



広島マスターズ陸上会報

第23号

2018年6月1日 発行

編集&発行所 広島マスターズ陸上競技連盟
会 長 宮本 武利
編 集 磯村 公三
URL <http://34hmr.com>

事務局 〒731-0137
広島市安佐南区山本5丁目32-9 岩本方
TEL / FAX (082) 874-4522
Email: ke.iwamoto@bluce.megaegg.ne.jp

第36回県選手権大会

開催日 2018年6月10日

明るく・楽しく・マナー良く

全国マスターズ陸上選手のお手本に成りましょう!!

2018年 シーズン到来

副会長 郷力 礼三(東広島市)

皆さん、トラック・フィールドシーズンを迎え、日々トレーニングをされていることと思います。今年の冬は気温が低く厳しい冬でしたが、暖かくなりスポーツをやりやすい季節となりました。

マスターズ陸上は若い人から高齢者まで幅広い年齢層の方が一緒に競技できる場があります。共に陸上競技を通し競技のみならず色々な出会いや楽しみがあります。健康寿命を伸ばし人生を豊かにするには練習や競技会での何気ない会話や競技の緊張感・喜び・笑い・達成感などさまざまな感情が日々の生活を豊かにすると思います。

マスターズ陸上に対する認知度はまだ高いとはいえません。ぜひ家族や友人や地域の方にマスターズ陸上の良さを広め会員が増えるよう取り組んでいきましょう。

今年は近隣の鳥取県で9月22日から24日まで全日本マスターズ陸上大会が開催されます。ぜひ参加して楽しみましょう。

右の写真は郷力さん



初めて全日本マスターズ大会に参加して

NO-0269 吉岡 光弘(福山市)

昨年初めて全日本マスターズ大会に参加しました。これまで全日本というような名前の付く大会にはほとんど縁がなく、出場する機会もなかったのですが、まあブロック大会に毛が生えたようなものだろうというような軽い気持ちでの参加でした。私の故郷が和歌山ということもあり、墓参りを兼ねて、ついでに観光もしてこようというくらいの気持ちでした。しかし、参加してみて大会参加選手の意識の高さに驚かされることがたびたびありました。

例えば、私と一緒に組で3000mを走った兵庫県の選手は、市民ランナーの雄として若い頃より全国的に名前の知られている方でした。その方は今回惜しくも2位だったのですが、ゴール後しばらくの間苦しみのあまり倒れこんでいたと後で聞きました。渾身の力を発揮して、ラストスパートで敗れたものの力を使い切る走りが出来たものと思います。

また、同じレースに参加した人ではないのですが、知り合いの山口県から参加している中距離ランナーの方は「今日(1日目)800mにそして明後日に1500mに出場する」とのことでした。そこで私が「明日は試合がないのだし、せっかく来たのだから和歌山の観光でもされたらどうですか」と

言う、その方は「とんでもない。私は中国ブロックで優勝してその代表で来たのだから、明日は調整に当てます」と言っていました。やはりこの方も本気度が違うなと思いました。見事この方は800mで優勝されていました。(1500mは大雨のために中止) たまたま出会った方々がこのような人達だったということもあるのかもしれませんが、それにしてもやはり全国大会に参加する人は順位や記録に食欲に挑んでいるのだということを深く感じ取ることができました。

今年は全国大会が近くの鳥取県で開催されます。まだ全国大会に参加したことがないという方がいましたらぜひ出場されてみてはいかがでしょうか。きっといろいろな出会いがあり、得られるものが多いと思います。

アキレス腱の痛みが治りました

NO-0846 澤田 孝弘(広島市)

マスターズ陸上に入会してトレーニングを始めてから、体のいろいろな部位に現れる筋肉痛と左足アキレス腱の痛みに悩まされました。これまでの経験では、乗り越えられずランニング障害改善書やいろいろなトレーニング本を読み、筋肉痛は試行錯誤を繰り返しながら収まりました。

ただ、左足のアキレス腱痛は四年以上過ぎても体調が上向くと決まって再発しました。ストレッチやアイシングも効果はなく、スポーツショップで勧められた厚底シューズ、スポーツクリニックでは電気治療や足指の強化等の指導を受けましたが、スピード練習を始めると再発したので、スピード練習をする限り、再発は止められないのではないかと思いました。

それが、書店で男性はつま先を内側か外側に向けて走る方が適している場合が多い。アキレス腱炎の人は、痛めている方の足のつま先を内側か外側に向け少しあげ、かかとから着地するように走るとしだいに回復してくると書かれた本を見つけました。半信半疑で試してみるとスピード練習を開始しても痛みが出ないので、やっとなつま先を真っ直ぐに向けていたランニングフォームが原因で

