



広島マスターズ陸上会報

第34号

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 吉岡 光弘
URL <http://34hmr.com>

2024年1月1日 発行

事務局 〒732-0067
広島市東区牛田旭2丁目20-1-303 澤田方
TEL/FAX (082) 211-5378
Email: ta2688ka@gmail.com

広島マスターズ陸上競技連盟スローガン

明るく 楽しく マナー良く



謹んで新年のお慶びを申し上げます。今年もよい年になりますように！皆様のご多幸をお祈りいたします。

新年のご挨拶

副会長 No. 0152 郷力 礼三(東広島市)

新年あけましておめでとうございます。

平素は当連盟にご協力を賜り、感謝申し上げます。新型コロナウイルスのために、ここ何年間各地の大会が中止や縮小を余儀なくされましたが、昨年度は4年ぶりに山口県で全日本マスターズ陸上競技大会が開催されました。

第41回広島マスターズ陸上競技大会ではW95 100m走で川本静子さんが、従来の記録を大幅に更新する世界新記録を樹立されました。その他にも数多くの新記録が生まれる大変盛り上がる大会となりました。

マスターズの大会では記録更新の嬉しさはもちろんありますが、それにも増して競技仲間との会話が楽しいですね。

皆さん、健康に留意して末永く陸上競技を楽しみましょう。広島マスターズ陸上のモットーである「明るく」

「楽しく」「マナー良く」の実践を皆で目指していきましょう。今後ともご支援、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



(追記) 2年後には57年ぶりに広島でインターハイ陸上が開催されます。会員の皆様のご協力をお願いします。

第41回広島マスターズ陸上選手権大会

世界記録そして世界記録に迫る好記録！

2023年6月11日(日)に尾道市ダッシュこざかなくん陸上競技場で第41回広島マスターズ陸上選手権大会が開催されました。当日は曇り空、ほぼ無風のコンディションのもと好記録が続出しました。

その中で、すでに多くのメディアに取り上げられたのでご存じとは思いますが、豊田郡大崎上島町の95歳川本静子さんがこれまでのW95 100m走の世界記録を1.3秒余りも更新する世界新記録を達成されました。素晴らしいことです。この他にも川本さんは60m走、200m走でも日本新記録を出されました。今後も増々のご健康と、ご活躍をお祈りいたします。

世界記録達成

会員 No. 1314 川本 静子(豊田郡)

インタビュー: 会員 No. 0379 檜山 堅宗(豊田郡)

(編集注) 世界記録を達成された川本さんに同じ町内在住の檜山さんにインタビューしてもらいました。

6月11日の広島マスターズ陸上選手権で、マスターズ初出場でW-95 100mの世界記録を樹立した川本静子さん。私は、当日会場で初めてお目にかかり、世界記録の走りを目前で拝見させていただきました。多くのメディアで紹介されていますが、地元のマスターズ会員として8月にインタビューしました。

○世界記録が出た時の気持ちは？

とてもうれしかった。耳が遠いので会場のアナウンスが聞き取れず、すぐには分からなかったが、「世界記録が出たよ」と家族に聞かされた時は、驚いた。「はよ

走り過ぎたね」とみんなで笑って喜んだ。

○若い時から走るの、速かったですか。

はい。子供の頃からかけっこでは、ほとんど負けたことがなかった。友人からも「辰田さん(旧姓)は速いねえ」といつも言われていた。

○日頃気をつけていることは？(トレーニング、暮らし、食べ物などで)

けがをしない。人の手をとらせないように、出来ることは自分でして生活していく。朝起きて、20~30分くらいのストレッチを毎日する。

○高齢になっても健康で速く走れる秘訣は？

畳の上で仰向けになって、足を上げ下ろしさせたり、つま先立ちで背伸びしたり、筋力トレーニングを毎日すること。畑仕事に励み、自分の育てた野菜で料理し、体に良いものをしっかり食べる。

