



広島マスターズ陸上会報

第30号

2022年1月1日 新年号 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 吉岡 光弘
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

新年のご挨拶

会長 宮本 武利(広島市)

会員の皆さんにおかれましてはお健やかに新年をお迎えのことと思います。

平素は当連盟に温かいご理解、ご協力を賜りお礼申し上げます。

今年の干支は「みずえの虎年」と言われています。「病気を浄め、春の始動を助く」とあります。干支にちなみ、新型コロナ感染が終息することを願います。

昨年は広島マスターズ陸上競技選手権大会や記録会、中国マスターズ駅伝大会が新型コロナ感染症の影響を受け、中止を余儀なくされました。

そんな中、新型コロナ感染者の減少により、第40回記念中国マスターズ陸上競技選手権大会を、10月23・24日に三次運動公園陸上競技場で開催することができました。本大会では三次市や広島陸上競技協会など、多くの団体からご支援とご協力を賜りまして盛大に開催することができました。大会では、参加選手から「楽しい、気持ちいい」との会話や「来年も出ようね」と再会を約束される様子が見受けられ、嬉しく思いました。

私は、年を重ねるごとに記録の低下は避けられず、自問自答を繰り返しながらの練習となっていますが、今年是非大会に出場したいと思います。

これからも「明るく、楽しく、マナー良く」をモットーに、会員の皆さまに喜んで頂ける広島マスターズを目指します。

今後ともご支援、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。



第40回記念中国マスターズ陸上競技選手権大会が10月23日(土)～24日(日)に三次市みよし運動公園陸上競技場に於いて開催されました。



広島マスターズ陸上競技連盟
宮本会長挨拶



福岡三次市長さん
(右)と歓談中の内藤靖雄さん



今大会 3000m競歩に
出場され大会新記録
で見事に優勝

内藤靖雄さんの紹介 (会員 No. 0086)

内藤靖雄さん(78歳東広島市)(元東洋工業(現マツダ)社員)は元東京オリンピック(1964年)の20km競歩日本代表選手でした。

「中国マスターズ陸上開会式」でご挨拶頂いた福岡三次市長さんが、郷土の誇りとして元東京オリンピック…三次市出身の聖火最終ランナー 坂井義則さんを紹介されました。その東京オリンピックには本日参加の「私たちのマスターズ仲間も出場したのですよ」との話から、内藤さんに是非お会いしたいと要望がありましたので、お二人をお引き合わせと成りました。

第40回記念中国マスターズ陸上競技選手権大会で特別賞を受賞された皆さん（広島県内）

40回連続出場者

35回以上出場者

世羅 繁治さん（呉市） 中田 正直さん（呉市）
石原 諒司さん（安芸郡） 見藤 宣晃さん（世羅郡）

最高齢（104歳）アスリート

富久 正二さん（三次市）（2020年東京オリンピック聖火リレーランナー）



写真左より

山近範久さん（山口県） 石原諒司さん 富久正二さん
世羅繁治さん 見藤宣晃さん 中田正直さん

走りにも性格が出る

会員 No. 0079 石原 諒司(安芸郡)

傘寿を迎えた。老衰が身体の弱点を突いてくる。変形性膝関節症、腰痛、白内障、難聴、臍臓（水泡）、脳髄膜炎…など多くの病と闘っている。一時は歩行困難な時もあったが、幸いどの病気も大事には至らなかった。あきらめず、入院治療に専念したからだろう。そんな中で掴んだ中国マスターズ陸上40回連続出場達成である。自分なりによく頑張れたなあ…と感心している。

思い出や出来事は数多くあるが、特に印象に残っているのは平成3年の第10回鳥取大会である。M50・5000mで広島のNさん、そして鳥取のIさん、それに私の3人がラスト200m手前から抜きつ、抜かれつのデッドヒートを展開した。結果はNさんが優勝、2位がIさんで私は3位だった。走り終えて一息つきロッカーに向かう時、近くでレースを観戦していた仲間の一人が「走りにも性格が出るのう。」



と、一言告げてくれた。はっ！そうか、成程と私は胸を打たれるものを感じた。そう言われてみるとNさんは淡々とマイペースで走るねばりと冷静型、スピードランナーのIさんはダッシュが得意で熱烈型、私は先行逃げ切りで後が続かない短気焦燥型、確かに3人の走りには性格が表れているようである。将棋にしても麻雀にしてもその人の性格が出てくると聞いている。それは正論のようである。

一方、40回連続出場を達成した要因はなんであったかを振り返ってみると、健康管理は言うに及ばず、期するところは次の3点だと思える。一つめは家庭とのコミュニケーションがうまくとれたこと、二つめは会社の理解が得られたこと、三つめは本人の競技に取り組む熱意と意欲があったこと、これ等の三つの歯車がうまく噛み合ったから達成できたように思える。

これからもジョギング、ウォーキングを通して体力、健康の維持増進に努め、傘寿の峠をクリアしたいと願っている。

大会参加の思い出

会員 No. 0063 中田 正直（呉市）

第40回記念中国マスターズ陸上競技選手権大会で特別賞・35回以上出場表彰をして頂きました。これも、先輩諸氏と事務局の皆様のお陰だと思っており、大変感謝しています。

