



広島マスターズ陸上会報

第38号

2026年 1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 水川 映一
URL <http://34hmr.com>

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

会長 宮本 武利 会員NO. 0710 (広島市)



会員の皆様には、平素
から当連盟に対して暖
かいご支援とご協力を
賜り感謝申し上げます。
昨年10月に福岡県で
開催された、第46回全
日本マスターズ陸上競
技選手権大会に広島県
から88名の選手の皆
さんがエントリーされ、各種目で素晴らしい成績を発
揮されました。

このことは、全国に広島の存在を大いにアピール出来たと思います。又、各マスターズ陸上などのホームページによるタイムリーな情報提供は、多くの皆さんの刺激になっているのではないかと思います。

そして、会員年齢が18歳から登録出来るようになったこともあり、若い会員も徐々に増え、今では会員数が300名を超えるまでになりました。

しかしながら、広島マスターズ陸上発足当初から活躍されてこられた皆さんも、年齢を重ねられて退会される会員も増えてきました。

そんな中、第一回から連続出場されている方がおられます。それは石原 涼司さんと世羅 繫治さんです。我がマスターズ陸上の理念である生涯スポーツとしての陸上競技を実践しておられるこの二人には、敬意を表したいと思います。

広島マスターズ陸上競技選手権大会は今年で、44回を迎えます。これからも、更に皆さんに喜んでいただける大会を目指します。

広島マスターズ陸上が「明るく・楽しく・マナー良く」のスローガンのもと、更なる発展をすることを祈念し挨拶とします。

目標は「大会新」と「死ぬまで元気」

内藤 康雄 会員NO. 0086 (東広島市)



先日行われた広島マスターズ陸上競技選手権大会の3000mWで中国地域記録の更新ができたことに、自分自身驚きました。その一方で、近年ライバル諸兄が腰や膝を痛められ競い合う方が少なくなり、少し寂しく思っています。かく言う私も例外でなく年々、腰と膝の痛みが悪化して、身体障害者の一步手前の状態です。

週2回通院してリハビリメニューを行ない、日々膝や腰回りの筋肉強化に努めていますが、中々治りそうにありません。そのせいで、競歩の基本である膝を十分伸ばしきることが難しくなって、昨年から走ることを止めて、フォームの矯正に努めています。

今後は何とか85歳迄陸上競技を頑張って、大会新記録を狙いたいと思っています。マスターズ陸上大会を運営される役員の方々には、引き続きよろしくお願い致します。一般に、認知力・筋力・骨密度・心肺能力は年齢を重ねても、鍛えることである程度維持・向上が期待できるといわれています。

これを信じて、もう少し頑張って人生が終わるまで、陸上競技を続けることができれば本望です。

故障者リストに入って

波多 伸樹 会員 NO. 0109 (庄原市)



病気や故障で陸上競技を続けられないなどの理由で、競技を中断された方も多いかと思います。実は私も、そのうちの一人です。

顧みると、8年前に群馬県前橋市で行われた全国大会に参加した、数日後の事だったと思います。

通常通りロードでジョギングを始めたところ、腰から足へと痛みを感じて、走るのが難しくなりました。幸い歩くことは出来たので、続けておりました。

その間、新型コロナウイルス感染症の発生により、日常行動は大きく制限される日々が続きました。

そうした中で、一昨年は歩くことも難しくなり受診した結果、脊柱管狭窄症と診断され、手術をして2週間入院をしました。退院後は、リハビリでウォーキングを続ける生活をしていましたが、左膝に水が溜まり3回抜いてもらいました。

併せて一昨年10月末のことです。1m程の高さから転落して亀が上向きになった状況になり、立ち上がれませんでした。現在の体の状態ですが、体全体の力が無

く歩くのが遅い。車庫のシャッター開閉が出来ない。

階段を降りるのが難しい等々です。

それでもいつかは、皆さんと一緒に競技に参加できればと思い、日々を過ごしています。

挑戦し続ける心と感謝の心

大石 裕美 会員 NO. 1360 (広島市)



