



広島マスターズ陸上会報

第19号

2016.5・5 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

県選手権大会

開催日 2016年6月5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!!

好きな時季

No.109 波多伸樹

年間を通して、皆さん色々なトレーニングに励んでおられることと思います。



私が住んでいる県北は、長かった冬からあちらこちらに春の訪れを見つける季節となっています。ことのほか、桜の満開に春の始まりを感じます。

私のランニングコースは、山道や農道という環境で日々概ね4~6km走っていますが1年の中で5月が最も好きです。その理由は新緑が芽吹くの併せて身体が目覚めるような気がします。ジョギングの途中で、わらび、タラの芽、蕨などの成長を見ることもできます。

また、練習コースの途中に今年完成した「庄原ダム」があります。2月末から試験湛水が始まり水位が少しずつ上がるのが確認できます。地元の新名所でもあります。

冬場のウインドブレーカーから身軽に走れるランニングパンツに衣替えし、季節の移ろいを感じながらジョギングを楽しみ人生を満喫したいと思います。

父と三段跳の思い出

NO.108 福場 信二(福山市)

中学一年の体育の三段跳で、学年で記録が一番良かったのが三段跳びを始めるきっかけだった。しかし大会に出て井の中の蛙であることを知った。

中学時代の記録は10m台。高校に入り、父が真っ黒なスパイクシューズを買ってくれた。

春の総体で踏切板から砂場までが遠いので聞くと12mだと言われた。これは無理だと思い、荷物をまとめ始めたが思い直して飛ぶことにした。1回目と2回目は砂場に届かず、3回目は入った！入ったのが不思議でえっ？思った感覚は今でも覚えている。ぽつんと立っていると12m38という声を聞いた。最初の大会はただ砂場に入るという目標だけで跳んだ。

昔の父の写真は小柄な筋肉質で青年団の駅伝ではわらじで走り、予備のわらじを腰につけて走ったと母から聞いた。小気味良く軽快に走る姿が目浮かぶ。父が亡くなる少し前に「覚えているか？」と父に見せた。怪訝な様子で見ていたので「高校の時に買ってくれたシューズだ」と言うで一瞬微笑んだ。父が亡くなって形がなくなるのが寂しく、火葬の次の日に家から見える山のでっぺんに灰の一部を撒いた。いつだったか、父が走るのを何度か見たが、マスターズと一緒に行けなかったのが心残りである。記録が落ちてもう辞めようかと思っていた時、介護で腰を患っている

友人に「三段跳が出来るだけで幸せと思え」と言われ、
そうだなと思った。ウォーミングアップをやりながら山
に向かって「まだやってるぞ！」と呟く。寡黙で、生き
るのが不器用でそして陸上小僧だった父。それだけ
は受け継いだように思える。

新役員ホームページ編集者

NO. 0890 磯村公三(安芸郡)

定年後の人生このまま終わってもいいのか？
定年前の検診受け、鼠径ヘルニア、胃癌宣告、腰痛、
ペロリ菌、喘息、気管支炎、花粉症アレルギー
一等、病気が友達の様に増えて帰る日々でした。
頸椎ヘルニアも軽減して、脚は躓くことが無くな
っていた、体を動かして何かをしたい。肩、腕は
故障中、脚は逃げ足の速さで定評でした。陸上競
技の経験なしにて入会して 3 年目、 **On your
marks・・・Set** この緊張感が好きなんです、
短距離で新しい感動を求めて頑張ろうと思いま
すので、先輩の方々に色々ご迷惑をお掛けする
ことと存じますが、ご指導ご鞭撻の程よろしく願
いいたします。

又今迄 HP は『灯台のアルバム』
(今は休業中)掲示しています。
先般の総会において、福留征二
さんの後任として、



不肖私ごときが現在広報部で、連盟ホームページ
担当致しています。もとより浅学菲才其の器では
ございませんが、これからも多くの皆様に、閲覧
してもらえる HP を目指して精一杯努めてゆく所
存ですので、HP に掲載可能な、資料、写真等を
募集していますので、皆様方のご支援ご協力をご
期待申し上げ就任のご挨拶とさせていただきます。