広島マスターズ陸上競技連盟に登録したのは、1982年の44歳時でした。第1回中国中高齢者陸上競技選手権大会（1982年7月10日）広島県営総合グランド陸上競技場で広島マスターズ会員として参加しました。その時の参加者は126名でした。

その後、10年余りのブランクで1500m・5000mに出場しましたが、どうにか完走する事が出来ました。次回の参加を目指して、元会社の陸上競技部の現役選手たちと一緒に練習をして力を付けました。

第2回中国マスターズ陸上選手権大会ではM45、1500m、5000mで優勝することが出来ました。何歳になっても、それぞれの年齢層において競技が出来ることはとても意義があると思います。

第一に、生きがいを持つことができます。中国マスターズ陸上競技に参加して、人生の目標を持ち、充実感を

得ることができました。

第二に、健康が得られました。競技会に参加するために練習をして仕事の疲れを癒し、仕事リタイア後にはやる気を出させ、そして栄養補給をします。健康の三要素の運動・休養・栄養のサイクルによって、人生の財産である健康を得る事ができました。

第三に、中国マスターズの会員の方と出会い、友情の花を咲かせる事によって人生をより豊かにできました。

今後もマスターズ陸上競技の素晴らしい思い出を残していきたいと思います。

あれから 40 年！

会員 No. 0078 見藤 宣晃（世羅郡）

綾小路きみまろのフレーズではないが、「今から 40 年前」私が広島マスターズに加入したのは、広島マスターズ陸上創設の時と思います。

私は、子供の時から勉強よりも外で走ったり、跳んだりするのが好きでした。中学校になってから世羅郡の陸上競技大会の走高跳で優勝し、県体出場出来たのが陸上競技を始めたきっかけかと思えます。その後、縁あり、広島マスターズ陸上創設初代会長（兼理事長）一柿俊明さんとの出会いがあり、声をかけていただき即加入しました。

過去を振り返ってみると、マスターズ陸上の大会では中国地区の各大会、全国大会等、年 5 回は出場していました。そして、世界マスターズ（ベテランズ）大会が初めて日本（宮崎市）で開催された時に出場し、又元文部省主催の日韓交流事業でスポレク陸上大会の代表が広島マスターズに当たり、韓国に遠征し、私は 100m（3 位）と走高跳（優勝）に出場しました。大会終了後は韓国選手団との交流の宴もあり、韓国選手団の女性と社交ダンス、ジルバを披露し、拍手喝采を受けた事は楽しい思い出です。その後のアジア大会は、中国の大連であり、走高跳では準優勝しました。約 1 週間の滞在で現地の選手団との交流会もあり、親交を深めたのも良き思い出です。

マスターズ以外の大会では、米テキサス州オースチンで市民マラソン大会があり、60 歳以上の 5 Km に出場し、金メダルになったのには私自身びっくり！

今年は 80 歳を迎え、張り切っていましたがコロナ禍の煽りを受け、中国マスターズ大会（三次市）のみの大

会となり大変残念でした。

このように、自分史を振り返ってみると、40 歳代では「より高く・より速く」と記録への挑戦が強かったので、歳を重ねるたびに「自己記録の維持」「健康保持」の大会へと意識が変化してきたように思います。

傘寿（80 歳）を迎えた今でも、体力・健康維持の為にせらスポーツクラブで定期的に筋トレ、健康体操（ストレッチ中心）、ウォーキングをし、またヨガも習っています。

この度は、第 40 回記念中国マスターズ陸上競技大会で「35 回以上出場の特別表彰」でネーム入りのクリスタルの盾をいただき、感謝の念で一杯です。

これまで私が 40 年間健康で競技を続けられたのは、多くのマスターズ仲間との交流の絆があり、語らいがあったからだと思います。支えてくださった、多くの皆様にお礼を申し上げます。



中国マスターズ陸上競技大会で中国記録・大会記録を達成された皆さん

中国記録（広島県内男子）

60m M25	堀之内 誠	廿日市市	7" 39 (+1.0)
3000m M30	澤田 幸治	三原市	9' 00" 73
立五段跳 M35	竹本 周平	東広島市	15m70
立五段跳 M50	本池 潔	安芸郡	14m31
砲丸投 M70	種田 潔	広島市	10m74

（広島県内女子）

走幅跳 W50	芦原 広美	広島市	4m83 (+0.4)
走幅跳 W65	尾崎 悦子	尾道市	3m51 (-0.4)
立五段跳 W65	尾崎 悦子	尾道市	9m25
円盤投 W85	西川 幸子	三次市	8m18

大会記録 (広島県内男子)

100m M70	河田 慎司	広島市	13" 97(+0.8)
3000m M45	三宅 康夫	福山市	10' 24" 51
5000m M30	澤田 幸治	三原市	15' 37" 27
3000mW M75	内藤 靖雄	東広島市	19' 31" 71
走幅跳 M25	中前 俊太	広島市	6m06 (-0.6)
走幅跳 M70	河田 慎司	広島市	4m66 (-0.3)
立五段跳 M45	佐々木 綱	広島市	13m51
立五段跳 M85	松島 哲夫	三次市	7m00
円盤投 M45	西坂 官	廿日市市	38m81
円盤投 M70	種田 潔	広島市	33m23

(広島県内女子)

