



# 広島マスターズ陸上会報

第36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 水川 映一  
URL <http://34hmr.com>

2025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](mailto: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。

新しい年を迎えて

会長 宮本 武利 会員 NO. 0710 (広島市)

明けましておめでとうございます。



平素は、会員の皆様から当連盟への温かいご支援とご協力を賜り感謝申し上げます。

日本のマスターズ陸上競技は、アムステルダムオリンピック三段跳びの金メダリスト織田 幹雄先生が、健康寿命延伸と生涯スポーツ発展の為に、1980年に日本マスターズ陸上競技連合を創設され初代会長として普及にご尽力されました。

織田先生の出身地である広島マスターズ陸上は諸先輩の皆様のご苦勞により、今では会員数が300名を超えるまでに発展を遂げてきました。

2020年には日本陸上競技連盟の登録が義務化され、日本陸連の公認大会、記録会への出場が可能となるとともに、日本マスターズ陸上競技選手権大会での優勝者と世界記録や日本記録、広島マスターズ記録など

の記録達成者などが、広島陸上競技協会から優秀選手として表彰されるようになりました。

広島マスターズ陸上はこれまで、富久 正二さんの60m日本記録、川本 静子さんの100m世界記録など、他にも多くの皆さんが活躍されました。

昨年第42回中国マスターズ陸上競技選手権大会には、広島マスターズ陸上から200名以上の選手が出演し、広島存在を内外にアピールできたと思います。皆様の頑張りに敬意を表したいと思います。

会員の皆様には、これからも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」を実践して、より良い陸上人生を楽しんでいただきたいと思います。

これからも皆様のご健康とご活躍と広島マスターズ陸上の発展を祈念し挨拶とします。

## 百分の1秒の差でチャンピオン

堀岡 茂 会員 NO. 0120 (東広島市)



7月の末に岡山市での中国マスターズ陸上大会に出場した。真夏の大会なので、体調管理も難しい。前日の夕食に油っこい食物を少し食べたから、朝からお腹がおかしかった。ガスが溜まったようで力が入らなかった。朝食は競技の開始時間に合わせて控えめに済ませた。スタジアムでは10時過ぎのスタート時間に向けて練習をしていたら、体調が良好な状態に戻りほっとした。気温は38.5度、暑いほうが好きで好タイムが期待できる。

最初の種目の200mは向かい風もあり平凡な記録で終えた。次の400mは200mの結果をみて、走りを変える作戦である。スタート後はスピードが出たらストライド走法でリズムをゆっくり、ラストはピッチ走法で目いっぱいリズムを速める。スパイクも前半のスピードを少し抑える為に旧式を履いた。

リレーメンバーの仲間である高橋選手と一緒に走る。良きライバルである。マイペースで走れる好きなアウトコースでスタート。予想通りに残り100m時点で高橋選手に約10m差をつけられたが、アドレナリンも出て力走しゴールでは僅かの差で3年振りの勝利。シーズンベスト記録となった。お互いに握手をして健闘を称えあった。

## 故障からの復帰

福場 信二 会員 NO. 0108 (福山市)



初めてマスターズ陸上大会に出場した第8回中国マスターズ陸上大会から35年になります。

大した記録は出せないのに、ただ三段跳びが好きで今日までやってきました。一緒にやっていた方達が足や腰を痛めて段々止めていかれ、自分も60歳を過ぎたあたりから更に記録が悪くなりもう止めようかなと思っていたら、知り合いから「三段跳びが出来るだけで有り難いと思わなければ」と言われ、そうだなと思って続けることにしました。69歳の時練習中に膝を痛め、それまでの故障の時とは違う異質の痛みで、直感的にもう出来ないかなと思いました。諦めきれずに幾つかの病院を回りましたが、どこの病院でも「歩けなくなりまずよ、復帰は無理です」と言われました。

最後に行った病院で「ここでもう止めなさい」と言われたら諦めるつもりでしたが、長い時間をかけて診察していただき「治る可能性は半分じゃけど、復帰できるかもわからん」と初めて前向きなことを言われ、この先生を信じて頑張ってみようと思いました。