右から2番目です

私は、小学生の時から、陸上競技を始めました。

陸上競技を通じて、沢山の事を学び経験する事が出来ました。高校では怪我に悩み、辛い時期もありました。

大学では陸上競技から離れ、教育者や指導者としての知識を学びました。

その頃から、陸上クラブの指導に関わり始めて、今は楽しく、子どもたちと走っています。

我が子二人も陸上競技を小学生から始めて、頑張っています。子ども達と一緒に走る様になり、徐々に身体が動き始めて、もう一度大会に挑戦したいという気持ちが、芽生えました。高校時代の怪我で、やり直したいとの思いが大きく、自分の頑張る姿を子どもにも見て欲しい。一緒に頑張りたいと思っています。

家族や陸上競技を通じて出会った人等、多くの方に支えられながら、応援してくれる方に感謝して、日々、挑戦し続けていきたいです。

マスターズ陸上に入会して2年目ですが、大会に参加した時に気さくに話しかけて下さる方や親切で優しい方々と出会い、この先も楽しく陸上競技を続けていきたいと思っています。

一念岩をも通す

吉岡 光弘 会員 NO. 0269 (福山市)



きっかけに始まり、今日迄 40 数年間続けてきました。

その間、病気や降雨で走らなかった日以外は、ほぼ毎日走っていました。

これだけはよく続いたなど、思っています。

若い時にはマラソン大会や駅伝大会を目指して、1日に 10~20Km 位走っていました。

今では 5 Km 位になりましたが、まだ続けています。

平均して 1 日に 10Km、走らない日もあるので 1 年を 300 日として年間走行距離は 3,000 km。

40 年以上続けたので、その総走行距離は 12 万 km 地球を 3 周したことになります。

一度に走ろうと思えばとても大変な距離ですが、毎日積み重ねていくとできたのです。

(それに費やした膨大な労力と時間を別の事に使っていれば、もっと別の人生を歩めたのかもしれません。)

人生は、人によって長いとも短いとも言えるのかもしれません。もう私に残された年月はそう長くはありませんが、今の若い人はまだまだこれからです。

一念発起、何かを志せば、その可能性は無限です

マスターズ陸上で見つけた新しい楽しみ

窪川原 享加 会員 NO. 1409 (広島市)

2025 年にマスターズ陸上に入会しました窪川原です。

日々マスターズ陸上の運営に尽力されている皆様に心より感謝申し上げます。

中学、高校で投てきをしていましたが、膝の故障で引退後は自堕落な生活を過ごしていました。

気付ければ 50 歳になり、運動不足で体重が増えました。

「これはまずい」と楽しかった青春時代を思い出し、マスターズ陸上に参加しました。

陸上競技場に立つと涙が出るほど当時が懐かしく、感じました。

ここ最近は年齢が高くなると共に、膝の故障もあり、自分なりに満足できる走りが出来なくなっています。思えば私の長距離走は学生時代に駅伝大会に誘われたことをき

競技では思うように体が動けず悔しさも味わいました。それでも先輩方の活躍や暖かい雰囲気に励まされ、毎回元気をもらっています。

仕事後のエアロバイク運動と筋力トレーニングを行ない、帰省時は休耕田で投てき練習をしています。

自己記録を 1 cm でも伸ばせるよう、これからも楽しく陸上競技を続けていきたいです。



陸上競技への思い

浜野 隆一 会員 NO. 0272 (三原市)

久し振りに、広島マスターズ陸上大会の三段跳に出席しました。思いがけず、県記録が更新出来ました。

故障だった時期もあり、色々な思いがありました。

日頃、趣味の山登りで足腰が鍛えられていた面があったようです。今の実力そのものが記録となった感じです。何年もスパイクシューズを履いてなかつたので、容易に履くことが出来ず、困りました。

今後は、気が向いたらマスターズ陸上大会に参加できたら良いと思っています。

マスターズ陸上の楽しみ方

石出 由香 会員 NO. 1294 (広島市)



真ん中です。

皆さんは、マスターズ陸上を始めたきっかけは、何ですか？ 私は、高校陸上部の先輩から勧誘されていましたが、中学、高校生の子育てを理由に一步踏み出さずにいました。

しかし、仕事上のストレスがたまり、そのはけ口として選んだのが、マスターズ陸上でした。

まずは、やり投に挑戦しました。

すると、歴代 10 傑に何とか入り、私のわくわく感になったのです。練習場所はないけれど、経験のある走高跳に挑戦しました。

マスターズ陸上仲間から誘われた、砲丸投・60m 走・駅伝大会に出場しました。

走高跳は恐怖心からバーを跳べなくなり、走幅跳にしました。大会に参加する度に、人生の先輩方が暑い中で元気はつらつと競技をされている姿から、パワーをもらい「わくわく」しています。