100m W50	芦原 広美	広島市	14" 26(0.0)
80mH W50	芦原 広美	広島市	13" 59(+0.7)
立五段跳 W60	清見 久美子	広島市	9m47
立五段跳 W70	山田 悦子	三原市	7m59
円盤投 W70	植野 英子	東広島市	15m63
円盤投 W70	山田 悦子	三原市	15m24
槍投 W70	山田 悦子	三原市	18m96

各賞の受賞に輝かれた皆さん

最優秀選手 芦原 広美さん

敢闘選手 河田 慎司さん

優秀賞 種田 潔さん 優秀賞 堀之内 誠さん

優秀賞 澤田 幸治さん 優秀賞 西川 幸子さん

優秀賞 尾崎 悦子さん

皆さん誠におめでとうございます。

感謝感激雨あられ

芦原 広美 会員 No. 0977 (広島市)

晴天にも恵まれ、『第40回記念中国マスターズ陸上競技会』の試合が開催されました。昨年、今年と「コロナ感染予防」のため各地での試合が延期や中止になり、今回も中止になるのかなあ？と締め切り直前まで迷った末、エントリーしました。これまでやっと解除されても東の間で、「非常緊急事態宣言」に伴い中止を余儀なくされることが多く、私は仕事上の関係で県外の移動不可が長く続き、メンタルも意気消沈気味になりました。会員の方々も、介護の関係で不便が強られることがあったのではないのでしょうか。とはいえ、練習はできる範囲で継

続。幸い私は所属チームに加入していますので、クラブチームメイトと広い敷地がある公園や施設駐車場で行って行っていました。団体行動が行えない時や施設の閉園等で練習場の確保が難しい時は、週2～3回15kmを自転車のペダルを漕いだり、居住区の駐車場や近場の公園で「あのオバさんいったい何をしているのだろう？」というピンポイントの眼差しをガンガン浴びたりしながらも、一人で寂しく地味な練習に没頭し、行っていました。不安や不便が尽きない日々の状況ですが、できる範囲の中で何かの形で現状や来季に繋がりたいと思っていましたので、試合が開催されることに久しぶりに緊張しました。

試合に出場したところ、参加選手が沢山いらっしやることに驚きました。しかしそれ以上に驚いたのは、役員の皆様が選手でありながらも写真やビデオ撮影に休む間もなく動き回っている姿を拝見したことです。昨年、今年度の大会の運営や練習会場の確保、及び事務対応などで多大な尽力をされたことが伺えました。また補助員で大会をサポートしてくださった学生の皆さんから、試合に臨む前温かい声援をいただき、心がホッコリし、緊張がほぐれました。今もまだ困難が続いているからこそ、「感謝」という言葉が自然に言えました。

2022年の開幕ももう間もなくとなりました。また大会で沢山の方たちと出会い、楽しみながら競技に臨みたいと思っています。

皆様今年もどうぞよろしくお祈りします。

新しい挑戦

堀之内 誠 会員 No. 1263 (廿日市市)

自分は、これまで小学校4年生から大学4年生まで陸上競技と共に過ごしてきました。

大学を卒業した後では、中学時代からの知り合いで大学から同じであった友人と広島県に戻り、陸上のクラブチーム「HRC」を作り、社会人の陸上競技をスタートしました。仕事しながら陸上を続けて行くことに難しさを感じながら、チームメイトと共に日々練習をしています。そして今年は新しい挑戦をしようということから、マスターズへの挑戦をチームメイトと決意し、参加しました。

参加をしてみて、自分よりも遙かに年上の先輩方が陸上競技に取り組まれている姿勢や記録に挑む姿を見て、自分もまだまだ頑張れると力をもらえる大会でした。大

会を開催して頂きまして、関係者の方々にとても深く感謝をしております。

これから寒い時期となり、冬季練習の期間となります。自分自身今回の記録を来シーズンで更新するために、毎日の限られた時間を有効に使いながら陸上競技に取り組んでいきたいと思っております。新参者ではありますが、これからのマスターズ陸上に貢献できたらと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

中国マスターズ陸上競技選手権大会に出場して 澤田 幸治 会員 No. 1230 (三原市)

私は、中学校から陸上競技を始めて22年になります。何度も競技を引退しようと思いましたが、私にとって、走ることが生きがいであり、陸上競技をする中でいろいろな人と出会い、試合でいろんなところに行かせてもらい、競技を通していろんなことを学ぶことができました。現在は、仕事と育児の合間に自分で練習メニューを作成して、日々目標に向かって頑張っています。

昨年、マスターズ陸上競技連盟に登録をしましたが、新型コロナウイルス感染拡大によって、各大会が次々と中止になりました。マスターズ陸上競技に登録してから大会に出場する機会が全然ありませんでした。今年に入り、少しずつ新型コロナウイルス感染が収まってきて大会が開催されるようになり、マスターズ陸上競技連盟に登録して初めての大会となる中国マスターズ陸上選手権大会に出場させてもらいました。

大会では、3種目の競技に参加して、全種目で優勝することができ、3000メートルでは中国記録を達成することが出来ました。コロナ禍で、結果は勿論ですが、大会を通じて走れる喜びを感じられる一時を過ごすことができ、主催された方々や大会を支えて頂いたスタッフの方々には感謝しております。これからも陸上競技を生きがいとして、元気に競技生活を送れるように日々の練習と体のケアをしっかりと行い、今後は全日本マスターズ駅伝や全日本マスターズ陸上選手権大会に出場し、結果を残せるように日々精進していこうと思っております。