毎日の通院は無理なので、言われたリハビリのメニューを家で毎日3回行いました。4年近くやって病院へ行くと「復帰してもいいですよ、もう来なくてもいいです」と言われました。それでも本当に復帰できるという気持ちにはなれませんでした。

筋トレメニューをやってくださいと言われ、毎日2回から3回、2年位やった頃、これなら出来るかなと思えるようになりました。令和6年度の岡山の記録会と広島の記録会に出場して、何とかやっていける自信が持てました。来年に向けてトレーニングを頑張ろうと思っています。

## 20年を振り返って

中元 眞理江 会員 NO. 0529 (江田島市)



子育てを終え不規則な勤務の中、何かしたいと思っていた時マスターズ陸上を勧められ入会したのが20年前。初めての大会で先輩方の勇姿に圧倒され、私も頑張りたいと元気をいただいたのを思い出しました。

理事も10年その間4年中国マスターズ陸上理事もさせてもらい、色々な経験・勉強・旅行をしました。

私的には実母が亡くなり義母が倒れ4年の介護をしました。そのストレスからか自分が病気になり、2週間入院し何とか元気になりました。

子ども達の結婚・孫の誕生と定年退職。

古希が過ぎ、今は家の周りの庭と畑の手入れをしています。孫の世話や地域に出て行きニュースポーツの体験等で、ささやかな幸せを感じています。

マスターズ陸上で皆様にお会いするのが一番の楽しみ、元気をもらえます。これからもよろしくお願ひします。

この度、理事を快く引き受けていただいた山田 悦子様へ感謝しております。ありがとうございました。

会員の皆様も理事になって色々経験しませんか

## 今シーズンを振り返って

山下拓也 No1295 (福山市)



いよいよ今年度も冬季シーズンに入ったので今シーズンを振り返ってみました。

棒高跳は広島県選手権に出場する為に参加標準記録の3m40cmを突破した上で4mを跳ぶのが目標でした。今シーズンの入りたてで3m20cmを跳んで自己ベストを18cm更新できたのは良かったのですが、そこから記録

を伸ばせずに参加標準記録まで20cm届かなかったのが広島県選手権に出場できずに悔しい気持ちでした。棒高跳で修正すべきポイントは色々あるのですが、特にポールを起こした後に身体の振り上げが不十分で跳躍時に高さのロスが出ている点が気になりました。これを修正するだけでも3m50cmぐらひは跳べるので、冬季練習は倒立や逆上がり練習を徹底して跳躍時に腰が沈むことなく身体を振り上げられるようにしたいところです。それがある程度できるようになった上で他の修正点に目を向けてから練習していきます。

10月の終わりに大阪体育大学で今年度の最初で最後の10種競技に出場しました。今年度は最低でも自己ベストの4075点を更新するつもりでした。この時期はシーズンの前半に比べて気温が低いのもあってか少し不安がありました。全体的には手応えが微妙な種目が多かったのですが幸いなことに大幅に点数を落とした種目はなかったのと、2日目の種目である棒高跳で自己ベストタイ、1500mで自己ベストを出して巻き返せたのもあってか合計点数では4225点と自己ベストを150点更新できて良かったです。元々、今シーズンは5000点を目標としていたのでそれには遠く及びませんでした。ひとまず2年ぶりに自己ベストの更新ができて安心しました。特にスタートダッシュが苦手なので、今後走る際は最初の一步目で出力を発揮するように意識して練習しようかと思ひます。

今シーズンは10種競技と棒高跳で目標を達成していませんが、いずれも自己ベストを更新して着実に力をつけていることは実感できたので良かったと思ひます。

来年度も今年度と同様に10種競技で5000点、棒高跳で4mを目標に練習していきます。

## 人生100年時代に向けて

板倉 具視 会員 NO. 1386 (福山市)

この度、広島マスターズに登録をさせて頂きました。人生100年時代と言われる昨今、健康寿命を100歳迄と日頃から意識して運動を続けています。健康な身体が最大の宝物だと伝えたいと思っており、同年代に50年・60年先への「自己投資」として普段の運動を促す意味でも、先ずは自らその姿勢を示したいと思ひてい

