



広島マスターズ陸上会報

第 32 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>

2023 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

久しぶりに大会に参加して

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。

2022 年には新型コロナウイルス感染症も減少傾向となり、行動制限が緩和されてスポーツをはじめ各イベントなどが行われるようになり、広島マスターズ陸上競技選手権は第 40 回記念大会として、県内外から 273 名の参加を得て開催することができました。

選手の皆さんが楽しく、元気に競技される様子を見て、大会を開催できましたことを嬉しく思っております。私も 3000m 走に出場し、皆さんと一緒に汗を流して完走した達成感と充実感を得ることができました。

大会にご支援、ご協力いただきました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

大会当日会員のみなさんへ入会のきっかけや入会して良かったこと、当連盟への要望などのアンケートを実施致しました。多くの皆さんから沢山のご回答をいただきました。結果は今号に掲載しておりますので、どうぞご覧ください。皆さんからいただいたご意見をできるだけ当連盟の運営、発展のため生かしていきたいと思います。

これからも会員の皆さんに喜んでもらえる広島マスターズ陸上競技連盟を目指しますので、皆様の御支援とご協力の程よろしくお願い申し上げます。

広島マスターズ陸上スローガン

明るく 楽しく マナー良く



広島マスターズ陸上の希望の星

富久正二さん逝く

広島マスターズ陸上競技連盟の希望の星であった富久正二さんが、7 月 1 日老衰のために三次市内の病院で亡くなりました。(享年 105 歳)

富久さんは広島マスターズ陸上の最高齢者であり、M100 60m 日本記録保持者(16 秒 98 2017 年第 35 回中国マスターズ選手権大会で樹立)でもありました。

尚、この記録は今も超える人はいません。謹んでお悔やみ申し上げます。

引退セレモニー (5 月 13 日)

於: 三次運動公園陸上競技場 (会長と岩本元副会長が出席)



会長や富久さん応援クラブのメンバーとともに

富久さんを偲んで

会員 No. 0926 貞末 啓視 (三次市)

富久正二氏が令和 4 年 7 月 1 日老衰のため 105 歳の人生に幕を下されました。

多分前例がないであろうと思われませんが、97 歳から全く未経験の陸上競技の世界に飛び込んで、8 年間マスターズ陸上競技連盟の関係各位をはじめ、行政やマスコミ関係、また多くの仲間の皆様にも支えていただき、今年 5 月 13 日には引退式も実施できて、一応の区切りをつけさせていただいた後の永眠でした。

92 歳の時に最愛の奥様を亡くされて、寂しく過ごしておられた 5 年間で傍らで見ていて、体力的には大丈夫だろうと判断して、「陸上競技をやってみませんか?」と話をさせていただいたのが富久さん 97 歳の時です。

その時に二つ返事で「やってみます。」と答えられ、

同時に「新しいことに挑戦するのだから私の人生これからはすな一。」と言われて、素晴らしい前向きな言葉に感嘆したものです。以来、あらゆる機会に“人生に於いて新しいことを始めるのに年齢は関係ありません。人は何歳からでも気持ち一つで何事にも挑戦できます。”ということを富久さんとともに発信してまいりました。まさにそのことを、身をもって実践されてきた人だと思えます。

過去の様々な体験を教訓にはしても後悔はしないで、常に前向きに物事に取り組む姿勢に学ぶことも沢山ありました。

昨年の東京オリンピックには聖火ランナーにも選ばれましたが、残念ながら広島県内のコロナウィルス蔓延により、聖火リレーが中止になって少し気落ちされた時もありました。しかし、聖火トーチを購入し、三次市へ寄贈して、今では三次市の計らいで三次市陸上競技場のロビーに富久さんのプロフィールパネルとともにトーチ、ユニフォームを展示していただき、いつでも皆様にご覧いただけるようになっております。

富久さんは人生の晩年を未経験の陸上競技に挑戦し、本当に多くの方に支えられながら過ごすことができ、常に感謝という言葉をお口にしておられました。

私自身も富久さんの近くで20年余りのお付き合いをさせていただき、大変有意義で幸せな時を過ごさせていただきました。後に続く三次の陸上仲間も寂しさを乗り越え、“感謝”の気持ちを胸に秘め、富久さんに続こうと頑張っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