目標に向かって踏み切った

本池 潔 会員 No. 1246 (安芸郡)

はじめに、運営スタッフの皆様方に感謝の意を表します。

コロナ禍で他大会が中止となり、今大会がマスターズデビュー戦となりました。

私の競技歴は、小中学校は野球、高校はハンドボール、大学は陸上、卒業後はトライアスロンです。

長年、身体を酷使したことによる怪我に悩まされ、マスターズには治ったら出場しようと考えていました。そう思い続けること20年余りが経った昨年10月、立五段跳を知り、これなら完治せずともできるかと出場を決意。

練習は、技術的なことより身体機能の回復・改善を目的に立五段跳、2歩・6歩助走の三段跳を繰り返しました。辛かったのは、故障での休養が毎月あったことです。ですが、練習で毎回気づきがあり、トレーニングは楽しみとなりました。

大会は、立五段跳の前に三段跳、100mに出場したのですが、1日目の三段跳による負担が大きくなり、2日目はアップや100mで痙攣がおき、最悪のコンディションでした。立五段跳14mを目標に練習してきたので、何ともいえない気持ちでした。本番では前日のようなバネはなかったのですが、1回目に目標をクリアできホッとしました。2回目で記録が伸びたので、3回目は「15mいけそうだなあ〜」と思い踏み切ったのですが、跳んだのは気持ちだけでした。ちなみに三段跳も目標クリア、100mは、トホホでした。

今大会を通し課題が明確になりましたので、来年はそれらを一つでも克服し試合に臨みます。その結果を想像すると今からワクワクです！

コロナ禍でのモチベーションの維持の仕方

会員 No. 1001 竹本 周平 (東広島市)

令和3年度からM35で競技をしている竹本と申します。会報誌の原稿依頼がありましたので、拙い文章ではございますがご容赦くださいませ。シーズンが終わりましたので、1年間の振り返りと冬期練習について簡単ではございますが書かせていただきます。



昨年、本年はコロナ禍で今まで使用していた練習場所が使えなかったり、競技会が相次いで中止になったりとモチベーションを維持することが難しい年でした。競技会がないとトレーニングをサボりがちになってしましますが、大学生、社会人、そして大先輩のやり投げ選手が声をかけてくださり、継続的にトレーニングをすることで立五段跳の中国記録を達成することができました。また、芝生がある公園でのトレーニング（ジャンプやボール投げ等）や自宅でのトレーニング（基本的な腹筋・背筋・腕立て等）を行うなど、時間や場所の制約がある中で新しいことを積極的に取り入れたこともプラスになったと思っています。

来シーズンの目標は、M35 走幅跳・三段跳・立五段跳の中国記録を更新したいと思っています。そのためには冬期トレーニングで走跳投（冬期もスピード練習・跳躍練習・ウエイトトレーニング等）をまんべんなく行いたいと思っておりますが…、一番大切なことは怪我をせずに陸上を楽しむ事だと思うので、ほどほどに頑張らない程度に行う予定です。

来年の春には広島県マスターズ選手権大会が開催され、皆様にお会いできるのを楽しみにしております。



ひとり部活

種田 潔 会員 No. 0728 (広島市)

私は陸上部を三度退部した。中学時代は二年の初めにバスケット部に転部、高校時代は私生活上の乱れから二年で、大学の時は心臓の弁に良からぬ所見ありとのことでドクターストップを告げられ、またも二年で陸上部をやめた。達成感ゼロ、自分がどれほどのランナーなのか全くわからぬまま陸上から離れ、その後40年近くスポーツとは無縁の生活を送った。

57歳の時、元旦の酒に酔い、「ハンドボール投げで俺は学年で一番だった」と自慢したところ、疑いの色を隠そうともしない家族に「ならば肩の強さを見せてやろう

じゃないか」ということで、いわば酒の勢いで始めたのがマスターズ陸上だった。

私が砲丸や円盤を投げるのは、ほとんど人がやって来ない太田川の河川敷。広々とした原っぱを独り占めしての投擲練習は実に爽快で、しかも時々小さなドラマがある。

川べりでサックスの練習をする高齢の男性の吹く石原裕次郎の「夜霧よ今夜はありがとう」や夜のムード満点の「ブランデーグラス」を聴きながら、まことにミスマッチな雰囲気の中で投げることもある。秋でなく、春に草むらで鳴くクビキリギスという名の虫を知ったのもここだ。

つばめが私の頭スレスレをかすめて飛び、その大きな羽音に思わず首をすくめたのも、川岸の桑の甘酸っぱい実をそれとは知らずに口にし、（練習後のいいデザートを見つけた）と喜んだのもこの河川敷だ。

5年前には散歩にやって来たビーグル犬が私の近くに座り込み、飼い主が引き綱を引っ張っても両足を踏ん張って動こうとしない。見れば私の投げた円盤を目で追っているのではないか。私はその犬にいいところを見せたいと張り切って円盤を投げ続け、待ちくたびれた飼主はとうとう犬を抱き上げて立ち去って行く。ビーグル犬は私との別れを惜しんで飼い主の腕の中でクーンという悲しげな声を立て、それを見送る私はいじらしくてならなかった。円盤投げが好きな犬と会った初めての体験だった。