ます。楽しく、元気に走っていきたいと思っています。  
宜しく願い致します。

\* 板倉 具視さんをご存知かもしれませんが、過去に東京箱根間往復大学駅伝大会に出場され「走健塾」で幅広い年齢層の人達にランニングを指導しています。

## 2度目の陸上人生

～やっぱり走って楽しい！～

砂取 優奈 会員 NO. 1372 (尾道市)

2024年16年振りにスタートラインに立った。整然と並ぶ10台のハードルを目の前に、当時の緊張感と高揚感を思い出す。ゴールを見つめて大きく息を吸い、ふっと強く吐く。筋力や体力、そして容姿は変わっても、そのルーティーンは変わっていない。さあ、後はスタートを待つだけ。一気に集中力が高まった。

私は小学校2年生から大学4年生迄の15年間、陸上競技を続けた。楽しいことばかりではなかったが、多くの指導者や仲間と出会い、競技に真剣に向き合う中で多くのことを経験し、自分を成長させてくれたのが陸上競技だった。大学卒業を境に現役は引退したが、子ども達に指導したりたまに走ってみたり、運動や陸上はずっと好きだった。そんな中、何故現役を引退して16年後の現在マスターズ陸上に選手として復帰したかという、体の不調を感じてきたからだ。30歳代前半迄は少し走ってもそれなりに走れ、怪我をすることもなかったが30歳代半ばになると、運動で脚をつったり慢性的な痛みが出てきたりして、これからどんどん思うように動けなくなるのが不安に思えた。まだ動けるうちにもう一度大会に出場して、陸上競技の楽しさや達成感を味わっておきたいと思ったのがきっかけだ。

出産なども挟んだ16年間のブランクを埋めるほどのトレーニングを積んだわけではない。仕事や育児で十分な時間もない中、準備万端となるまで待っていたらいつまでたっても出場は叶わないと分かっていたため、勢いで登録やエントリーをし、大会に向けて数日練習したというのが実際のところである。残念ながら、ハードリング技術は体に染み付いていても、3歩で10台迄インターバルを走るだけの筋力や走力は衰え、満足のいく走りが出来ているわけではないが、大会毎に3歩

でいける台数が増えたり記録が伸びたりそういう小さな喜びを感じながら、30歳代後半の陸上競技を楽しんでいる。

大会で出会う方々のように、生き生きと前向きな人生を送れるよう、自分の体も大切にしながら次の大会に向けて頑張ろうと思う。



## 同年代の人達の存在

村瀬 太章 会員 NO. 1120 (福山市)

30歳を過ぎた頃から何か運動をしなければと思い、少しずつジョギングを始め、地元のマラソン大会に参加した事をきっかけに、走る事を続けてみようと思いました。出場した当初は同年代の人達の実力に圧倒され、少しでも近づきたいと思い自分なりに練習を重ね、記録を伸ばしたいと思いました。それから毎年マラソン大会には幾つか参加し、同年代の部では何とか入賞出来る様になりました。

しかし、走るのは大変です。冬場は寒さ、そして夏場は暑さに耐え、体調管理には気を付けます。特に真夏の暑さは、長距離ランナーにとって天敵です。やはり何事にも真剣に取り組み結果を残す事は、如何に難しいかを改めて痛感しました。そんな市民ランナーとしての生活が何年か続き、たまたま目にしたのが、新聞で見たマスターズ陸上の結果でした。自分ならどの程度走れるだろうかと試したくなり、参加する事に決めました。種目は中、長距離走でエントリーしたのですが、マラソン大会の時と同様に同年代の人達の記録に驚かされました。勿論、自分より上の年代の方々の記録には、目を見張るものがあります。

今後、自分がどれだけの結果を残せるか分かりませんが、今や私にとってマスターズ陸上とは、無くてはならないものになっています。とにかく走り続けられる

限り、今の自分を少しでも超えられる様に陸上、マラソンと向き合っていきたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。