ホームページアドレスが変わっています。

広島マスターズ陸上競技連盟

又は <https://34hmr.com/>

マスターズ陸上に入会して 10 年目

NO. 630 石田和子(福山市)

私と陸上競技との出会いは、長男が小学 1 年生
で「陸上教室」に入会した時です。

「私も週 2~3 回体を動かすのは健康に良いかも
…」と一緒に練習させて戴くようになりました。
その長男も、もう大学 2 年生になりました。マ
スターズ陸上への入会は特に興味があった訳でも
なく、勧められ断ることも出来なかったという感
じでした。しかし、この皆さんとの出会いが私
へ大きな影響を与えて下さいました。

私は短距離が好きで 100m に出場しています。
入会の年、同クラスにとっても速い方がおられ大差
でかなり凹みました。しかし、あの背中に少しで
も近づきたいと、もっと頑張らないといけないと、
やる気をもらいました。そして、知り合いのいな
い中、優しく声をかけて下さった先輩方、私の年
齢の倍、それ以上の先輩方の頑張りに 「私も負
けられない、皆さんの様に成りたい」 と思った
ことを覚えています。一年一年目標を持ち練習法
を考えたりしていますが、なかなか結果が伴わな
いことが多く、涙する事もあります。
一年に一度お会い出来る皆さんの笑顔を楽しみに、
これからも頑張りたいと思います。
皆様に本当に感謝しております。 これからもど
うぞよろしくお願い致します。

念願の記録会実現・・・多くの参加を (広報委員会)

6月の県選手権大会を終えると、中国・全国大会
と大きな大会が続きますが、大半の県内の方が大
会参加をしていないのが実態です。折角マスター
ズ陸上に登録されても競技会に出ないのでは寂し
い。秋に記録会を開催すれば春・秋に陸上競技を
楽しめるのでは。

20年来の提案がようやく総会で承認され、10月30
日(びんご運動公園)に実現することに成った。
関係者のご尽力に感謝です。

ただ、提案し、企画しても参加者がどれほどにな

るか？ 次に来るのは？ 心配の種だ。
出来れば「リレーカーニバル」の様に気心の知れた仲間同志、声かけあって、リレーチームを組んでリレーの県記録も目指してほしいものだ。第1回の盛り上がりを皆で作って欲しい…。

~~~~~  
**マスターズ20年目を迎えて**

**NO. 379 檜山堅宗(豊田郡)**

大崎上島町同郷の濱田昭彦さんの紹介でマスターズに参加したのは、1997年7月びんご運動公園で走った100m、1500m。100mの記録は体育の時間に計った中学生の時以来だった。陸上経験のない私のあれから20年、トレーニングは休日のジョギング程度で大した練習はしていないが大会に参加するのを楽しみにしてきた。ジョギングをすると、気分が軽くなり1日を全うした感じでビールがおいしい。2016年3月で定年退職を迎え、時間に余裕は出来たが体力の方は…？ 体力が衰えていくのは自然の成り行きだが少しでも体を動かし最小限に食い止めたいと思っている。濱田昭彦さん、松浦清さんをはじめ今でも相変わらず、大崎上島のマスターズ仲間、多くのマスターズの皆さんと出会えてラッキーだった。

そんな私も今年は・・・5年前の記録に挑戦したい。そして現職時代にはなかなか参加出来なかった大会にも出来るだけ参加したい、と考えている。記録よりも参加すること、それが私の目標。ビリを走っても美味しいビールを飲むぞ！・・・。今年は広島マスターズ陸上の理事になり、少しだけお手伝いをさせて頂ければと思っている。

《編注；県選手権大会では毎年1日に5～6種目出場され、正に鉄人の評価を得ている、檜山さん。

フリーに成られたらどんな活躍をされるか興味津々！ です》  
~~~~~



~~~~~

**2016年度広島マスターズ陸上競技大会予定**

- 第34回広島マスターズ陸上選手権大会  
6月5日(日) びんご運動公園
- 第35回記念中国マスターズ陸上選手権大会  
8月27日(土)～28日(日) みよし運動公園
- 第1回広島マスターズ陸上競技記録会  
10月30日(日) びんご運動公園

皆様の活躍を期待しています！！

~~~~~

速報!!