今年も4月になるとあの河川敷で投擲練習を始める。若い時は二年しか部活が続かなかった私だが、70歳になった「ひとり部活」は15年目を迎える。

私の競技これまでとこれから

西川 幸子 会員 No.1139 (三次市)

私は、三次ショッピングセンター内文化教室で昭和60年より37年間箏曲教授として指導に当たって参りました。私は歩くこと、走ることが大嫌いです。小学生の頃は、徒競走でいつも一番ビリでした。走ることは、とても考えられないことでした。

80歳になった時、三次陸上競技場で毎週金曜日に練習していることを（私の尊敬いたします）健生館 貞末先生よりお聞きいたしまして、金曜日がちょうど時間ができましたので、参加することに致しました。陸上競技場で

は、15～6 人の人たちが走ったり、投げたりしていました。興味半分で砲丸と円盤を投げてみました。すると、貞末先生より「マスターズに参加してみないか」との言葉をいただきました。先生の言われるままに尾道のびんご運動公園陸上競技場に行きました。

何もわからないままに砲丸は 5 m, 円盤は 10.63m を投げて、円盤は中国新記録と言われて吃驚。円盤の金メダルと第 36 回マスターズ陸上競技優秀選手賞をいただきました。砲丸投げは金メダルでした。

そして鳥取県で全国大会があり、それに申し込みを致しましたが、砲丸は兄の法事のために参加できず、翌日の円盤に参加いたしまして、9.97m で銅メダルを頂きました。

その年の 12 月 6 日に自分の不注意のため、転んで坐骨骨折をしてしまいました。85 歳まで参加することができませんでした。体重も 75 kg ありましたが、現在 52 kg 台まで減量致しまして、今年の中国大会に参加することができました。やはり 20 kg も減量しますと 2 m は下がるのかなーと、今思っています。

私の抱負としては、来年 6 月の広島マスターズ陸上競技場までには足と腕力を鍛えて臨むつもりです。

この大会で思ったことは、先輩の方々の投げっぷりの素晴らしいこと、ピューと唸って飛んでいくではありませんか、私もそうなりたいと思いました。

できる限り練習をし、体を鍛えてもっと上を目指していきたいと願っております。どうぞ、今後共お引き立ての程よろしくお願い致します。私たちの仲間の方々は、とても素晴らしい人ばかりです。とても嬉しく、励みになっております。心より感謝申し上げます。



初心に返り…皆様に感謝

会員 No. 0317 尾崎 悦子 (尾道市)

現在のマスターズ陸上の私があるのは、広島マスターズ陸上を支える多くの役員の方々のご尽力のお陰といつ

も感謝いたし、御礼申し上げます。

さて、私事になりますが、ちょうど 2 年前の秋、全日本混成競技大会 (小田原) に出発する朝、急遽主人の母が 101 歳で亡くなり、新幹線、ホテル等々のキャンセルや葬儀の手配等に追われ、ばたばたと時間が過ぎていったのを思い出します。

無事に三回忌も終え、やっと平常に戻れそうと思われた中、世間は新型コロナウイルス感染症拡大により全日本マスターズ大会や各地の大会もほとんど中止になってしまいました。競技場の使用も制限され、練習する場所もなく、ひたすらウォーキングやジョギングで汗を流して体力づくりをしていました。

65 歳を節目に、最後の記録会でもと参加できる大会をいくつかエントリーしてみました。しかし 9 月までは全部中止になり、やっと 10 月に全日本混成大会 (石川) と三次での中国大会が開催されました。跳んだり、投げたりの練習は全くできないままの競技大会でしたので、怪我なく終えられたことに感謝しています。

記録は満足できるものではありませんが、マスターズ陸上の会員の皆様とお会いすることができ、競技をする姿を拝見することができて、スポーツって楽しいな！と改めて感じることができました。そしてもう少し競技を続けてみようと思いました。

来年は、新型コロナウイルス感染症が終息し、また全国各地の大会に参加して、マスターズ陸上の仲間たちと再会できる日を楽しみに練習したいと思います。

河崎五郎 元会長を悼む (享年 97 歳)

会員 No. 0425 前田 征四郎 (竹原市)

広島マスターズの発展期に会長職を務められた河崎元会長がコロナ禍の中、旅立たれました。従弟の山本昭三副会長とのコンビで、特に財政的に苦しい当時の会を支えて頂いた事は古いマ仲間の皆さんはご存知と思います。

三原市の会社勤めを卒業されてから広島マスターズ入会だったようですが、すぐに頭角を現され…全日本までの優勝など輝かしい競技歴を記されています。全日本マ大会において国立競技場でお会いした時に、定年後から始められたとは思えない切れ味鋭いフォームで、国立競技場を駆け抜けておられたのが今も臉に残っています。

800m, 1500m走が主体の競技歴でしたが、1500m (M70 5.25. 23) (M75 5.54. 81) は今も県記録として燦然と輝いています。(他に 400m, 3000m, 5000mも) 当時からグラウンドの練習ではなく、須波港周辺でのロード練習と伺っていました。(阿蘇和さんの練習コースとも近く)