### 苦手を得意にする

岩佐 光繁 会員 NO. 0907 (広島市)

私は中学校時代から走り幅跳びと三段跳びを始め、現在もこの2種目に取り組んでいます。21歳迄は三段跳びが苦手でした。ホップ、ステップが上手に跳べず、苦しい試合が続き「三段跳びはこれが限界だな」と思うようになりました。ある試合の後に「走り幅跳びの記録が良いから、三段跳びがもっと跳べても不思議でないよね」と言ってくれた方がいました。最初は半信半疑で聞いていましたが、これが変わるきっかけになりました。「苦手なホップ、ステップを直せば変わるかもしれない」と思い、練習に取り組みました。

すると一年後には、自己ベスト記録を80cm以上更新することが出来、今迄苦手だった三段跳びが得意種目になりました。それ以降は、苦手な事に積極的に取り組むようになりました。特に怪我やスランプで伸び悩んでいる時は、これが一番大切だと考えています。45歳になり、目標としていた三段跳びの中国マスターズ陸上記録を更新出来ましたが、走り幅跳びが伸び悩み苦手意識を持つようになりました。冬季練習は積極的に走り幅跳びに取り組み、来シーズンは走り幅跳びでも中国マスターズ陸上記録を更新出来る様に頑張っていきたいと思います。



## 走り続ける人生

山田 志保 会員 NO. 1317 (広島市)

私は、中学校時代から陸上競技を続けてきて、楽しい時も苦しい時も走る喜びを感じながらやってきました。20歳代では、マラソンも何回か挑戦して、一月に1000km走った事もありました。あの頃は、本当によく走っていたと思います。子どもが出来て走れない時期もありましたが、主人の支えもあり、子どももある程度大きくなり、また走るようになりました。今があるのは家族・走る仲間に応援してもらい、走る事が出来ています。本当に、感謝しています。

マスターズ陸上に参加して感じた事は、皆さん元気で生き生きとされており、一人一人が輝いておられる事です。私自身もこのような人生が送れたらと思いました。W45歳では、3000m・5000mと広島マスターズ県記録を更新する事が出来、嬉しく思います。50歳になりW50歳でも、記録更新を狙いたいです。又、娘と同じ大会に出場し、マラソン大会と一緒に走るのが夢です。走れる限り走り続けていき、マスターズ陸上大会にも参加したいと思います。今後もよろしく願います。

## やり投げ三昧

福田 博文 会員 NO. 1288 (広島市)

一昨年、競技再開後は全日本マスターズ陸上大会や近隣のマスターズ陸上大会に悉くエントリーし、旅行好きも手伝って楽しく競技を続けてきました。昔取った何とかで全日本マスターズ陸上大会2位、走り高跳び日本新記録などそれなりに2シーズンを終えた昨秋、一大目標50mの難しさ、そして日本1の「壁」も痛感しました。(怪我を抑えつつ高い目標を持って、更に追い込まんとなあ・・・)と思い切って遙かスウェーデン大会の出場を決めました。というより「壁」でありM55歳、M60歳日本記録保持者であり登山仲間(昨年、嵐の槍ヶ岳に2人で登頂!)でもあるS先輩に3年越しに誘われ続けた事が決め手ですが(笑)

初めてのヨーロッパ、やり投げ王国の北欧、あの人見絹枝さんも走った「スロツスコグスヴァレン陸上競

技場」に世界の強豪が集まる！ と、痛がり嫌がる体に鞭打って、来たる8月15日の大舞台に備えました。

道中は世界マスターズ陸上大会優勝常連のS先輩夫婦の参加で和気あいあい旅行気分となり、何より英会話の出来るS夫人により、交通・宿泊・食事・観光など本当に楽しく過ごせました。



陸上競技場には広島の高崎 ひな子さんをはじめ知る方も多くおられたのも力になりました。(日本選手団90名あまり) 競技は午前8:30開始、気温は19℃、雨後の水溜まりに浸かった走路と湿ったやりに苦戦し、5投目迄45m台(6位)と平凡な記録でした。試合経過と共に滑っていた走路や、やりの握りもいい感じに乾き、最終6投目は50.03mの自己新記録で逆転、フランス、フィンランド選手に次いで3位入賞となり、嬉しく晴れやかな結果となりました。(S先輩4位)