○今後の目標は？

今は人前で走ることは当分しなくてもよいかなと思っているが、「走れるということは元気ということ」と感じているので、100歳になった時、元気でいればもう一度マスターズで走りたい。

○マスターズ会員に言いたいことがあれば。

初めての陸上大会参加で、不安がありましたが、大会役員の方、選手の方々、たくさんの方に助けられました。無事に走り切れたのも皆様のおかげです。感謝の気持ちでいっぱいです。

○今一番したいことは？

季節の野菜を育てる。(昨日はじゃがいもを植えました)畑仕事、ひ孫たちの成長、友人とお茶をしながら話をするなどを楽しみながら、変わらぬ平和な日々を過ごしたい。

○お孫さんから見た川本さんはどんな方でしたか。

運動神経がとても良い。普段から姿勢も良く、今回のマスターズの大会会場へ向かう車の中でも背中がピンと伸びていた。自分にも他人にも厳しいところがあり、自分の子や孫がねこ背でいると、「背中が曲がるとぞ」とすぐに注意をされる。

めったにないが、つまずいて転びそうになった時もうまく受け身をとって、今まで大きなけがをしたことがない。

30年以上前、祖母は亡くなった祖父と海運業をして

いた。不安定な船の上をひょいひょい動き回る祖母の姿を幼いながら記憶している。今思うとそのような経験も祖母の体幹を強くしていった一つの要素ではないかと思う。

大会が終わり、私は娘さんを通して、「次の大会に参加してほしい、200mの世界記録に挑戦してほしい」ことなど勝手な願いをしましたが、静子さんのお気持ちは、インタビューの中にある通りです。マスターズに出場されたのは、息子さんの働きかけが大きかったかなと感じました。

川本さんの益々のご健康とご多幸を祈念いたします。ありがとうございました。



第41回広島県マスターズ陸上選手権大会にて(左端)

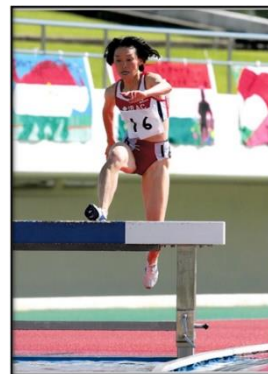


惜しくも世界記録ならず！

「良くも悪くも上等！上等！」

石川マスターズ No.19-246 末吉 真規子(かほく市)

2023年6月にW60の2000mSC世界記録にチャレンジしようと、初めて広島マスターズ選手権大会に参加さ



せていただきました。結果は8秒届きませんでした。が、広島の皆様にはエントリーから当日の競技まで、県外選手である自分に温かいご配慮と励ましを頂き、本当にありがとうございました。

私は、高校生から40年以上にわたり陸上競技に携わっている中で42歳から2000mSCを始めました。その間、10000mや800mなどの日本記録を樹立しながら、世界記録に最も近い2000mSCを目標と定めるようになり、W40からW60の日本記録を更新しました。すでに破られてしまった日本記録もありますが、それぞれの節目となる年齢で精一杯競技に打ち込むことが

できたことは、とても有難いことであると感謝しています。

私の仕事は小学校教員で、定年退職後も長時間労働による教員不足から再任用教諭としてクラス担任をしています。家族は夫と義母がいて、外孫4人のおばあちゃんアスリートです。多忙な日々の中であと何年？競技を続けられるかわかりませんが、「自分の人生のゴールが死ぬ瞬間だとすると、62歳の今が一番若くて旬！」と考えるようにして、「良くも悪くも上等！上等！」が信条です。

広島マスターズの皆様とまた全国のマスターズ大会でお会いできる日を楽しみにして、さらなる高みを目指していきたいと思えます。機会がありましたら、石川県にもぜひお越しください。今後とも、どうぞよろしくお願ひします。