三次のお父さん

会員 No. 0681 細羽 純子 (福山市)

私がマスターズ陸上に登録して早15年が過ぎました。入会当時は陸上競技を勧めてくれた息子と一緒に大会に出場していました。その後、息子は地元の“御野陸上クラブ”で小・中学生を中心に指導を行っており、現在はボランティア活動の方に生きがいを感じているようです。その陸上クラブに都合の良い日に参加させていただいて、子どもたちと共に楽しく走・跳等基礎的な練習を行っています。歳を重ね、体力が低下していく中でのライバルは毎年小学校3年生の子ども達です。

7月2日・3日に鳥取で開催された中国大会の時、今年105歳で陸上を引退された三次のお父さん(富久さん…私の父と生年月日が同じため、お遣いする度にこう呼ばせていただいております。)に競技前には手を胸に当て“お父さん！私にパワーを与えてください。と常に心の中で呟いていました。そのおかげでしょうか？60m, 100m, 走り幅跳びの3種目共今年出場した3大会の中で最も良い記録が出ました。

大会後帰宅し、富久さんの訃報を聞き、愕然としました。富久さんと二人で写っている写真の前に3枚の賞状と優秀選手賞の盾を置いて御礼の報告をして、暫くの間涙が止まりませんでした。

現在75歳の私…。今後、健康とケガには充分気をつけ“三次のお父さん”までは届かなくても10年、20年後も元気で陸上競技を頑張りたいと思っています。

「三次のお父さん、これからも私に天国より笑顔でパワーを送り続けてくださいね。」



第40回記念広島マスターズ陸上競技選手権大会

6月12日(日)にコロナ禍の中ではありましたが、多くの参加者を得て、第40回記念広島マスターズ陸上競技選手権大会がびんご運動公園陸上競技場に於いて開催されました。

開会式に引き続いて永年出場者表彰式が行われ、40回連続出場の世羅繁治さん、石原諒司さんはじめ、35回以上出場(2名)、30回以上出場(7名)、20回以上出場(17名)の方々が表彰されました。おめでとうございます。

これからも増々お元気で、50回、60回…をめざしてご活躍ください。

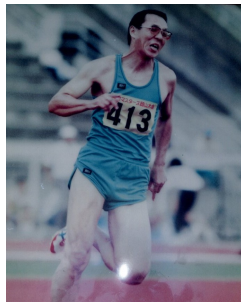
第40回記念広島マスターズ陸上競技選手権大会 永年表彰者の皆さん

- 40回連続出場 世羅繁治(呉市) 石原諒司(安芸郡)
 35回以上出場 見藤宣晃(世羅郡) 柴田裕子(広島市)
 30回以上出場 高野兼夫(広島市) 土谷邁(三原市)
 堀岡茂(東広島市) 山田悦子(三原市)
 岡田孝義(尾道市) 郷力礼三(東広島市)
 丸田忠衛(三次市)
 20回以上出場 木村英世(尾道市) 波多伸樹(庄原市)
 柏原典子(尾道市) 池田悦夫(広島市)
 浜野隆一(三原市) 尾崎悦子(尾道市)
 新羅 武(福山市) 明見章成(広島市)
 植野英子(東広島市) 檜山堅宗(豊田郡)
 柴田 勉(広島市) 前田 征四郎(竹原市)
 大小田靖男(東広島市) 岩本邦史(広島市)
 原 俊三郎(呉市) 松田敏之(世羅郡)
 高橋利明(安芸郡)

33回出場しての思い出

会員 No. 0106 土谷 邁 (三原市)

待ちに待った40歳、近隣の職場の大先輩に誘われて広島マスターズ陸上(40歳以上)に仲間入りしました。第6回大会が東城中央運動公園で開かれ、400m走に出場したのが始まりでした。大会の名誉顧問は織田幹雄先生、大会会長は津野瀬智さんでした。この大会の100m走で、86歳の広島市のTさんが完走されたのには



岡山大会で初めて60秒を切ることができた時

感動しました。それから私もM80までを目標として50代までは朝、会社の昼休み、休日にも練習を頑張ってきました。しかし60歳過ぎからは前立腺癌手術、変形性膝関節症、白内障手術、帯状疱疹後神経痛入院、突発性間質肺炎入院、通院と続き、練習もできない状態です。