世界のトップ級やり投げ選手30名とも健闘を称えあい、この大会でしか出来ない素晴らしい事でした。

余談:急遽参加の400mリレーのアンカーとしてブレーキをかけながらも全力で走り、際どくゴールテープを切れた事も思いがけず楽しい思い出となりました。

(総合5位)



## 第43回マスターズ陸上競技選手権岡山大会

7月28日(日)シテイライトスタジアムで開催され、猛暑の中 広島マスターズ陸上の各選手が奮闘され、数多くの中国マスターズ新記録、大会新記録が樹立されました。

### 令和6年度日本陸上競技連盟栄章

安藤百福記念章 瀧口 和博 庄原 AC

### 令和6年度広島陸上競技協会

功労章 岩本 邦史 広島マスターズ陸上

日本マスターズ陸上競技連合30年連続長期在籍者表彰  
浜野 隆一

### 日本新記録達成者

種目	クラス	記録	氏名
400mH	M30	50.53	尾崎 雄祐
やり投	M40	65m76	桑田 和佳
混成5種	M65	3253点	澤田 孝弘

### 中国新記録達成者(12月現在の暫定)

種目	クラス	記録	氏名
200m	M50	24''18	小松 弘明
1500m	M25	4'14'15	上村 勇貴
200mH	M85	55''10	岩本 邦史
ハーフマラソン	M60	1.24'24''	木村 英徳
ハンマー投	M90	9m92	丸田 忠衛
フルマラソン	M40	2'28''15	妹尾 稔
三段跳	M45	12m67	岩佐 光繁
三段跳	M55	12m50	本池 潔
やり投	M60	50m03	福田 博文

4×100m R	M70	59''58	磯村 公三
			堀岡 茂
			松浦 辰行
			本多 逸雄
200m	W70	34''88	長崎ひな子
立五段跳	W25	10m71	森 菜乃夏
走幅跳	W25	5m05	玉木 彩子
走幅跳	W55	4m49	芦原 広美
走幅跳	W75	2 m97	細羽 純子
4×100m R	W55	59''67	長崎ひな子
			芦原 広美
			清美 久美子
			則清 園恵

### 第45回全日本マスターズ陸上競技選手権大会

9月21日(土)～23日たけびしスタジアム京都で行なわれました。1位になった皆さんです。

種目	クラス	記録	氏名
走高跳	M65	1m45	澤田 孝弘
三段跳	M45	12m45	岩佐 光繁
やり投	M85	20m20	原 俊三郎
ハンマー投	M85	20m10	原 俊三郎
円盤投	M50	40m13	西坂 官
80m H	W55	13''93	芦原 広美
走幅跳	W55	4 m30	芦原 広美
3000m W	W65	20'26''99	種田 尚美
800m	M25	1'59''41	上村 勇貴
走高跳	M60	1 m60	福田 博文
走幅跳	M70	4 m60	河田 慎司
三段跳	M55	12m37	本池 潔
砲丸投	M70	11m06	種田 潔
やり投	M60	45m49	福田 博文
走幅跳	W75	2 m97	細羽 純子
砲丸投げ	W30	9m69	蘓武 彩織
円盤投げ	W30	30m62	蘓武 彩織
4×100m R	W55	59''67	長崎 ひな子
			清美 久美子
			芦原 広美

			則清 園恵
--	--	--	-------

4×100mR W55で1位になったリレーメンバーです。  
中国マスターズ記録を樹立されました。



### 福山市長を表敬訪問

9月21～23日の全日本マスターズ陸上選手権大会で3位以内に入賞された福山市内在住の会員3人と波多理事長が、11月12日に福山市役所の枝広直幹市長を訪ね、結果を報告しました。

三宅 康夫(3000m 障害 M45 3位) 高木 靖幸(棒高跳び M40 3位 競歩 2位) 細羽 純子(100m W75 2位 走幅跳 1位)



