選手から震災地 復興を貢献する多くの一般ランナーまで、コースを回り交流を深めました。5km・2kmの部には2,820人参加がありました。

10月には紅葉の街並みを全日本大学対校女子駅伝選手権大会がシード8校と予選会を17校と東北学連選抜計26チームの激戦が繰り広げられます。

第36回全日本実業団女子駅伝大会は地元開催6年目を迎えますが、例年の12月開催からは11月末の日曜日に期日を変更して、初冬の松島～仙台までの奥州路のレースで熱戦目盛りが広がられることでしょうか。実施運営に実業団連合・TBS・毎日新聞・宮城県・宮城陸協が一致協力準備を行って万全を期しております。

まだまだ震災の影響が残る厳しい環境が沿岸の町では続いておりますが、日本を代表する長距離ランナーの力走に、県民多くの皆様が応援を楽しみに待っている大会になっております。一般財団法人陸上競技協会としての組織・各種事業の展開に努めてまいります。また、短距離や跳躍・投擲種目においても小学生から中学・高校・大学・一般まで、宮城を代表して全国で活躍して、近い将来の世界・オリンピックで活躍する選手を育成強化に努めて、県民の期待にこたえる運営を目指して頑張ります。

（文責：理事長 小野寛）





陸協NEWS

JAAF AKITA

一般財団法人秋田陸上競技協会

〒010-0974 秋田県秋田市八橋運動公園1番5号
秋田スポーツ科学センター内
TEL: 018-838-7416 FAX: 018-838-7417
http://akita-riku.fiw-web.net/

新年度を迎えて

一般財団法人化設立一年目の事業運営も皆様のご指導・ご支援をいただき、複雑な会計処理も含め5月の理事・評議員会承認された。その実績を踏まえ、必要に応じ事業運営の見直しをし、加盟団体との連携強化を図るとともに会計の適正処理と円滑な事業運営を展開していく。

今年度は、東北中学陸上が平日開催や東北高専大会が他の大会と重複し、加えて29年度は東日本実業団・東北総体陸上が開催されるので、これらを見据えた審判員の確保・養成を図る。

ホームページのリニューアルを図ったので、大会案内・結果等の的確・迅速な情報を発信し、事務所業務も含めたオープンな事業の展開を図り、会員・一般のファンへのサービスに努めていく。

オリンピックマラソン代表に、本県出身の佐々木悟君が選出された。県としては久々の朗報で喜ばしいことである。選手の皆さんはもちろん、後に続く選手育成に一層の励みとなり、弾みがつくものと思う。

(文責:事務局長 鈴木文明)

JAAF FUKUSHIMA

一般財団法人福島陸上競技協会

〒960-1192 福島県福島市永井川字北原田1
TEL. 0243-24-1080 FAX. 024-505-4948
http://gold.jaic.org/fukushima/

福島陸上競技協会は、2016年2月25日を以て一般財団法人化になりました。それに伴い事務所を福島市信夫ヶ丘競技場内に設置しました。法人化につきましては御尽力いただきました関係各位に御礼申し上げます。

当協会では、4月初旬に強化に向けたジュニア・国体候補選手強化合宿が開催され本年度の行事がスタートしました。県内5地区では、4月下旬に春季記録会が開催されました。いわき地区は、昨年夏以降改修工事で本競技場が使用できずサブトラックでの競技会を実施していましたが、改修工事も終了し本競技場での開催でした。

また、5月27日～30日まで全国高校総体陸上競技県予選会がとうほう・みんなのスタジアムで開催され、県内のトラックシーズンが幕を閉じました。昨年度活躍した学法石川高校の遠藤日向選手を筆頭に各選手の本年度の活躍が大いに期待されます。

そして、全国高校総体、国体、世界ユース大会等で活躍した田母神一喜君(学法石川高校卒・中央大学進学)、山下潤君(福島高校卒・筑波大学進学)らが大学へ進学し、競技を継続しています。2020年東京オリンピック出場を目指し大学での活躍を期待するところです。

本年度の主要競技会・行事予定はほぼ例年通りに実施されます。11月に東北陸上競技協会主催、日本陸連後援をいただいている「第32回東日本女子駅伝競走大会」を福島市信夫ヶ丘競技場スタートフィニッシュで開催いたします。昨年以上に万全を喫して実施したいと考えております。(文責:事務局長 赤沼健一)

JAAF YAMAGATA

一般財団法人山形陸上競技協会

〒994-0103 天童市大字川原字1445番地の2
TEL.023-657-3070 FAX.023-665-5579
http://jaaf-yamagata.jp/

熊本地震で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。また、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

平成28年度になりトラックシーズンが始まりましたが、最初の大会として、春の出羽路を4月27日から29日の3日間にわたり約300kmを走り抜く山形県縦断駅伝競走大会が開催されました。

平成27年度を振り返ると、29南東北インターハイに向けての選手強化が盛り、庄内町立余目中学校3年生の齋藤真希選手が、10月10日酒田市光ヶ丘陸上競技場で開催された酒田市秋季陸上競技記録会において、円盤投で44m57を投げ日本中学新記録を樹立しました。4月からは県立鶴岡工業高校に進学し、南東北インターハイに向けて更なる活躍が見られることと期待しています。