アジア選手権大会競技帰国報告

(当、広島マスターズ陸上より2名の方が参加され素晴らしい成績を収められました、成績・速報以下の通りです)

シンガポールは連日、30℃を超える猛暑の中での大会でした。暑さも大変でしたが、大会の運営も大変でした。タイムテーブルはその日になって確定するし、スタートリストは招集が始まって初めて分かるという状態でした。

そんな中でしっかり競技と観光をしました。

河田慎司(M65)選手

100m・・・13秒14(+0.1) 1位

200m・・・27秒80(-1.6) 1位

走幅跳・・・5m12(+0.3) 大会タイ1位

河田たま代(W60)選手

砲丸投・・・6m88 6位

円盤投・・・17m18 (自己新)5位

以上です。二人とも収穫のあった大会になりました。いろいろあった現地の暮らしと観光の報告はまたの機会にします。

~~~~~

**速報!!**

**第20回中国マスターズ陸上クロカン大会**

大会新記録選手名(マスターズ選手)

1Kmの部・・・前田 征四郎 (M75) 75歳

1kmの部・・・西橋孝政 (鳥取) (M65) 65歳

3Kmの部・・・前田 征四郎 (M75) 75歳

詳しい結果記録はHPをご覧ください。

~~~~~

—— 事務局だより ——

～マスタース大会以外の記録申請～

春陽麗和の季節となりました。今年も日本記録・県記録等を目指し、全国各地で開催されるマスタース以外の大会（以下マ大会）や記録会等に参加される方が多々あると思います。しかし、マ大会以外での記録が公認されるのは各県の「陸協要項」に掲載された大会であることが不可欠となります。事前に確認されて参加してください。幸いにして記録が発生しても申請手続を誤ると「水の泡」と化します。手続きについて簡記致しますので誤りない様にしてください。トラック・ロード競技とも自己申告が原則です。発生から30日以内に次の書類を添付のうえ事務局に送付してください。個人での日本記録申請は不可です。

1 日本記録の場合

- (1)大会プログラム1通（コピー可）
- (2)記録証等1通（コピー）及び風力
- (3)年齢・住所等の証明（運転免許証等）

2 県記録等の場合

前記(1)～(2)を添付

となりますが、詳細については事務局へ問い合わせてください。すでに、県内の記録会で、2種目の県記録が更新されています。

他方、マ大会において日本記録が発生した場合は、開催県から直接連合に申請されますが、個人記録は各連盟に通知されません。その為県記録等発生した場合は、自己申告（除・全日本マ及び中国マ）をお願い致します。以上の点をご理解のうえ、記録申請にご協力願います。

○ 大会の情報や、マスターズに関してのご要望、お気づきのことがありましたら事務局へご連絡下さい。

■事務局 〒731-0137

広島市安佐南区山本5丁目32-9岩本邦史方

Tel/Fax (082) 874-4522

E-mail: ke.iwamoto@blue.megaegg.ne.jp

**第35回記念中国マスターズ陸上選手権大会
ご協力をお願いいたします。**

広島マスターズ陸上の皆さん！！

8月27日～28日「みよし運動公園」で開催されます。今回も、「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会員の皆さんの全面的なご協力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、**090-9067-9629**

大会実行委員会・黒木潤迄連絡をお願いします。

~~~~~

**2016年度広島マスターズ陸上競技記録会  
ご協力をお願いいたします。**

広島マスターズ陸上の皆さん！！

首記について今年度から10月30日「びんご運動公園」で開催される事が決定しました。

「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会員の皆さんの全面的なご協力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**

大会実行委員会・滝口和博迄連絡をお願いします。

**広報委員より**

広報委員会、活動は、会報の発行と、HPの(管理、運用)を2本柱として、公式ホームページを通じて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、結果、県記録等の情報発することで会員選手の競技目標となり、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、会員皆様からの寄稿文をお待ちしています。

会員の日常生活(練習・大会への思い・陸上競技の啓蒙・家族の事・故障の事・それを乗り越えた方法等)・大会結果 等。文字数は400字程度で、宜しくお願いします。