この頃はM80の目標が家庭菜園での種子の発芽、収穫の喜びや交通指導員として母校の前の横断歩道で児童から元気をもらうこと、墓参りをして先祖に感謝の念仏を上げることなどに代わってしまいました。残念、笑いです。

凡庸な記録しか残すことのできなかった私ですが、大会の思い出として嬉しかったことは、岡山大会のM40 400m走で初めて60秒を切れたことと、M50 砲丸投げで9m45を記録できたことです。

その他にも外気温度36度の大変暑い中での岡山大会400m走、二日酔いにもかかわらず島根浜山競技場400m走で自己新記録が出たこと、その後懇親会、二次会と続き、朝方まで飲酒したことなども若かった頃の思い出です。

第40回記念広島マスターズ陸上競技選手権大会結果

大会ではたくさんの中国記録、県記録、大会記録が生まれました。

中国新記録を達成された方々

走高跳	M25	中前 俊太	広島市	1m55
立五段跳	M50	本池 潔	安芸郡	14m37
砲丸投	M70	種田 潔	広島市	11m15
砲丸投	M85	原 俊三郎	呉市	8m50
砲丸投	M90	栗原 住三	広島市	6m39
槍投	M60	福田 博文	広島市	45m52
槍投	M85	原 俊三郎	呉市	23m12
ハンマー投	M85	原 俊三郎	呉市	21m46
ハンマー投	M90	新羅 武	福山市	9m34
400m	W55	児玉 真里子	福山市	1' 11" 22
走幅跳	W65	尾崎 悦子	尾道市	3m63
走幅跳	W75	細羽 純子	福山市	2m75
立五段跳	W40	越水 万理	尾道市	11m41
立五段跳	W65	尾崎 悦子	尾道市	9m28
立五段跳	W70	河田 たまた	広島市	8m41
立五段跳	W70	山田 悦子	三原市	8m13
円盤投	W70	山田 悦子	三原市	16m85
円盤投	W85	西川 幸子	三次市	9m61

県新記録を出されたリレーチーム

種目(男子)	チーム名	氏名	記録
4×100mR	マスターズ M65	檜山 堅宗 堀岡 茂 磯村 公三 森本 謙二	1' 00" 53
	マスターズ M80	久保田 秋弘 木原 三郎 前田 征四郎 岩本 邦史	1' 15" 42
種目(女子)			
4×100mR	マスターズ W65	長崎 ひな子 尾崎 悦子 細羽 純子 沖田 裕子	1' 12" 87

県新記録を達成された方々

種目	クラス	氏名	所属	記録
100m	M25	中丸 幸祐	広島市	11"40
800m	M60	木村 英徳	東広島市	2'22"71
800m	M85	木村 英世	尾道市	3'58"52
3000m	M80	木原 三郎	三原市	14'28"42
100mH	M50	佐藤 宏幸	広島市	15"66
110mH	M40	澄川 陽一	福山市	16"10
3000mW	M60	堀川 尚	尾道市	17'11"95
走高跳	M70	山崎 義美	広島市	1m35
走高跳	M80	見藤 宣晃	世羅郡	1m05
砲丸投	M25	中前 俊太	広島市	6m39
砲丸投	M50	大石 博暁	広島市	11m58
円盤投	M70	種田 潔	広島市	33m85
円盤投	M85	原 俊三郎	呉市	20m27
槍投	M45	岩原 浩二	福山市	46m48
ハンマー投	M50	大石 博暁	広島市	32m30
60m	W40	越水 万理	尾道市	8"35
800m	W75	山本 恭子	福山市	4'28"12
1500m	W75	山本 恭子	福山市	9'17"65
3000m	W75	山本 恭子	福山市	19'48"86
80mH	W65	尾崎 悦子	尾道市	18"81
走幅跳	W60	清見 久美子	広島市	4m01
槍投	W80	柴田 裕子	広島市	11m70

第40回記念広島マスターズ陸上競技選手権大会

各賞受賞者

最優秀選手…大石博暁 尾崎悦子

優秀選手 …清見久美子 中前俊太 原俊三郎
山崎義美

敢闘賞 …澄川陽一 福田博文 山本恭子

前に向かって歩こう

会員 No. 0443 原 俊三郎 (呉市)