第41回広島マスターズ陸上選手権大会各賞受賞者

次の方々が受賞されました。おめでとうございます。

最優秀賞 川本静子 60m 100m 200m

内藤靖雄 3000mW

優秀賞 芦原広美 80mH

森本憲治 3000m

坂川 凜 槍投げ

本池 潔 立五段跳び

敢闘賞 山下賢治 3000m

田中由美子 3000m

児玉優太 走り幅跳び

遠来賞

松橋 明彦 (秋田県より)

小南 佐知子 (福岡県より)

遠方よりようこそお出で下さいました。

新(タイ)記録達成者の皆様を紹介します。

世界新記録達成者

種目	クラス	記録	氏名	所属
----	-----	----	----	----

100m	W95	28" 85	川本静子	豊田郡
------	-----	--------	------	-----

日本新記録達成者

60m	W95	17" 33	川本 静子	豊田郡
-----	-----	--------	-------	-----

200m	W95	1' 18" 08	川本 静子	豊田郡
------	-----	-----------	-------	-----

中国新記録達成者

3000m	M55	10' 04" 65	森元 憲治	安芸郡
-------	-----	------------	-------	-----

3000mW	M80	20' 08" 95	内藤 靖雄	東広島市
--------	-----	------------	-------	------

三段跳	M55	11m92	本池 潔	安芸郡
-----	-----	-------	------	-----

立五段跳	M55	13m91	本池 潔	安芸郡
------	-----	-------	------	-----

立五段跳	M60	13m32	福田 博文	広島市
------	-----	-------	-------	-----

砲丸投	M70	11m40	種田 潔	広島市
-----	-----	-------	------	-----

400m	W70	1' 24" 31	長崎 ひな子	広島市
------	-----	-----------	--------	-----

3000mW	W65	20' 43" 02	種田 尚美	広島市
--------	-----	------------	-------	-----

80mH	W50	13" 21	芦原 広美	広島市
------	-----	--------	-------	-----

走幅跳	W-24	4m30	坂川 凜	福山市
-----	------	------	------	-----

立五段跳	W-24	11m50	坂川 凜	福山市
------	------	-------	------	-----

立五段跳	W40	11m44	越水 万理	尾道市
------	-----	-------	-------	-----

槍投	W-24	33m01	坂川 凜	福山市
----	------	-------	------	-----

県新(タイ)記録達成者

200m	M85	42" 56	砂田 信義	福山市
------	-----	--------	-------	-----

110mH	M45	16" 89	櫃田 仁史	広島市
-------	-----	--------	-------	-----

400mH	M40	1' 02" 57	高木 靖幸	福山市
-------	-----	-----------	-------	-----

走高跳	M-24	1m70	児玉 優太	広島市
-----	------	------	-------	-----

走幅跳	M-24	5m99	児玉 優太	広島市
-----	------	------	-------	-----

立五段跳	M25	12m88	山下 拓也	福山市
------	-----	-------	-------	-----

立五段跳	M35	15m84	竹本 周平	東広島市
------	-----	-------	-------	------

槍投	M50	47m54	岩原 浩二	福山市
----	-----	-------	-------	-----

ハンマー投	M50	36m28	大石 博暁	広島市
-------	-----	-------	-------	-----

100m	W40	13" 55	越水 万理	尾道市
------	-----	--------	-------	-----

200m	W60	32" 44	児玉 真里子	福山市
------	-----	--------	--------	-----

ハンマー投	W80	11m46	柴田 裕子	広島市
-------	-----	-------	-------	-----

マスターズの仲間として楽しく元気に

秋田マスターズ陸上競技連盟 副会長 松橋 昭彦

私は中学・高校・大学と陸上競技部員として競技を続け、マスターズを含めるとやり投げを中心に50年以上ほぼ毎年試合に出場しております。

高校時代には全国大会、大学時代はインカレや全日本にも出場させていただきました。社会人になった年に会社にラグビー部ができたことから、ラグビーと陸

上競技両方の試合に出場していた時代もありました。

マスターズで、大会新記録、県新記録、東北新記録を樹立した瞬間や、全日本で優勝した時は年齢を忘れて青春時代に自分が戻ったように喜びや充実感が溢れ、「生きてる！」と感じます。マスターズ陸上競技はその瞬間を求めて頑張っている人も多いのでは。