数年前、全国大会(和歌山)で鹿児島宮内義光さん(中、長距離で多くの全日本記録保持者)からライバル河崎さんとの競い合いについて楽しく話を聞かせて頂きました。その当時はマスターズ陸上の前身で、大会名も「日本中・高齢者陸上競技大会」と、微笑ましくも懐かしい生涯陸上を表現した大会名でした。ご冥福をお祈りいたします。有難うございました。

功労賞をいただいて

会員 No. 0834 杉野 雅博 (広島市)

今回思いがけず功労賞をいただいて、とても嬉しく思いました。

思い起こすと、広島経済大学の記録会や駅伝大会のお手伝いなどいろいろしたのが初めてでした。それがきっかけで平成 17 年に審判手帳をい



ただき、参加した次第です。諸先輩方のご指導をいただきながら、何とか今日まで続けていくことができました。

小学生、中学生、高校生、大学生、それぞれの選手達の一生懸命な姿を目の当たりにして、私もたくさんの“力”と“勇気”をいただけてきました。

その間にマスターズ陸上のお手伝いもするようになり、自分も何か競技をやってみたいな…と思ったところ、郷力さんの勧めで投擲を始めることになりました。

少しずつ身体を慣らして、トレーニングをしてマスターズ陸上の大会にも参加するようになりました。

昨年はコロナウイルスの影響で競技会、記録会などが中止となり、この状況がいつまで…どうなるのか…と思っていましたが、今は少しずつ開催されるようになってきましたので安心しました。

昨年は、私自身も悪性リンパ腫と闘い、大変でしたが、今はとても元気になりましたので、これから先も陸上競技のお手伝いを続けていきたいと思っております。

(※杉野さんは広島陸上競技協会より長年の功績が認められて功労賞を受賞されました)

退職してから

会員 No. 0379 檜山 堅宗 (豊田郡)

退職する6年前、退職したら時間があるから「トレーニングを」と思っていたものの、身体の方がついていかなかった。少し練習すると、膝が痛い、腰が痛い、アキレス腱が痛いとかから次へと…。大した練習もしていないのに、これから本練習というところでいつも終わり。

整形外科に行き治療を試みたこともあったが、あまり改善しなかった。日常生活には全く問題はないが。

また退職と同時に理事になり、役員名簿に載せて頂いている。理事会に参加することと、大会の前日準備ぐらいで役に立っているのかどうか。

その中で、一つの大会を開催していくには、大会実行委員長、会長、理事長、事務局長…をはじめ多くの方がきめ細やかに企画・実行されていることを改めて感じた。陸協・補助員の方にも大変お世話になっていることも。

ここ2年はコロナ禍にあり、広島マスターズが主催した大会は、2020 県記録会と 2021 中国大会の2大会で、とても寂しく感じる一方、よく聞いていただいたと感謝するばかり。

「大会に参加する」ことを目標にしている私にとって、来年度の大会が開かれることを願っている。先日高齢者には、「きょういく」と「きょうよう」が大切で、「今日、行く」「今日、用」が必要だという記事を目にした。

マスターズの皆さんと陸上をより楽しみ、より大好きなビールをおいしく飲みたい。



ブロック別 練習会

ブロック別の練習会の案内をします。ブロック担当者の方に連絡して参加されてみてはいかがでしょうか。

練習場所日時等、詳細は広島マスターズ陸上ホームページで確認してください。

呉・安芸ブロック (森本 090-2298-7277)

東広島ブロック (堀岡 090-8602-3637)

広島ブロック (高野 080-6264-1257)

(岩本 090-2806-5569)

三次ブロック (貞末 0824-63-5251)

三原ブロック (木原 080-3887-4722)

竹原ブロック (前田 090-1356-3157)



呉・安芸・東広島ブロックの強者の皆さん

三原・竹原ブロック練習会

木原 三郎 会員 No. 0492 (三原市)

私たち三原・竹原地区の合同練習会は、毎月第3水曜日の午後3時から1時間30分位三原市運動公園で実施しています。前田さんを講師にウォーキング～準備体操～スキップ～インターバル走～最後に20分走の内容です。

主なメンバーは会員と元会員の5人です。皆さん高齢となり体に不安を抱えている状態のため、競技力アップよりも今では体力アップに移行しています。月1回の練習会ですが、皆さんと出会い、いろいろな情報交換ができるとともに体の悪いところのケア方法まで教えていただく有意義な練習会となっています。

時々、三原第五中学校の陸上部の生徒たちが練習に来ています。その様子を見ながら昔の自分を思い出し、熱くなることもあります。

人生100歳時代と言われていています。これからも家に籠ることなく積極的に運動を取り入れて、健康寿命を延ばせればと思っています。練習会がその一端を担っていることは確かなことです。グループメンバーの皆さん、これからもよろしくお願いします。



マスターズ合同練習 (呉・安芸・東広島ブロック)

堀岡 茂 会員 No. 0120 (東広島市)

昨年からのコロナ禍によって、私たちの生活などが大きく変わりました。マスターズ陸上では大会はほとんど未開催となり、練習もままならないようになりました。長距離練習はロードでの練習は可能だったと思いますが、多くの陸上競技場が個人の使用が不可のために、フィールド種目の跳躍、投擲は練習が不可能だったと思います。私は短距離走に出場し続けていますが、スパイクを使用した練習ができません。緊急事態宣言が発せられているときはほとんど練習できず、解除されてからの大会でも練習不足で出場することになります。大会参加者のけがが心配されます。