広島マスターズ陸上競技連盟に1999年に入会させていただき、24年目になると思います。この間に色々な大会に出場させていただき、賞(メダル)をいただきました。良い思い出を沢山作ることができました。感謝しております。



主な賞としては2004年敢闘賞, 2013年敢闘賞, 2017年優秀賞, 2018年敢闘賞, 2022年優秀賞等, 特別賞をいただきました。

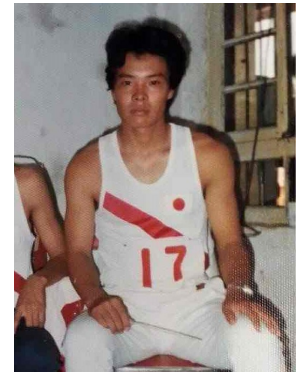
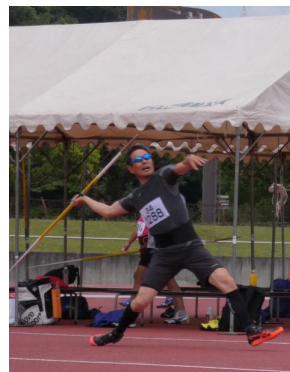
2017年度には全日本ランキングで槍投げ2位, 砲丸投げ7位, 円盤投げ8位に入ることができました。投擲三冠達成2回, 四冠達成3回することができました。これも皆様方のおかげと感謝しております。

日々の練習は場所がありませんので, 早朝ジョギング(昨年で50周年を迎えました)の後に筋肉トレーニングとしてダンベル, 鉄アレイ等を使用しています。槍, 砲丸は空き地を利用して少々, 円盤, ハンマーは練習場所がありません。それでも百姓で農機具を使用することが特別な筋肉トレーニングだと思いながら機具を操作しております。

人生100年の時代, 日々工夫し, 努力しながら夢をもって一歩ずつ明日のために前進していきたいものです。

ヤリとの再会

会員 No. 1288 福田 博文 (広島市)



日中ジュニア大会(高3) 中国タイユワン市にて

府中中学校入学後名門野球部を早々と逃避し, 2年生から競技人生をスタートしました。アットホームで頑張りすぎない「適当」さ, 努力が成績に直結するところが自分に合い, 高校でも迷うことなく陸上部を選びました。名指導者, 竹林良典先生の指導のもと幅跳びで国体, 2年生三段跳びでインターハイ出場を果たしましたが, ヤリとの出会いはひょんなところから。2年生の秋に開催される国体種目に高校三段跳びが無いことが判明, 残念がっていたところ, 県トップ選手相手に投げ返す私のヤリ投げが先生の目に留まりました。まさかのヤリで国体県予選出場を勧められ, とんとん拍子に宮崎国体4位という成績になりました。以来県高校記録, 翌年愛媛IH

優勝、栃木国体3位に繋がり、中京大学1年でインカレ2位(当時J日本記録)、社会人でも実業団大会上位入賞、日本選手権入賞を果たすことが出来ました。この時の竹林先生の勧めなくしてヤリを握ることは無かったです。大きなケガもあり、山あり谷ありのヤリ投げ人生でしたが28歳で競技を引退しました。

その後32年間は趣味のソフトボール(全国大会出場7回)に打ち込み、登山、テニス等常に「凝り性」で楽しんできたことで基礎体力の維持が出来たのだと思います。そんな中、昨年親交のある1つ歳上の先輩(世界マスターズで日本記録で2度優勝)から本気の誘いがあり、また一緒に競い合うことを決めました。早速同窓教諭から規格通りのヤリも入手し、懐かしくて練習も楽しんばかりです。試合ではアップして招集、試技、競技という流れが懐かしく、中国記録も出てしまい、満足感はとても高いものです。実際全力で投げるといろんな痛みとともに現実も感じますが、それなりに飛んでいくヤリを見る瞬間は、再開してよかったなと心から思います。この先輩や増えていくマスターズ仲間との好勝負と陸上談義を楽しみに、健康の維持、叶うものなら向上を目指して陸上を愛好する方々とともに末永く続けていきたいと考えています。

90歳まで走りたい

会員 No. 0332 山本 恭子(福山市)

75歳になりました。この年になるまで走っているとは思っていませんでした。40代の時、友人に福山マラソンを走ろうと誘われて3Km走ったところ3位になり、本気で走ってみたいと思い、福山市民走ろう会に入会させていただきました。走ろう会の会員の方から広島マスターズ陸上に入会しないかと声をかけていただき、マスターズに入会してここまで続けることができました。