現在も仕事をしておりますが、長く金融機関に勤務し多忙な毎日でした。それでも何とか練習時間を見つけてはトレーニング・調整をしてマスターズ大会出場は継続してきました。試合に合わせ頑張る練習してきても、突然の銀行行事（支店長会議や金融庁検査等）で出場できなかったり、会場まで行って大会当日の悪天候で競技が中止（大分や和歌山での全日本マスターズ他）になったり、大会近くに怪我をして出場を辞退したりと、辛く残念な経験は数えきれないほどあります。

今は、「事故なく会場まで行って、大会が開催され、その時の自分の実力が発揮出来ればそれでよし！」と考えています。

最近、横浜市日吉にある母校の大学のグラウンドを40年ぶりに訪れ、グラウンドに入って管理人や関係者と話す機会がありました。亡くなったり、身体を痛めてスポーツ競技を断念したりした仲間が多くいる中で、今も何とか陸上競技を楽しんで続けている自分は幸せ者だと感じました。

今回は、中国地区のマスターズ大会に参加したことがなかったこと、広島に大学の友人（生まれて初めて見たプロ野球は広島球場の広島対巨人）がいたこと、妻が尾道には何回か来ていましたが、しまなみ海道ドライブ観光をしたいと言っていたので参加させていただきました。

長年、秋田マスターズ陸上競技連盟の副会長を務めておりますが、広島マスターズ陸上競技連盟の大会の運営には感心しました。受け付け・開会式・競技役員の役割分担と迅速な対応・審判補助員皆様の親切丁寧な対応等は多くの大会に出場してきましたが、全国でもトップレベルだと思いました。

観光地がどこも素晴らしく、観光の疲れからか大会での記録は今一步でしたが、会長・役員を始め大会関係者や多くの競技者と楽しく会話ができて、気持ちよく大会に参加させていただき本当に感謝しております。

ありがとうございました。



遠方よりのご参加ありがとうございました。

今年2年ぶりに陸上競技に復帰

会員 No. 1313 坂川 凜 (福山市)

高校最後の年に7種競技でインターハイ出場を目指すため、2年生から槍投げを始めました。しかし、私が3年生の時コロナウイルスの影響でこの年は特別ルールとなってしまい、前年度エントリーしてなかった7種競技にエントリー出来ないまま、高校陸上生活が終わってしまいました。それでも恵まれた環境の中で練習に打ち込んだ高校3年間は、私にとってかけがえのない仲間や先生との出会いがあり、成長できた特別な3年間でした。

大学では違う競技をしていましたが、また陸上競技がしたいという思いが芽生え、マスターズ陸上を始めすることに決めました。

そして今、活気があり、幅広い年齢の方々と交流することができるこの環境が、私を成長させてくれていると実感しています。小学生の時から一番大切にしてきた「楽しむ」という事を忘れず、これまでとは違う環境の中でも私らしく陸上競技に取り組みたいと思います。また陸上競技を再開できた事への感謝の気持ちを持って、頑張りたいと思います。

人生山あり谷あり、だから人生は楽しい

会員 No. 1333 増成 賢治 (福山市)

59歳になったとき、あと1年で退職となった。仕事以外で自分の生きがいを見つけようと思った。マラソンと思った。学生の頃から続けているが、近年はコロナもあり、あまり走っていなかった。60歳以上の部のマ

ラソン大会もあるので、うまくいったら入賞くらいはできるかもと思った。福山水練（※水曜日に竹ヶ端陸上競技場で行っている練習会）に入部して走るようになった。最初は B チームの後ろだったのが少しずつ前で走れるようになった。一年後には 2 月の笠岡マラソン 10km で第 1 位（40' 32"）、3 月の井原マラソンハーフで第 1 位（89' 24"）となり、好調を続けていた。