他県のマスターズ大会にも出場し、地元のおいしい物を食べ、仲間と楽しく飲むことも加わり、次はどの大会に参加しようかとわくわく感が増します。

おかげでストレスもなくなり、人と人との関係を広げて、更なるわくわく感を求めてみようと思っています。

自己紹介と今後の目標

堤 章 会員 NO. 1392 (三原市)

初めての投稿です。陸上を始めたきっかけは、子どもが陸上クラブに入って陸上競技を始めた時、自分は陸上未経験で、子どものために YouTube でいろいろ調べて動画を見ていました。

そのうちに短距離走（特に 100m 走）のスピード感に魅せられて、暇があれば、近くの公園を走るようになりました。走り始めたのは 43 歳からで、その時の 100m が手動計測で 15. 6 秒と思った以上に遅く、YouTube で走り方を調べてダッシュ練習をしています。タイムも短縮できたので、今年から広島マスターズ陸上競技連盟に登録し、2025. 6. 8 の広島マスターズ陸上大会に出場しました。

これが、人生初の陸上競技記録会です。

結果は 100m が 13・68 秒でした。

いつか、広島マスターズ陸上各クラスの歴代 10 傑に入るぞ！

との思いで、これからも練習を積み上げていきます。走るメンバーが集まれば、リレー種目も出てみたいと思っています。

マスターズ陸上大会会場で見かけたら、気軽に声をかけて下さい。

30 年長期在籍者表彰に感謝

尾崎 悅子 会員 NO. 0317 (尾道市)

今から 30 数年前、当時びんご運動公園陸上競技場が新設され、広島マスターズ陸上県大会が記念大会として開催されていたのを見学しました。

同世代の人達が楽しそうに競技をされている姿を見て、その場でマスターズ陸上登録用紙を頂きました。

その翌年から入会して、早くも 30 年が経過しました。

何も分からぬ新人に親切にお世話、ご指導下さいました役員や理事の方々には、大変感謝申し上げます。

その間、5 人の孫達の誕生や義理の母の介護や法要等で、忙しい日々を送っていました。

しかし、仕事は続けてきたので、必然的にトレーニング時間が限られました。コロナウイルス禍で大会が中止になり、陸上競技からはかけ離れた時期がありました。大会が再開されても身体の準備が間に合わず、大会に参加する度に怪我をして、病院通いを続けました。

一昨年に主人が、がんを発症して 1 年間の短い期間で、今年の 2 月に他界してしまいました。

年齢を重ねて若い時と比べて体が思う様に動かず、大会に参加する度に怪我をする私に、そろそろマスターズ陸上は引退したらとよく忠告していた主人もいなくなきました。

この大会が最後との思いで、全日本マスターズ陸上福岡大会に出場しました。

大会では、全国のマスターズ陸上仲間達と再会して楽しく会話、競技ができ、有り難い思い出ができました。

今後も皆様のご健康と広島マスターズ陸上の発展を祈念申し上げます。

第 46 回全日本マスターズ陸上競技選手権大会

10月4日・5日、そして11月3日の3日間、福岡県の博多の森陸上競技場で開催され、全国から約2,000人が参加した。広島マスターズ陸上からは88名がエントリーして、1位16名、2位11名、3位10名と多くの入賞や自己記録の更新が見られました。

特に、M70 本多逸雄選手が200m、M30 上村勇貴選手とM65 木村英徳選手が1500m、M55 本池潔選手が走り高跳びで広島県マスターズ記録を達成し、健闘が光りました。