夫が病気で亡くなり、義母の介護もあり、(犬の介護もありました)走れない時期もありましたが、友人の励まし、マスターズの先輩の皆さんの姿、頑張りを目にして私も頑張ろうと思い、続けることができました。マスターズ駅伝に出場したことは楽しい思い出です。

コロナ禍の中、多くの大会が中止になり、練習しているスポーツセンターも休館になり、気力もなくなり半年

間走っていませんでした。体重も5kg増えていましたが、中国大会、広島県大会が開催されましたので少しずつ走るようになり、大会に出場することができました。

最近はゴールしても見たくないと思うようなタイムになってしまいましたが、私の目標は90歳まで走る事です。私の人生で走ることは貴重な体験だと思っています。

広島マスターズの会員の皆様、これからもどうかよろしくお願いたします。

続けることが大切

会員 No. 0788 堀川 尚(尾道市)

私が広島マスターズに入会して10年が経ちました。最初は大学まで専門でやっていた400m、800mを中心に1600mRと併せて3種目出場しておりましたが、故障等もあり、気分転換にと競歩の練習を始めたところ膝痛や腰痛の故障も楽になり、腕振りと骨盤の使い方もスムーズになりました。そして400m、800mの記録も伸び始めたのですが、競歩の方も楽しくなり、一般の競歩の試合にも出るようになりました。

競歩は他の競技に比べてルールが厳しく、練習不足や体調不良がそのまま歩型に現れて警告をもらうのでドキドキですが、それがたまたま私の魅力になりました。県記録を出した大会は歩型が乱れて決して喜べるものではありませんでしたが、これからも他の種目も含めて自己ベストを出せるように頑張っていきたいと思えます。

私は大学を出てからもマスターズに入るまでは多くの駅伝やマラソンに参加していましたが、家庭と仕事の両立等で練習時間を確保することに苦労しました。しかし、いつも私の心の支えになっていたのは、学生時代からいまもつけている50冊の練習日誌です。いつも読み返しながら過去の練習を思い出し、モチベーションを保っています。毎年マスターズの大会に参加し、皆様とお会いできるのを楽しみに練習に励んでいます。

最後になりましたが、私の練習場所を紹介します。尾道市御調町の「道の駅クロスロードみつぎ」近くにある河川敷の往復6.6kmの全天候型遊歩道「いきいきロード」です。冬にはロードレースや駅伝も開かれます。自然豊かな御調川の動植物を眺めながの散歩やジョギン

グは楽しいですよ。時々スパイクも履いて練習しています。是非よろしかったら来てみてください。びんご運動公園から国道 184 号線を北に約 12 km です。それではまた皆様とお会いできることを楽しみにしています。

みんな 皆に感謝

会員 No. 0140 山田 悦子(三原市)

2022 年 6 月 12 日第 40 回記念大会を無事けがもなく終え、快い疲労感に浸っている間もなく「リザルト」が届きました。新しい試みに、役員の方々に大変感謝申し上げます。

4 月には「歴代 10 傑記録集」も手にしました。若い頃の自分の記録を懐かしがって思い出している今日この頃です。

陸上競技との出会いは、中学生の時の熱心な指導者のもとで始まりました。当時の放送陸上三種競技で全国レベルの入賞を果たすことができ、「走る」「投げる」「跳ぶ」ことに魅せられました。練習はつらくて厳しかったのですが、結果が出れば励みになります。

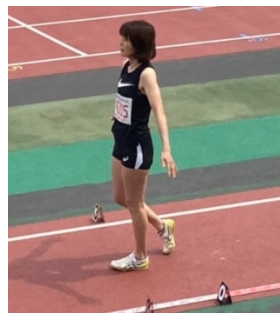
広島マスターズ陸上に所属して 33 年になります。長い間続けられたことに喜びを感じています。これからも家庭を大事にし、自分の体も大事にし、先輩たちの記録を越せるようトレーニングをして頑張ります。これからもよろしくお祈いします。

マスターズ陸上との出会い

会員 No. 0972 清見 久美子(広島市)