吉岡さんから「60 歳になったら、マスターズに加入してね。」と言われていたことを思い出して加入した。6 月の広島県大会で第 1 位デビューしたかったのですが左足のアキレス腱を痛めて全然走れなかった。8 月半ばからやっと復帰し、今年度の目標は、10 月 MIKAN マラソン・社会人駅伝、11 月岡山マラソン、12 月防府マラソン、2 月笠岡マラソン、3 月井原マラソン・福山マラソンとした。マスターズは来年のお楽しみにしたい。



世界陸上 10000m でハッサンがゴール手前で転倒したときの名言「人生山あり谷あり、だから人生は楽しい」で締めくくります。

「継続は力なり」続けることの大切さ！

会員 No. 0983 田中 由美子（三次市）

トラック競技の試合は学生以来で、約 30 年ぶりに広島マスターズ選手権大会に申し込もうと思い、みよし運動公園陸上競技場に行きました。400m を何周か走ってみましたが、とてもしんどく、とりあえず完走だけはと思って走りました。スタートラインにつくと学生時代の記憶がよみがえり、昔よりかなりスピードは遅いのですが、走り終わった後、あの頃と同じ感動があり、また挑戦しようという気持ちになりました。

私が陸上競技を始めたきっかけは、小学校の頃の父親と担任の先生の影響で、休み時間には先生と一緒に走っていたからです。

中学校では陸上競技部に入りましたが、あまり部活動が盛んではなく、試合には出ていませんでした。しかし、ちょうどその頃父親の入っているランニングクラブの練習に参加していました。

高校時代は高校女子駅伝（岡山県）が始まった年

で、チームは優勝し、区間賞も取った思い出があります。

短大でも陸上競技をエンジョイしていました。25 歳でフルマラソンに挑戦し始めて、福知山マラソンや小豆島タートルマラソン等を走りました。あまり速くはないので続けることを目標に「試合（マラソン大会）に出るために練習する」といつもそう思い続けています。

仕事は福祉関係のため夜勤が多いので、空いている時間を練習に充てるようにしていますが、なかなか難しいです。家の近くに灰塚ダムがあるのでその周りを走っています。四季折々の花などを眺めながら走っていると、いろいろな動物にも遭遇します。タヌキ、猪や鹿など。

私もびっくりしますが、動物もびっくりしています。

よく人から「走っているのを見たよ。頑張っているね。また試合に出るの？」と、言われます。マスターズ駅伝にも出て、いろんな人たち（人生の先輩たち）が頑張っているのを見て、目標にしています。子どもの頃からよく父親に「継続は力なり」という言葉を聞かされて、何でも続けることが大切ということが今になってよくわかってきたような気がします。

自分たちが頑張っている姿を見て、子どもたちも何か頑張れるものを見つけられたらと思っています。いろんな人と出会えるのを楽しみに続けています。

ウルトラマラソンに参加して

会員 No. 1318 高野 文典（三原市）

※中長距離種目で活躍されている高野さんがウルトラマラソンに参加された時の様子を投稿されました。なんともすさまじい競技です。

『地下足袋王子杯つるぎトレイルランニング in 那賀』や『天体界道 100 km にちなんおろちマラソン全国大会』などに参加した。

トレイルランニングとは何だろう行けば分かるだろうくらいのつもりで参加した。四国の山道を走る。初体験だ！最初からハンディキャップを抱えてのスタートだ。アップダウンの繰り返しだった。登りは何とかできるが、下り坂は痛くて走れない。何処まで行ってもゴールは見えない。70 km 位で身体に

異変が、心不全と左腕の感覚が無くなる。大会の救急車両が近づいて声を掛けてくれた「大丈夫ですか。」「ありがとう、大丈夫です。」すると不思議そうな顔して前の人に声を掛けていく。

慣れていない上に普通のシューズなので山中で滑るし、捻挫するし、スーパー林道切石では足の裏をひどく痛めた。それでも苦痛に耐えてゴール。

翌朝は寝床から起き上がれなかった。でんぐり返りし壁まで這い這いし、つかまり立ちし壁に伝わりながらドアを出た。1週間歩くことが出来ず、会社では椅子に座っていた。重症だった。結果的には1ヶ月後の次の大会までに回復出来なかった。