一方、大会1日目の午後は雷雨により競技が中止され、優勝が期待された種目もあっただけに残念であったが、県外選手との交流も深まり、有意義な大会となりました。



中国マスターズ駅伝広島大会は2部門で優勝！

11月30日（日）庄原市・備北丘陵公園特設コースにおいて、第44回中国マスターズ駅伝広島大会が開催され、26チームが参加しました。

爽やかな冬晴れのもと、選手達は日頃の練習成果を発揮して力強い走りを見せました。

各チーム共仲間への声援が絶えない温かい大会となり、県外チームとの交流も深まるなど、競技の枠を超えたつながりが広がる貴重な機会となりました。

なお、男子の部は広島県、女子の部は鳥取県、還暦の部は広島県、熟年の部は鳥取県がそれぞれ優勝し、各部門で熱い競り合いが繰り広げられました。



日本マスターズ新記録達成者

400mH M30 50"22 尾崎 雄祐
混成十種 M40 4,961点 水本 晃弘

中国地域新記録達成者（12月現在の暫定）

種目	クラス	記録	氏名
60m	M75	8"73	河田 慎司
100m	M75	14"08	河田 慎司
200m	M70	27"89	本多 逸雄
1500m	M65	5'00"42	木村 英徳
3000m	M25	8'48"77	藤井 雄大
3000mW	M80	19'53"90	内藤 靖雄
フルマラソン	M25	2. 36'42"	藤井 雄大
走高跳	M55	1m65	本池 潔
走幅跳	M75	4m60	河田 慎司
60m	W55	8"61	芦原 広美
60m	W90	25"25	茗荷谷ハヤ子
200m	W55	28"72	芦原 広美
走幅跳	W24	4 m 79	村上 葵
走幅跳	W55	4 m 77	芦原 広美
円盤投	W75	19m49	山田 悅子
やり投	W75	18m18	山田 悅子

引っ越し後も楽しくマスターズ陸上！

小出 芳夫 会員NO. 1391（広島市）



前列右から3番目です

2024年7月に東京から引っ越ししてきました。

M65クラスで200m走が専門です。

引っ越し後は最初に練習場所を探しました。

自宅近くの総合グラウンドや広域公園でスピード練

習ができること。坂道がある所や、鉄棒、ベンチがある自宅近くの公園で毎日の筋力トレーニング練習ができるることを確認して、早速トレーニングを開始しました。

広島マスターズ陸上のホームページを見て練習会があることを知り、楽しく参加させていただいている。

マスターズ陸上には、47歳の時から参加しました。

本格的な陸上競技経験はありませんが、自宅近くにグラウンドがあり息子と暇を見つけてはかけっこをしていた時、同じグラウンドで練習していたマスターズ陸上選手から声をかけられたのが参加のきっかけです。

マスターズ陸上を始めた頃、速く走るために自身のタイムを毎回把握することが必要と思い、スイッチ操作を意識しないで自分で計測できる「指ストップウォッチ」や、マーカーコーンに計測装置を内蔵した「通過タイム計測装置」等を自作して、東京の練習仲間と活用してきました。引き続き広島マスターズ陸上の練習会でも活用してもらっています。

以下自らのホームページで制作方法を紹介していますので、興味のある方は自作してみてください。

https://yoshio_koide.jimdofree.com/

数年前からアキレス腱付着部炎、ハムストリングス痛、股関節痛が特にスピード走をすると痛みが蓄積されるようになってきたので、全力で走る100m走を止めて200m走だけに絞ったり、スピード練習を減らして筋力トレーニング割合を増やすなどしています。

練習方法を工夫しながら、まだまだマスターズ陸上を続けていきたいと思っています。

子供と楽しく走りたい

馬場 唯 会員 NO. 1405 (福山市)

私がマスターズ陸上に入会しようと思ったきっかけは、“子供と楽しく走りたい”思いからでした。

昨年、次男が小学校に入学したことで子供達に何か打ち込めるものがあったらいいなと思い、いろんなスポーツを体験させてみました。

その中で、自分達が選んだスポーツが陸上競技でした。私自身、中学、高校、大学と10年間打ち込んだ陸上競技を楽しいと思って選んでくれたことが、嬉しかったです。子供達が楽しく走る中で、時に悩む姿を見て、「昔取った杵柄」ではないですが、私にもアドバイスで