小学校、中学校と陸上部に入っていましたが、高校生になってやめてしまいました。体力も根性もなかったからです。私の父は実業団の駅伝選手でした。母もスポーツ観戦が大好きなので、私が陸上をやめた当時、両親はとても残念に思ったに違いありません。

それから 40 年が過ぎ、ひょんなことから父の同級生がマスターズ陸上で活躍されているというのを聞き、紹介してもらい入会しました。久しぶりの陸上競技はとても楽しく、入会初日から皆さんとても優しく親切に指導してくださいました。私はひとりでコツコツ練習す



るのが苦手です。今でも体力も根性もありませんが、マスターズでの練習はとても楽しいので極力休まないようにしています。

そして、マスターズ陸上を始めてからずっと目標にしていた走り幅跳びの 4 メートル越えが、6 年越しの 2022 年広島大会で達成できました。嬉しいのはもちろんですが、いつも応援してくれる家族や仲間が存在があるからこそ喜びや意欲が倍增されるのを実感しています。今後の目標は走り幅跳びの中国新記録と大きく持ち、これからも楽しく頑張っていきたいと思います。今後ともよろしくお祈い致します。

広島の社会人陸上界を盛り上げていきます！

会員 No. 1225 中前 俊太(広島市)

この度は、第 32 号会報誌のご発行おめでとうございませす。僭越ながら寄稿依頼を頂きましたので、簡単に私の取組みを紹介させていただきます。



出身は大阪で、中学・高校・大学の 10 年間、陸上部に所属しておりました。その後、実業団の大会にも参加し、大阪府教育委員会から大阪スポーツ賞の優秀選手賞を受賞したのを今でも覚えております。

3 年ほど前、転勤で広島に来た際に、マスターズ会員となりましたがすぐコロナ禍となり、活動できない日々が続きました。そんな中、2022 年度より広島で新しい社会人チーム『アトレティカ広島』を大阪時代の所属チーム代表の広島転勤に伴い、共同で立ち上げました。チームのコンセプトは陸上競技を『生涯スポーツに！』で、学生からマスターズまで少人数ですが、様々な方が所属しております。

現在は広島市内で定期的な練習会を開催しており、陸上経験の有無や所属チームに関係なく随時参加者を募集しておりますので、関心がありましたら、SNS やホームページからご連絡お待ちしております。

まだ立ち上げたばかりですが、この取組みをきっかけに陸上競技をする選手が少しでも増え、やがてマスターズ会員も増え、広島の社会人陸上界が盛り上がればと考えておりますので今後とも宜しくお祈い致します。

陸上競技で生涯を全うしたい

会員 No. 1289 尾崎 雄祐(東広島市)

この度の機会を頂き大変光栄に思います。PEACE AC 所属の尾崎雄祐です。普段は広島大学の助教として研究活動を行い、同大学の陸上部、日本建設工業 AC (福部真子)、PEACE AC (小学生クラブ) のコーチとしての活動もしています。中学からハードル走に取り組むようになり、陸上ばかりを考え続ける日々を 17 年。陸上が生活の中心となった 28 歳です。

今年度、400mH で 50 秒 11 の M25 マスターズ日本記録、地元長崎の県記録更新を達成しました (2022 年 8 月時点)。指導者としては、福部真子選手の日本選手権 100mH 優勝、オレゴン世界陸上にて 12 秒 82 の日本新記録樹立に携わることができました。これらは自分を夢中にさせ、しばしば自分を苦しめることもあった競技経験、勉学、研究活動、指導活動の延長線上にあるものです。特に大学院修士、博士時代、これらの両立と経済面、就職、将来への漠然とした不安と隣り合わせの日々は厳しいものがありました。

一方で、美談にはしてはいけませんが、ここに至る日々無しには決して味わえない景色をみる事ができているとも思います。夢中で突き進めば、いつか振り返った時に、たとえ自分にしか分からなくても、良い眺めが広がっていることを夢見て、陸上競技で生涯を全うすることが目標です。今年、マスターズ登録をした理由でもあります。若造ではありますが、これからどうぞよろしくお願い致します。



広島県選手権大会にて

※尾崎さんは長崎県国体予選にて、上記の記録を達成されました。また、コーチをされている福部真子選手 (日本建設工業) が日本選手権 100mH 優勝、オレゴン世界陸上にて 12 秒 82 の日本新記録を樹立しました。(その後 12 秒 73)