面白いエピソードとして、なんとこの大会の抽選会では150坪の造成地と50本の杉の木が当たるのだ。当たったら家を建て住んでくださいと！当たった九州から来た選手は帰ってから家族会議だと言われていた。その後どうなったのかは知らない。

2023 広島マスターズ陸上記録会

9月10日(日)に庄原市上野総合公園陸上競技場で行われました。当日は残暑が厳しい中でも、たくさんの好記録が生まれました。

日本マスターズ記録達成

9月3日愛媛県総合運動公園で行われた愛媛マスターズ陸上競技選手権大会に於いて福田 博文さん(61歳)が日本マスターズ記録を達成されました。

M60 走高跳 1m66

(従来の記録は1m65(2008年))

おめでとうございます。

アジアマスターズ選手権で3種目優勝の快挙!

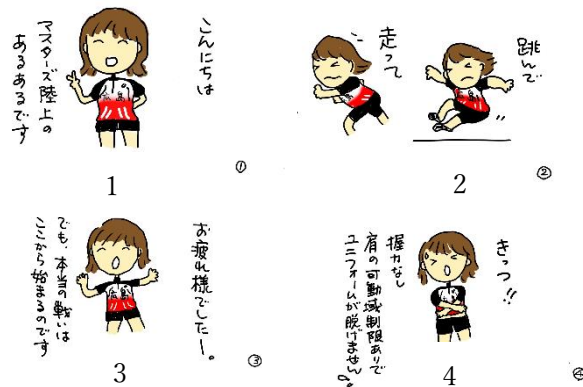
11月8~12日フィリピンで開催された第22回アジアマスターズ陸上競技選手権で、長崎ひな子(71歳)さんが、100m, 200m, 400mの3種目で優勝されました。



今年も元気で

会員 No. 972 清見 久美子 (広島市)

広島マスターズ陸上の皆様いつもお世話になっていきます。昨年9月マンガ本を自費出版し、そのことを練習会で話すと、すぐに広報で紹介していただきました。庄原の記録会では多くの方に声をかけていただき、本当に有り難うございました。出版のきっかけは、コロナ禍に突然始まった4世代8人暮らしの日常を4コマ漫画にしてInstagramにあげていたのを、たまたまマスターズの則清さんに見せたところ「面白いから出版したら」と言ってくれたことからでした。ちなみにマスターズの試合でリレーを走る時はいつも私が則清さんへバトンリレーしています。今回原稿とともに4コマ漫画の依頼も受けました。マスターズ陸上あるあるのネタは尽きません。練習中も「これ4コマになるね」と言う事が多々あり笑いが絶えません(練習に集中しろ)まずは私自身の実体験を4コマ漫画にしてみました。最後に、10月の全国大会では走り幅跳びで優勝することができました。今年も元気に陸上を続け自分の記録を更新していきたいと思えます。今後ともご指導よろしく願いいたします。



※清見さんの漫画本「バトンリレー4世代同居くちやんち」はアマゾンで購入できます。

日本マスターズ陸上競技連合長期在籍者表彰

40年連続 見藤 宣晃 柴田 裕子
30年連続 土谷 邁
20年連続 中元 眞理江 亀岡 洋海

お知らせ

広告および展示物に関する規程

中国大会や全国大会に参加された方はご存じのことと思いますが、ユニフォーム等に表示されたロゴにつ

いて細かいチェックがありました。これは競技者（特にアマチュア競技者）が、過剰に広告表示されたウェア等を使用することで、競技者をその製造会社の広告等にしないことや、資金面・物品面など、様々に競技会や競技者を支援しているスポンサーの方々への配慮のために行われるものです。