きることがあるのではと感じました。

もっと楽しく走ることができるのではないか?と思うようになり、再び走ることを決めました。

再び走り始めて気づいたことは「体が思うように動かない」「体が重たい!思った程には飛べない!」

「でも、体を動かすって楽しい!」ということでした。

自らが楽しんでいなければ、その楽しさは伝えられません。今では子供達と楽しく時に厳しく、日々練習をしています。練習をするからには「試合にも出なきゃ!」とクラブチームの子供達に背中を押され、復帰を決めてから早々に日本陸連と広島マスターズ陸上の登録を行ないました

私が現役として走っていた頃に活躍されていた有名な選手の方々も、マスターズ陸上で今もなお活躍されているニュースを見ました。

生涯現役として頑張っておられる姿は、素晴らしいと思います。私も再び陸上競技のスタートラインに立った今、子供達と切磋琢磨して新たな目標に挑戦していきたいと思います

歴史的な第一歩

山下 拓也 会員 NO. 1295 (福山市)



手前の左端です

今シーズンの11月に、東広島運動公園陸上競技場で第一回東広島混成競技チャレンジ記録会の10種競技に出場しました。合計点数は4,287点と自己記録を62点更新出来て、良かったです。

目標としている5,000点にはまだ届きませんが、着実に力は付けているだけに時間かけてでも、この記録を達成するように今後も練習をしていきます。

実は、1969年の広島県選手権大会を最後に広島県で

は、学生を除く一般人で混成競技に出場出来る試合が、ありませんでした。それだけに、今年は東広島で混成競技の試合が開催されたのは、驚きと同時に嬉しさがこみ上げてきました。

長年にわたり、広島県全体で混成競技の選手の発掘や育成に力を入れていないように、感じていました。

一般人に限らず中学生や高校生もこの試合に出場していて、各部門の選手も混成競技を楽しんでいるように思いました。知り合いの選手や指導者の方から「広島でも混成競技の試合を行ってほしい」といった声を聞くことが増えてきています。

広島陸協も少し柔軟に対応して、混成競技の試合を開催した方が良いと思います。

特に、広島県選手権大会で高校生や一般人の枠で混成競技の試合を実施してほしいです。

2025年は、試合の結果以上に広島で混成競技の試合が開催されたことが、印象に残った1年でした。

56年間止まっていた時間が動き出して、歴史的な第一歩を歩み出したのは非常に素晴らしいことです。

今回、この混成競技記録会の運営に協力して下さった方々には、非常に感謝しています。

有難うございました。

日本マスターズ陸上競技連盟長期在籍者表彰

(30年連続)

木村 英世 川西 孝雄 丸田 忠衛 尾崎 悅子

(20年連続)

宍戸 治夫

2026年度 競技会開催計画

第44回広島マスターズ陸上競技選手権大会

6月7日（日） ダッシュこざかなくん陸上競技場

2026年広島マスターズ陸上記録会

9月20日（日） 庄原市上野総合公園陸上競技場

第47回全日本マスターズ陸上競技選手権愛媛大会

10月10日（土）1日目 10月11日（日）2日目

10月12日（月・祝日）3日目

愛媛県総合運動公園陸上競技場

第45回記念中国マスターズ陸上競技選手権大会

10月25日（日） みよし運動公園陸上競技場

第45回中国マスターズ駅伝山口大会

11~12月 山口県山口市きらら博記念公園

広島陸上競技協会（優秀選手賞・新記録賞）表彰式

令和7年12月20日（土）リーガロイヤルホテル
広島において、令和7年度広島陸上競技協会「優秀選手賞・新記録賞」表彰式が開催されました。



広島マスターズ陸上からは、全日本マスターズ陸上選手権福岡大会で優勝された7名と、広島マスターズ記録を更新した11名が表彰され、これまでの努力と輝かしい成績が称えられました。