アキレス腱痛を起こしていたことに気づきました。

トレーニングを始めてから五年目の昨年、ランニングフォームを直し、これまでトレーニングの質や量、休養、体のケアの方法を学んだことが実を結び、やっとな一年目の走幅跳びの自己記録を更新することができました。

陸上競技の思い出

NO-0908 西本茂昭(広島市)

私は、57歳で陸上競技を再開しました。それまでの経験は、中学生の時の部活で2年間やっただけです。本当は、野球をやりたいかったのですが、その中学には、野球部がなく、陸上部で走り幅跳びを専門に練習していました。それも2年でやめ、中途半端な形で、終わっていました。

高校生になってからは、バスケットボール部に入りました。2年生のある日、体育の授業で、男子は走り高跳び、女子はバレーボールという日がありました。わたしは、中学の部活以来、久しぶりに跳んだのですが、155cmぐらまで跳んだとき、残っているのは私一人になりました。

ちょうど女子もバレーボールが終わり、クラス全員で、私の跳躍を観戦する状態になっていました。跳ぶ毎に、大盛り上がりで、私は調子に乗り、自己記録を20cmも上回り、175cmまで跳びました。

当時の体育の先生は、陸上部の顧問で、この記録は廿日市高校の体育の授業での新記録と大喜びでした。先生は、自腹で、「新記録」と書かれた盾をくださいました。

私にとって、人生で一番輝いた瞬間だと思っています。

2018年度の通常総会を開催しました。

1月28日(日) ホテルチューリッヒ 東方2001にて、平成30年度広島マスターズ陸上競技連盟総会が開かれました。

総会出席者49名の参加で、29年度事業報告及び収支決算報告が承認後、平成30年度事業計画案・予算案が提案され、承認されました。引き続き規約の一部改正(HP参照)と今年度から会員の陸連登録

経緯についても承認、30年度の役員改選も承認され、新体制での活動がスタートすることになりました。29年度の報告及び全国各大会開催参加者結果の報告もおこなわれ、登録会員数増を全会員が協力して取り組んでいくことが確認されました。



また、総会後は懇親会が持たれ、会員相互の親睦が図られました。 次回予定は

2019年 総会 (予定)

日時: 2月10日(日) 13:30~18:00

会場: ホテルチュウリツヒ東方

恒例の花見会

4月2日(月)エデオンサブグラウンド練習会の後、桜の下において、毎年恒例の会員交流花見鑑賞会が開催されました。

参加者20名は、ビール片手においしい弁当をいただきつつ、話を弾ませていました。楽しい春のひと時を過ごし、会員相互の交流を深めることができました。

P-5に写真を掲載しました。

お知らせ

広島マスターズ陸上競技連盟

又は <https://34hmr.com/>

結果記録や情報を素早く掲載する、
広島マスターズ陸上HP をご覧ください。



第31回全国健康福祉祭とやま大会
ねんりんピック富山2018
夢つなく 長寿のかがやき 富山から
平成30年11月3日(土)~6日(火)

●第31回ねんりんピックが富山で開催されます。選考は6月10日の県選手権大会で決定しますが、希望者は早めに事務局へ申出ください。

~~~~~  
立五段跳び 講習会を開催します。

(9月の全日本マ、10月の県記録会実地種目です)

日時・場所:6月10日(日) びんご運動公園

第34回広島マスターズ陸上選手権大会幅跳び後

講師 河田・澤田・山崎・西本・尾崎 各氏

~~~~~  
中国マスターズ陸上競技連盟の会長に宮本武利さん(広島マスターズ会長)が選任される。

中国マスターズ陸上競技連盟は2月3・4日山口市で理事会を開催、新役員の選任、会長に宮本(広島マスターズ会長)が正式決定した。

宮本武利 会長

波多伸樹 副理事長

全日本マスターズ陸上選手権大会が鳥取(布施)

中国マスターズ陸上選手権大会が山口(維新)