そんな中でも、仲間でのリレー出場をするために合同練習を大会直前に行いました。仲間の種目は違っても皆が全国大会で表彰台に上がった強者？仲間です。400mリレーには何度も出場しているので、バトンパスのみでOKです。気温が下がり、練習不足もあり、けがに注意をしながらの練習で終わりました。中国マスターズ大会では悪い予感が当たり、メンバーが肉離れをしまい棄権となりました。残念でした。

来年からは各ブロックでの合同練習会が開催されて、多くのマスターズ会員で賑やかに、楽しく集まれるよう早く通常の生活に戻ることを願うばかりです。

三次ブロック練習会

貞末 啓視 会員 No.0926 (三次市)

三次市で活動している富久正二応援クラブの事務局を預かっております貞末啓視です。今年9月8日に会長の赤木賢治氏(79歳)のご逝去に伴い、メンバー全員寂しい気持ちでの活動になっておりますが、毎週金曜日の午前10時~12時迄14名~16名がトレーニングに励んでおります。特に友永輝明氏のリードで行う30分に及ぶ準備体操とストレッチは好評で、その後の種目別トレーニングの礎になっております。中でも80歳代の女性アスリートは、県内は元より中国地方でも三次地域以外には見受けられず、それも我々の誇りとなっております。

今年は10月23日(土)24日(日)の2日間、中国マスターズ陸上競技選手権大会が三次市陸上競技場に於いて開催されました。コロナ禍の情勢下にあって、大会役員、関係者の皆様方のご尽力に依り、無事に終える事ができましたこと心より感謝致しております。

我々も富久正二氏(104歳)を筆頭に、メンバーの中から10名が参加させていただきました。2日間天気にも恵まれ、気持ちの良い大会を過ごせたことを喜んでおります。

富久正二(104歳)松島哲夫(88歳)茗荷谷ハヤ子(87歳)西川幸子(85歳)それぞれの高齢者アスリートの皆様方の後に続くように、一人でも多くの方に参加して頂けるようにこれからも生涯現役、健康維持を目標に頑張っております。ありがとうございました。

広島ブロック練習会

高野 兼夫 会員 No. 0088 (広島市)

広島ブロック練習は月1回、また大会月の前月は2回の予定で行っています。エディオンサブグラウンドを中心に観音バルコム、沼田の修道大グラウンドの三ヶ所です。特に修道大グラウンドはトラック、投擲場、走高跳のピットも使用できて皆さん気に入っています。(修道大学の陸上部も練習しています)

練習例会は10時~12時までの2時間です。ミーティングの後、短距離は河田さん、山崎さんの指導で練習します。長距離はしっかりウォーミングアップをし、11時ごろより3000mの記録会を行います。

マスターズ会員の方、それ以外の一般の方でも気軽に

参加してみてください。お待ちしております。



令和の時代に相応しい組織づくりに期待

会員 No. 0425 前田 征四郎 (竹原市)

マスターズ陸上で40年、今期をもってマ役員を退かせて頂きます。大変お世話になりました。お礼申し上げます。

入会時は「中・高齢者陸上競技連盟」の名称で、40歳以上が入会資格でした。

未だほやほやの組織に、実業団陸上から卒業して程なく加えて頂きました。広島マ陸上は一柿理事長の時代が長く続き…黎明期~発展してきました。そんな中で「物言わない、言えない、会計不明の組織」のひずみも出て来て組織の改革が必須と成り、仲間の皆さんと改革、そして今日の安定期に入りました。苦しいこうした流れを知る人も少なくなってきましたので、これからの組織について希望を記したいと思います。

- 1 ; 会員が楽しく競技を続け、健康づくりが出来る…生涯スポーツをまず、第一に置く。(議論が沸騰したら、この原点に返ろう)
- 2 ; 会計理事に予算管理、財務管理の責任を持って頂き、財政の安定を図る。(監事は、しっかりと機能を果たす)
- 3 ; メインの大会開催は一人に権限が集中することを避け、総務、競技、審判、予算管理を分担し、会長・理事長を中心に連携を図る。特定の人に集中することで疲弊を避ける。

以上3点を重点に置いて、組織の継続発展を図って頂きたい。これからも広島マスターズ陸上のモットー「明るく、楽しく、マナー良く」を目指して下さい。

楽しい競技生活の思い出を一杯有難うございました。

可能なら二歩下がって、引続き後方支援等をしながら生涯スポーツを楽しませて頂きたいと思っておりますのでよろしくをお願いします。

広島マスターズ陸上競技連盟登録会員数

登録者数 276名 (男性 240名 ・女性 36名)

(内新規会員 33名)