また、国民体育大会の100mハードルでふるさと選手として活躍した岸紗耶香選手と夫の古川裕太郎選手が、平成27年度から山形登録となったこと、北京オリンピックに出場した安孫子充裕選手が、平成28年4月から山形市役所に就職したことで、地元に戻ってきての選手と指導者としての活躍が期待されます。

さて、5月11・12日に、29南東北インターハイ陸上競技の会場となるNDソフトスタジアム山形とその関連施設において、全国高等学校体育連盟陸上競技専門部による現地視察が行われるなど、開催に向けての準備が進められています。29南東北インターハイに向けて、28年度は、岡山インターハイに視察団を派遣いたしますので、岡山陸協の皆さま、よろしくお願いたします。(文責:総務部長 小松英伸)

JAAF IBARAKI

一般財団法人茨城陸上競技協会

〒310-0031 水戸市大工町1-2-3 トモスみとビル四階
TEL.029-246-5483 FAX.029-246-5484
http://irk.bent.jp/

年度改まった4月2日、茨城陸協役員と、本県の89登録団体の責任者が一同に会し、登録団体連絡協議会と称して会議を行った。本陸協機関紙である、380ページからなる2016「陸上茨城」も、この日に合わせ発刊の運びとなる。これをもとに、27年度の事業や栄章受賞者の報告、そして今年度事業計画等を説明し、閉会となる。

午後からは中央審判講習会を開催。既得者204名、新規受講者83名という多くの参加者を得て、盛大に開催される。茨城国体を3年後に控え、競技役員の国体に対する機運の高まりといったものを強く感じた次第である。今後2地区での審判講習会を企画し、より多くの審判員確保に努める予定である。また7月の県選手権時には、日本陸連より講師派遣を依頼し、競歩審判の技術向上を目的に、競歩の研修会を実施する。併せて、国体向けに新設された笠松競技場の大型映像装置を、活用する計画である。このように、国体開催に向け審判組織の充実を図りながら、審判員個々の技術向上をめざし、着実な歩みを展開しているところである。

5月5日には、日本陸連後援の水戸招待陸上競技会が、改修されたブルタータン舗装のお披露目を兼ねて、ケーズ水戸で行われた。外国人選手11名を含む、日本のトップ選手も多数参加し、高いレベルでのパフォーマンスの競演となった。男子100mでは新進気鋭の武田一平選手が、注目の高校生サブブラウン選手を10秒27の大会新をマークして下すなど、会場を大いに沸かせる。スタンドを埋めた小中高生達は、「スピード・パワー・華麗さ」といった陸上競技のもつ醍醐味を、存分に堪能したことであろう。本県陸上競技の普及面でもり多き大会であった。(文責:理事長 潮田茂)

事務局からのお知らせ

◆◆6月24日より愛知にて開催！第100回日本陸上競技選手権大会をスタジアムで！◆◆



今夏開催の第31回オリンピック競技大会（2016ノリオデジャネイロ）の代表選手選考競技会を兼ねて開催する、第100回日本陸上競技選手権大会。今年の舞台は、愛知県名古屋市、パロマ瑞穂スタジアム！選手達の熱戦をぜひ、競技場でご声援をお願い致します。

大会特設サイトでは、最新情報を随時更新中です！エントリーリストから競技日程、プロモーションビデオなど、記念すべき第100回大会を楽しむことができるコンテンツが満載です。

▼第100回日本陸上競技選手権大会特設サイト

<http://www.jaaf.or.jp/jch/100/>



◆◆陸上競技ルールブック2016年度版を、4月より全国の書店、ネット書店で販売開始しました。◆◆

陸上競技関係者や愛好家のための2016年度版ルールブックの発売を開始しました。

修改正のあった国際及び日本国内陸上競技ルールを反映し、すべてのルールのほか競技場の仕様、全国の公認陸上競技場一覧などを掲載しているルールブック。

お近くの書店にない場合は、電話またはホームページからご購入いただけます。

お電話でのご注文の場合：025-780-1231（ベースボール・マガジン社 受注センター）

※受付時間 月曜日～金曜日 10:00～12:00、13:00～16:00（祝祭日を除く）
ホームページからご注文の場合：ベースボール・マガジン社のウェブサイトへ。

<http://bookcart.sportsclick.jp>



陸連時報編集委員

◇編集委員

- 横川 浩（陸連会長）
- 友永 義治（陸連副会長）
- 八木 雅夫（陸連副会長）
- 尾縣 貢（陸連専務理事）
- 麻場 一徳（陸連強化委員長）
- 風間 明（陸連事務局長）
- 牧野 豊（陸上競技マガジン編集長）

◇時報編集室責任者

- 大嶋 康弘
- ◇時報編集担当
- 繁田 進
- 石塚 浩
- 木越 清信
- 宮田 宏
- 高橋 祐哉
- 小川ちあき

陸連時報編集室

〒163-0717
東京都新宿区西新宿2-7-1
小田急第一生命ビル17階
公益財団法人日本陸上競技連盟 内
TEL 03-5321-6580
FAX 03-5321-6591
WEBサイト <http://www.jaaf.or.jp/>
公式動画サイト <http://japanathletics.tv/>