今年は上記の2大会が中国地区で有ります、多くの広島M陸上の会員が参加して盛り上げましょう。

募集

~~~~~  
会員皆様の、ケガや病気や故障等の危機を乗り越えた貴重な話(原稿)を皆様の広報誌で広めたくて、募集しています。

### 呉・安芸ブロック 納涼会

美味しいビール&仲間と楽しいひと時を!!

日時:2018年7月28日(土) 18:00~20:00

会費:3,500円 「僕らのカープ」

場所:安芸郡海田町南大正町 TEL:082-824-5351

参加希望者は森本・磯村 迄連絡願います。

連絡は10日前まで・森本-携帯:090-2298-7277

磯村-E-mail:33@34hmr.com 携帯:090-7508-1463

皆様の参加をお待ちしています。先着15人

## 事務局からのお知らせ

### ～役員改選と賛助会員について～

はじめに、本年1月当連盟の総会が開催され、会長に宮本武利氏・理事長に波多伸樹氏が再選されました。

また、中国マ陸連会長にも宮本氏が選出され、任期は両連盟とも2019年度総会までとなります。皆様のご協力をお願い致します。

さて、本総会で「**賛助会員**」制度が承認されました。規約を簡記しますと

- 1 高齢等により競技をリタイヤされた方に、大会役員や補助員として引続き当連盟の目的遂行の為に協力をお願いする。
- 2 総会（議決権は有しない）や懇親会等に参加して頂き、親睦を図るなどです。

この制度の趣旨は、陸上競技に熱い情熱を持ちつつも、競技からリタイヤを余儀なくされ、一抹の寂しさを感じておられる諸先輩に、賛助会員として登録頂き、再度当連盟の一員として活動して頂いてはとの思いからです。最近、大会を開催するに当たり、審判員の確保が困難となり、遠方の審判員にもお願いしている状態です。一人でも多くの賛助会員を得て、この状態が解消であることを願っています。

事務局 岩本記

### 2018年度広島マスターズ陸上競技大会予定

#### ●第36回広島マスターズ陸上選手権大会

6月10日(日) びんご運動公園

#### ●第37回中国マスターズ陸上選手権大会

7月14日(土)～15日(日) 山口維新公園

申込み締切日6月11日(土) 要項・事務局に  
申込みれば郵送可(部数に限り有り・無料)

#### ●第39回全日本マスターズ陸上選手権大会

9月22日(土)～24(月・祝) 鳥取布勢陸上競技場

申込み締切日6月20日(日)

WEB・振込用紙どちらでも

#### ●2018年広島マスターズ陸上競技記録会

10月14日(日) 庄原市上野総合公園

申込み締切日9月21日(金)

振込用紙で申し込み

#### ●国際ゴールドマスターズ奈良大会

10月27日(土)～10月28日(日) 鴻ノ池競技場

申込み締切日8月20日(月) 先着1,000名迄

WEB・所定の申込み用紙

皆様の参加と活躍を期待しています！！

### 2018年度広島マスターズ陸上競技記録会

広島マスターズ陸上の皆さん！！

記録会が10月14日(日)「庄原市上野総合公園」で開催予定。(立五段跳・導入)

「会員の皆さんの大会」を目指したいと思います。其処でお願いですが、競技に参加されないマスターズ会員の皆さんの全面的なご協力をお願いしたいと思います。

「皆で支えあう・私達の大会」として協力頂ける方は、090-4578-4288 ・0824-88-2284

大会実行委員会・滝口和博迄連絡をお願いします

### 配布

全日本マスターズ陸上選手権エントリーブック

6月10日県選手権大会当日受付で配布

(総数100部・数に限り有り。残り有れば)

事務局に申し込めば郵送可能

(送料自己負担140円)

### 日本マスターズ連合競技規則の一部改正と公認記録申請

- ① 不正スタートは、一回で失格
- ② 記録申請は、競技終了後一か月以内
- ③ 日本新記録等の申請には、写判記録とゼロコントロールテスト記録用紙を添付
- ④ 競歩の結果報告には、「審判員配置表」&「審判集計表を添付」

### 2018年度広島マスターズ登録状況

5/12現在

|    | A登録 | B登録 | C登録 | 合計  |
|----|-----|-----|-----|-----|
| 男  | 98  | 109 | 42  | 249 |
| 女  | 7   | 20  | 10  | 37  |
| 合計 | 105 | 129 | 52  | 286 |



↑ 2018年4月2日(月) 広島市広域公園競技場付近

2018年3月25日(日) 庄原市備北広陵公園内



第35回中国マスターズ駅伝大会が、2018年3月25日（日）庄原市備北広陵公園特設コースで開催されました。花に囲まれた公園内で、雲ひとつない青空が広がる初夏を思わせる暑い日差しの中で、中国五県から20チームの参加があり、熱戦が繰り広げられました。

朝からの開会式では、中国マスターズの宮本会長挨拶に始まり、鳥取県選手による力強い選手宣誓がありました。10時30分から始まったレースには、広島から還暦の部に3チーム(15名)、女子の部に1チーム(5名)男子の部に1チーム(5名)が参加しました。

還暦Aチームは3位、女子チームも3位、男子Aチームも3位、という成績を取るとともに惜しくも入賞を逃した他のチームの選手たちも日ごろの練習の成果を発揮されました。

また、他県からの参加者の中には81歳の男性選手もおられ、その力走ぶりに目を見張りました。

広島での開催ということで、大勢のスタッフが前日&当日も朝早くから準備に集まり、スタッフ一丸となってスムーズな大会運営がなされ、無事終了することができました。広島マスターズの団結力が感じられた大会となりました。

なお、今回も広島マスターズのHPで、大会の様子をYouTubeにビデオ投稿しています。

| 第35回中国マスターズ駅伝競走 広島大会(2018年3月25日) 於:備北広陵公園 |       |       |       |        |         |       |         |        |         |        |         |    |
|-------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|---------|--------|---------|--------|---------|----|
| 還暦の部10チーム                                 |       |       |       |        |         |       |         |        |         |        |         |    |
| 順                                         | チーム監督 | 名前    | 1区3km | 名前     | 2区3km   | 名前    | 3区3km   | 名前     | 4区3km   | 名前     | 5区3km   |    |