賛助会員数 3名

総計 279名

2021年11月20日現在

2021年度に新入会された皆様 よろしくお祈りいたします。

登録番号	名前	性別	年齢区分	地区名	種目
1244	河村 拓真	男	M30	福山市	
1245	河田 敦司	男	M30	広島市	
1246	本池 潔	男	M30	安芸郡	
1247	本多 みゆき	女	W60	広島市	
1248	佐々木 優介	男	M40	廿日市市	
1249	皿田 健二	男	M55	福山市	短距離
1250	大小田 徹夫	男	M60	東広島市	短距離
1251	児玉 直哉	男	M45	広島市	短距離
1252	杉野 正樹	男	M50	広島市	短距離
1253	加治佐 光徳	男	M70	広島市	長距離
1254	大路 邦彦	男	M50	広島市	短距離
1255	俵 昭典	男	M70	安芸郡	短距離
1256	小松 郁介	男	M40	福山市	短距離
1257	林 克己	男	M65	三次市	円盤
1258	森川 悟郎	男	M75	広島市	中・長距離
1259	稲垣 慶子	女	W40	福山市	短距離
1260	高橋 直久	男	M40	福山市	短距離
1261	藤井 俊洋	男	M40	福山市	長距離
1262	杉原 太志	男	M55	尾道市	
1263	堀之内 誠	男	M25	廿日市市	短距離
1264	中丸 幸祐	男	M25	広島市	短距離
1265	廣田 雄大	男	M25	広島市	短距離・走り幅跳び
1266	富永 隆太	男	M25	尼崎市	短距離
1267	小野 道敬	男	M45	福山市	
1268	前田 祥雅	男	M60	三原市	
1269	岡田 嘉次	男	M80	広島市	
1270	小中 昭二	男	M90	大竹市	投擲
1271	三浦 貴代子	女	W60	庄原市	
1272	居澤 隆	男	M45	尾道市	短距離
1273	得能 穰	男	M60	尾道市	
1274	笹原 純平	男	M35	呉市	短距離
1275	角田 拓大	男	M30	広島市	短距離・三段跳び
1276	恩田 崇志	男	M35	呉市	幅跳び

○ 大会の情報やマスターズに関する要望やお気づきのことがありましたら事務局へご連絡下さい。

広島マスターズ陸上競技連盟事務局

■事務局 〒732-0067

広島市東区牛田旭2丁目20-1-303 澤田孝弘 方

2022年広島マスターズ陸上競技連盟総会開催

日時：2022年1月30日(日)13:30~15:30頃まで

場所：ホテルチューリッヒ東方2001

(広島市東区光町2-7-31)

※例年行われていました総会後の懇親会は、新型コロナウイルスの感染が危惧されるために中止します。

2022年大会開催予定(申請中)※変更の可能性あり

第39回中国マスターズ駅伝広島大会

期日：3月27日(日) 開催予定

庄原市備北丘陵公園

- ◇ -

第40回記念広島マスターズ陸上選手権大会

期日：6月12日(日) 開催予定

尾道市びんご運動公園陸上競技場

- ◇ -

第41回中国マスターズ陸上選手権大会

期日：7月2日(土)~3日(日) 開催予定

鳥取県立布勢総合運動公園陸上競技場

- ◇ -

2022年広島マスターズ陸上記録会

期日：9月11日(日) 開催予定

庄原市上野総合公園陸上競技場

- ◇ -

第25回中国マスターズ混成五種兼第22回記録会

期日：9月25日(日) 開催予定

岡山県津山陸上競技場

第 39 回中国マスターズ駅伝広島大会

にご協力をお願いします。

2022 年 3 月 27 日（日）に庄原市備北丘陵公園で開催されます。「会員の皆さんの大会」をめざしたいと思えます。そこでお願いですが、競技に参加されないマスターズ会員の皆さんにも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。

編集後記

会報の発行にあたり寄稿をお願いしましたところ、公私ともにお忙しい中、快く引き受けていただいた方々に先ずは深く感謝し、お礼を申し上げます。

今号を編集しています 11 月末には、日本ではコロナ感染者数が減少しています。（変異株の出現が心配されていますが…）このまま増えることなく、次年度には各地の大会が予定通り開催されることを願っています。

さて、昨年にはオリンピック、パラリンピックが開催されました。コロナ禍の中での開催ということもあり、賛否両論がありました。テレビを見ていていろいろな場面で感動することがたびたびありました。

その中でも特に印象深かったのは、パラリンピックの自転車競技（陸上競技ではありませんが）で 50 歳にして日本の五輪選手最年長となる金メダル（二種目）を獲得した杉浦佳子選手の言葉です。

「最年少記録は二度と作れないけど、最年長記録は作れる」

杉浦選手は 45 歳の時に自転車の大会で転倒し、記憶力などが低下する高次脳機能障害と右半身のまひが残ったにもかかわらず、懸命のリハビリを続けて競技に復帰しました。私たちマスターズの会員にも励みになる言葉だと思います。

この会報誌は会員の皆さんの原稿により構成しています。日々の競技に関すること、それ以外のことでも自由にご投稿いただきますようお願い致します。次号は 6 月発行予定です。（原稿は 4 月末までにお送りください。）

原稿・広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・できれば写真やイラストなども添えて、500 字程度でお願いします。）

E メール（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

Email: jn4ftf0528@docomo.ne.jp



明るく

楽しく



マナー良く

（※明るく、楽しく、マナー良くは広島マスターズ陸上競技連盟のスローガンです）

昨年度記念事業である「第 40 回記念中国マスターズ陸上競技選手権大会」が、三次市で盛会に終えることができ、好記録が続出しました。ご参加いただきました選手の皆さん、大会運営を担っていただいた競技役員の皆様、さらに大会運営にご協力いただいた陸上競技協会、学生審判員、高校補助員の皆様方には、ご協力に感謝申し上げます。