今後は広島マスターズ陸上主催の競技会に於いてもその取扱いについて検討してまいります。

競技会での招集手続き、腰ゼッケンの貼付について

「成績はともかく、コール落ちだけはするなよ」と顧問の先生によく言われたものです。これは招集手続きを受け忘れて、競技に参加させてもらえずに失格となることを戒めています。

マスターズ陸上に於いても、指定の時間内に招集手続きを終えないと厳密に言えば失格になります。招集手続きは、その後の競技運営、記録計測等になくなくてはならないものです。決してコール落ちしないように、必ず時間内に受けるようにしてください。

また、トラック種目においては、写真判定による計測を行いますから腰ゼッケンの貼付（ランニングパンツ右側）も忘れないようにしてください。

第 42 回中国マスターズ陸上競技選手権大会

7月16日（土）～17日（日）山口県維新みらいふスタジアムに於いて開催されました。

種目	クラス	記録	名前	
60m	M55	7.86	小川 博正	大会タイ記録
800m	M25	2:11.72	上村 勇貴	大会記録
1500m	M25	4:31.65	上村 勇貴	中国記録 大会記録
3000m	M25	9:36.30	藤井 雄大	中国記録 大会記録
400mH	M40	1:00.05	高木 靖幸	大会記録
三段跳	M55	11m92	本池 潔	中国記録 大会記録
立五段跳	M55	14m19	本池 潔	中国記録 大会記録
立五段跳	M60	13m18	福田 博文	大会記録
砲丸投	M70	11m62	種田 潔	大会記録
砲丸投	M85	8m12	原 俊三郎	大会記録
円盤投	M50	41m26	大石 博暁	大会記録
円盤投	M70	34m56	種田 潔	大会記録
やり投	M60	49m11	福田 博文	中国記録 大会記録
60m	W70	10.03	長崎 ひな子	大会記録
100m	W60	15.47	児玉 真里子	大会記録
100m	W70	16.43	長崎 ひな子	中国記録 大会記録
200m	W50	29.59	芦原 広美	中国記録 大会記録
200m	W60	32.24	児玉 真里子	大会記録
200m	W70	36.14	長崎 ひな子	大会記録

400m	W60	1:15.28	児玉 真里子	中国記録 大会記録
80mH	W50	13.24	芦原 広美	中国記録 大会記録
80mH	W65	19.17	尾崎 悦子	大会記録
走幅跳	W60	3m90	清見 久美子	大会記録
立五段跳	W-24	11m64	坂川 凜	中国記録 大会記録
やり投	W-24	30m39	坂川 凜	中国記録 大会記録

第 44 回全日本マスターズ陸上選手権山口大会

10月7日（土）～9日（月）山口県維新みらいふスタジアムで行われました。1位になった皆さんです。

種目	クラス	記録	名前
100m	M75	14.46	磯村 公三
800m	M25	2:00.13	上村 勇貴
800m	M80	3:34.79	高野 兼夫
3000m	M65	11:03.88	塚本 昭彦
5000m	M35	15:14.99	澤田 幸治
2000mSC	M65	10:18.28	檜山 堅宗
3000mW	M85	28:26.47	世羅 繁治
走高跳	M70	1m30	山崎 義美
走高跳	M80	0m95	見藤 宣晃
走幅跳	M70	4m58	河田 慎司
走幅跳	M75	3m99	磯村 公三
三段跳	M55	12m20	本池 潔
砲丸投	M70	11m55	種田 潔
円盤投	M45	36m64	西坂 官
円盤投	M50	38m68	大石 博暁
やり投	M55	39m67	高橋 博文
やり投	M70	33m28	木原 茂喜
200m	W70	35.71	長崎 ひな子
3000mW	W65	24:03.29	柏原 典子
走幅跳	W60	3m90	清見 久美子
走幅跳	W75	2m88	細羽 純子
砲丸投	W30	9m54	蕪武 彩織
やり投	W-24	27m75	坂川 凜