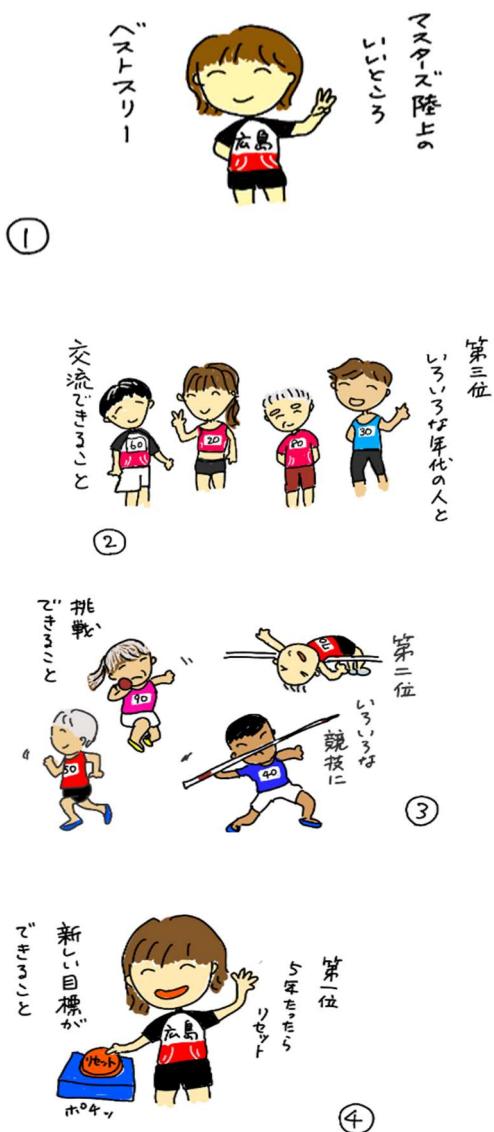


連載漫画 「マスターズ陸上あるある」

清見 久美子 会員NO. 0972（広島市）

マスターズ陸上で活動させてもらっていて「良かったな」と思う事は多々あります BUT、ベスト3は何だろうかと考えてみた時、私の場合はこんな感じです。

皆さんのベスト3はどんな事ですか？



登録会員数（12月22日現在）

登録者数 303人 (男性 255人 女性 48人)
 審判のみの会員 2人 新規会員及び会員申し込み
 問い合わせ 35人 合計 340人

6月以降に入会された方の紹介

1413 渡辺 隆幸 廿日市 1414 物申 正彦 三原市
 1415 橋本 尚子 広島市 1416 匂坂 珠子 福山市
 1417 村上 葵 尾道市 1418 大神 浩二 広島市
 1419 大川 正巳 広島市 1420 河添 文夫 広島市
 1421 瀬尾 真之 府中市 1422 香川 尚之 東広島
 1423 森本 淳士 福山市 1424 蘆田 菜月 熊野町

編集後記

今回の会報の作成にあたり、多くの会員の皆様から

原稿を投稿いただき、有難うございました。

特に、新しく会員になられた5人の方に原稿を依頼しましたら、全員の方に書いて送信いただき、感謝にたえません。内容的に、子供と楽しくマスターズ陸上活動をしている方が多く見られ、微笑ましかったです。

大会としては、中国マスターズ駅伝広島大会が26チームと多くの参加を得て開催され、各チームの健闘により、大きな盛り上がりを見せました。来年の山口大会へ経験や交流をつなげることが出来たと思います。

投稿した方の原稿を読んで、2つの事を感じました。

1つは、マスターズ陸上の日々の練習や大会出場する中での、怪我との向き合い方です。

怪我の事を書かれている方が、何人かいました。

自分も60歳代前半に短距離走の練習をしていて、軽い肉離れに2回なりました。

その時は、多分ストレッチ運動が不足していたのと、足に疲労が蓄積した状態で、全力を出したのが原因のようです。もう1つが、記録（マスターズ陸上記録・マスターズ陸上各クラス10傑）を狙うのと、日々の練習と大会出場を楽しむこと。

両方のバランスを取ることが、大切なようです。

陸上競技種目では、混成競技記録会に出場された方の投稿がありました。

56年振りに広島県（第一回東広島）で大会が行われ、来年度も開催されるようです。

混成競技記録会の参加者が、今後少し増えると思われます。新しく入会した会員の方も、増えました。

引き続きマスターズ陸上を楽しみながら、盛り上げていきましょう。

原稿・会報誌のお気づきの点・ご要望など付先

原稿は500字程度で、題名・会員番号・地区名・名前と出来れば写真やイラスト等も添えて、3月末迄に送って下さい。次号39号は6月1日発行予定です。

Eメール又は、郵送で送って下さい。

お問い合わせ・送付先 〒720-0011

福山市横尾町1-11-10 水川 映一

問い合わせ TEL 090-2299-6386

E-mail mizukawa23456a@yahoo.co.jp