### 2025年度競技会開催予定

第43回広島マスターズ陸上競技選手権大会

6月1日(日) ダッシュこざかなくん陸上競技場

2025年広島マスターズ陸上記録会

9月21日(日) 庄原市上野総合公園陸上競技場

第46回全日本マスターズ陸上競技選手権福岡大会

10月4日(土)・5(日) 一般種目

博多の森陸上競技場

11月3日(月・祝日) 長距離種目・競歩種目

平和台陸上競技場

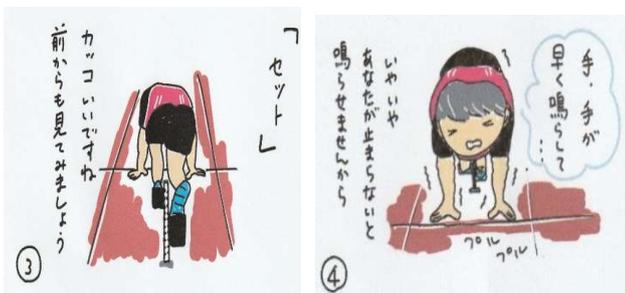
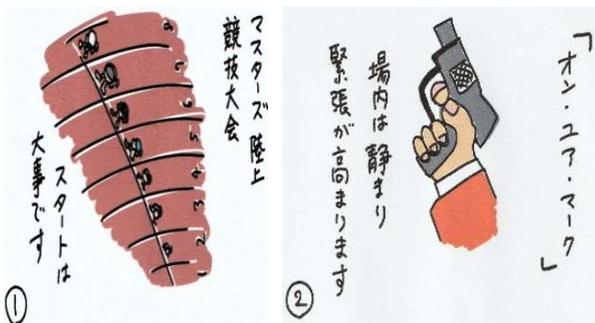
## ご注意 !

### 大会出場者の靴底の厚さについて

- ・ 靴底の厚さは、20 mm以内です。  
ただし、3000m競歩、FW2000mは40mm以内です。
- ・ 招集所で違反が判明した場合は出場できません。
- ・ 出場中、または出場後に判明した場合は、失格となり記録は抹消になります。

### 連載漫画 「マスターズ陸上あるある」

清美 久美子 会員 NO. 972 (広島市) ・



### 登録会員数 (11月30日現在)

登録者数 302人 (男性 253人 女性 49人)

#### 6月以降に入会された方の紹介

1377 藤井 宏幸 福山市 1378 木村 五郎 呉市  
 1379 胡本 俊輔 広島市 1380 富山 強夢 呉市  
 1381 荒津 浩一 江田島市 1382 楠 昌宏 福山市  
 1383 山本 宏樹 廿日市市 1384 福田 淳弥 東広島  
 1385 矢熊 元気 福山市 1386 板倉 具視 福山市

## 編集後記

今回初めての広島マスターズ陸上会報編集作業でした。まず、会員の皆様からの原稿募集(追加依頼もしました)。原稿を依頼して、書いてもらえる方は極端に少なく、これに困りました。最終的には事情を理解して自主的に書いてもらうことができ、またマスターズ陸上HPを見て原稿を送ってもらうこともできました。

新規入会の方にもお願いして何とか誌面が構成出来ました。会報誌面の内容をどのようにするか。

会報に入れる事項にも神経を使いました。

書かれた方10名の会報原稿を読み、今迄の自らを見つめる中、それぞれにドラマがあり、陸上競技に真摯に向き合い、努力、苦勞、喜び、達成感がありました。

根底にあるのは、広島マスターズ陸上愛です。

今回原稿を依頼して、断りのメールや葉書をいただいた方がいて、それは今後の誌面計画上有り難かったです。

会報原稿を書く意義は、今迄の自分を見つめ直すいい機会だと思います。

次回からは、会員の皆様に少しでも多く読んでもらえる誌面内容、編集を心がけたいと思います。

今後もよろしくお願いします

### 原稿・会報誌のお気づきの点・ご要望などの送付先

原稿は500字程度で、題名・会員番号・地区名・名前とでき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37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)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