世羅さんと2種目1位の磯村さん

1位の皆さんは広島陸協より表彰されます。

ねんりんピック愛媛

マラソンの部は10月29日（日）松野町で行われました。広島県、広島市（政令指定都市枠）からそれぞれ参加しました。

ねんりんピック優秀賞受賞の皆さん

70歳以上 5km

福島 正則 (広島市) 23:36 (3位入賞)

70歳以上 5km

木谷 美穂子 (広島市) 27:40 (8位入賞)

70歳以上 3km

高橋 利明 (広島県) 13:42 (5位入賞)

70歳以上 3km

細田 ヤエ子 (広島市) 19:02 (7位入賞)

70歳以上 10km

黒田 眞幸 (広島市) 49:31 (8位入賞)

福山市長表敬訪問

全国マスターズ陸上競技選手権大会で、優秀な成績を収めた福山市の会員が、波多理事長とともに11月14日に枝広直幹福山市長を表敬訪問しました。

塚本 昭彦 (3000m M65 1位) 澄川 陽一 (110mH M40 3位) 高木靖幸 (400mH M40 2位) 西谷吉弘 (400mH M55 3位) 山下 智之 (砲丸投 M60 3位) 高橋博文 (やり投 M55 1位) 細羽純子 (100m W75 3位, 走幅跳 W75 1位) 坂川 凜 (W-24 やり投 1位) 坂川さんは当日欠席)



枝広福山市長・波多理事長とともに

2024年予定 (申請中 変更の可能性あり)

2月24日 (土) 中国マスターズ駅伝
出雲市浜山公園

3月10日 (日) 2024年総会
ホテルチューリッヒ東方2001
終了後、懇親会を行います。

6月9日 (日) 広島マスターズ陸上競技選手権大会
ダッシュこぞかなくん陸上競技場

9月29日 (日) 2024年広島マスターズ陸上記録会
上野総合公園陸上競技場

2024年 第45回全国マスターズ陸上選手権 京都府

登録会員数 (11月14日現在)

登録者数 298名 (男性 256名 女性 42名)

6月以降に入会された方の紹介

001342 金築 貴史	東広島市	001347 木曾 康友	尾道市
001343 廣澤 啓太	東広島市	001348 森本 信義	広島市
001344 綾 浩昭	東広島市	001349 江後 光	廿日市市
001345 内藤 良和	東広島市	001350 井川 千都喜	尾道市
001346 中本 武雄	東広島市		

訂正

前33号の新しく会員になられた方の紹介でNo.1335前岡義弘さんの所属を広島市としていましたが、東広島市の間違いでした。お詫びいたします。

編集後記

新型コロナ禍が落ち着いたこともあり、昨年からマスターズの各地の大会も以前のように開催されるようになりました。広島マスターズ陸上でも選手権大会、記録会を予定通り行うことができました。やっと一安心といったところでしょうか。

そんな中で特筆されるのは、広島マスターズ選手権大会で川本さんが世界新記録を樹立されたことでしょう。95歳でこれまでの記録を1.3秒余りも更新されました。持って生まれた資質もあるのですが、日頃の生活全般にわたっての気配りや、毎日身体のケアを怠らないことなどの努力がこの快挙につながったのでしょう。また、惜しくも世界記録にあと8秒と迫った末吉さんの激走も見事でした。

アメリカの心理学者マズローは、自己実現の欲求を人生最高の欲求と位置付けています。世界記録などは全く無縁の私ですが、日々努力を続けておられるお二人のように、少しでも記録を伸ばせるようにトレーニングに励もうと思いました。

原稿・会報誌についてのお気づきの点・ご要望などの送付先

原稿には**題名・会員番号・地区名・お名前と写真やイラストなども添えて**、500字程度で3月末までに送ってください。次号35号は6月1日発行予定です。Eメール(ワード・エクセル・メモ帳などの添付ファイル)または郵送で送ってください。

〒720-0014 福山市千田町藪路 17 吉岡 光弘
問い合わせ Tel 090-7898-2654

E-mail jn4ftf0528@docomo.ne.jp