| 3                                         | 広島還暦A | 高川 敏彦 | 60    | 波多 伸樹  | 69      | 木原 三郎 | 76      | 高橋 利明  | 65      | 横山 正和  | 60      |    |
|                                           |       | 波多 伸樹 | 10:36 | 1      | 12:20   | 3     | 12:55   | 3      | 12:15   | 2      | 12:03   | 5  |
|                                           |       | 通過・総合 |       |        | 0:22:56 | 2     | 0:35:51 | 2      | 0:48:06 | 2      | 1:00:09 | 3  |
| 7                                         | 広島還暦B | 檜山 堅宗 | 62    | 中門出 幸雄 | 68      | 宮本 武利 | 71      | 高野 兼夫  | 74      | 福島 正則  | 67      |    |
|                                           |       | 高橋 利明 | 12:34 | 5      | 12:45   | 5     | 18:19   | 10     | 14:29   |        | 12:32   | 6  |
|                                           |       | 通過・総合 |       |        | 0:25:19 | 7     | 0:43:38 | 8      | 0:58:07 |        | 1:10:39 | 7  |
| 9                                         | 広島還暦C | 堀岡 茂  | 66    | 植杉 康生  | 72      | 上利 利隆 | 76      | 川西 孝雄  | 75      | 梶川 義和  | 64      |    |
|                                           |       | 高野 兼夫 | 14:44 | 10     | 15:16   | 9     | 16:44   | 9      | 17:38   | 10     | 17:06   | 10 |
|                                           |       | 通過・総合 |       |        | 0:30:00 | 10    | 0:46:44 | 10     | 1:04:22 | 10     | 1:21:28 | 9  |
| 女子の部4チーム                                  |       |       |       |        |         |       |         |        |         |        |         |    |
| 順                                         | チーム監督 | 名前    | 1区3km | 名前     | 2区3km   | 名前    | 3区3km   | 名前     | 4区3km   | 名前     | 5区3km   |    |
| 4                                         | 広島女子  | 芦原 広美 | 48    | 井上 真美  | 49      | 山本 恭子 | 71      | 細田 ヤエ子 | 68      | 田中 由美子 | 48      |    |
|                                           |       | 植野 英子 | 14:25 | 4      | 13:40   | 4     | 15:27   | 4      | 15:12   | 4      | 13:44   | 3  |
|                                           |       | 通過・総合 |       |        | 0:28:05 | 4     | 0:43:32 | 4      | 0:58:44 | 4      | 1:12:28 | 4  |
| 男子の部4チーム                                  |       |       |       |        |         |       |         |        |         |        |         |    |
| 順                                         | チーム監督 | 名前    | 1区5km | 名前     | 2区5km   | 名前    | 3区5km   | 名前     | 4区5km   | 名前     | 5区5km   |    |
| 4                                         | 広島男子  | 迫 慎一  | 41    | 森 浩康   | 50      | 道前 宏規 | 56      | 山下 賢治  | 45      | 伊藤 邦彦  | 53      |    |
|                                           |       | 迫 慎一  | 17:10 | 2      | 18:52   | 3     | 19:10   | 3      | 18:09   | 3      | 20:13   | 6  |
|                                           |       | 通過・総合 |       |        | 0:36:02 | 2     | 0:55:12 | 2      | 1:13:21 | 2      | 1:33:34 | 4  |

#### 広報委員より

今回は、新役員の方々を中心に寄稿頂きました、ありがとうございます。

広報委員会は、会報発行と、HPの(管理、運用)を2本柱として、公式ホームページは開設以来、100000アクセスを頂いており、本連盟の競技結果をいち早く掲載しています。又広島マスターズ陸上競技連盟の会員の募集、競技会情報や、県記録等の情報発することで会員の皆さんの競技目標となり、競技力の向上に繋がって行くものと願っています。

ホームページの閲覧、宜しくお願いします。又会報は年2回以上発行予定しています、会員皆様からの原稿で成り立っています、寄稿文をお待ちしています。

広島は初夏、年に一度、

日頃のトレーニング成果と情熱をぶつけて戦う、**広島マスターズ陸上競技選手権大会!!**