今年度から広島マスターズ陸上競技連盟監事に就任した高川さんの紹介です。

自己紹介

監事 会員 No. 1130 高川 敏彦(広島市)



「まだ、走っとるんか。ええ歳して、ようやるようの。」と久しぶりに会う友人に言われていますが、今もマラソンの完走目指して頑張っています。

私事、2020 年に会員になり、2022 年から監事を任されました高川敏彦、66 歳で長距離が専門でございます。今後ともよろしくお願いたします。

私は、中学生から陸上を始めて今現在も走っています。やはり年齢による体力の衰えには勝てませんが、何とか無理をせず練習に励んでいます。

今一番の目標がマラソンであり、年齢別で日本一等賞を目指しています。無理でしょうが…。

マラソンとは、42.195 キロ。「死に行く覚悟」という表現がまさにふさわしい距離だとつくづく思います。ですから結果を出そうと思えばそれ相当の練習が必要で、毎日の努力が結果を生むのです。練習したものが勝ちなのです。

会員の皆様、「跳ぶ・投げる・走る」貴方自身が主役となって頑張ってみてください。楽しく、ゆっくり、無理をせず、気長に目標に向かって努力すれば良い結果が必ず叶うはずで。

若い会員の方には広島マスターズ陸上競技連盟を盛り上げて貰い、高齢者の方は「わしゃあ、もう歳じゃけん」と言わずに「人生 100 年」頑張っ、人生をエンジョイしましょう。

最後に、今後とも広島マスターズ陸上へのご支援ご協力の程、よろしくお願いたします。

日本マスターズ陸上競技連合長期在籍者表彰

40 年連続…向井 富士男 世羅 繁治 中田 正直

石原 諒司

30 年連続…波多 伸樹 澤本 保海 俊成 茂哲

浜田 昭彦

20 年連続…浜野 隆一 原 宏治 西中 文仁

皆さんおめでとうございます。

長期在籍 40 年連続表彰受賞

会員 No. 0052 向井 富士男 (廿日市市)



1980 年広島マスターズ陸上創立 1 年後の 1981 年 (昭和 56 年) に入会, 同年に開催された第 2 回全国日本中高齢者 (当時) 陸上選手権山梨大会に初

参加 (砲丸投 5 位, 槍投 3 位) して以来, 今日まで連続登録し, 受賞となりました。この度の長期在籍 40 年連続表彰受賞はマスターズ会員, 役員皆様方のおかげと思います。有難く, 感謝いたします。

1998 年 (64 歳) に, くも膜下出血手術により競技ができなくなり, 皆様と競技する楽しみがなくなりました。この間, 競技はできなくとも在籍することが僅かでも広島マスターズに貢献できるのではと継続登録を続け, 今日に至りました。

頭の手術は成功しましたが, 競技生活は休止となり, 再び競技に参加したのは広島総合グラウンドに於いて第 31 回中国マスターズ陸上選手権大会 (2012 年 7 月) が開催された大会で, 場所が近くでもあり出場することができました。

当初はプログラムを手にして観戦するつもりでしたが, 陸上競技を愛する皆さんにお会いして観戦の気持ちに競技する欲望が変わり, 砲丸・槍・円盤投の競技者 (M75・78 歳) となりました。おかげさまで 70 代の記録を刻むことができ, 10 年間隔の継続した記録を残すことができました。

現在は体調不良で大会に参加していませんが, M90 の大会には体調を整えて 90 代の記録を目指し, 挑戦したいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

尚, 私は幸いにもくも膜下出血の手術が成功して現在がありますが, まだ未検査の方は是非頭の MR I を受け, 動脈瘤の破裂前に対策されることをお勧めします。

(写真について: 第 3 回全日本マスターズ陸上選手権大会 1982 年於国立競技場, 記録係の後ろで観戦しているのが織田幹雄会長 この年からプロカメラマンによって撮影された写真が大会中に展示され, 希望する写真を入手することが可能となったそうです。向井さんが槍投第 3 位 37.60m 大会新で受賞された時のものです。)

広島陸協表彰者

① 日本マスターズ記録達成

M70 60m 8 秒 28 河田 慎司さん (72 歳)

※河田慎司さんは中国選手権大会 (7 月 2 日 (土) 3 日 (日) 鳥取 Yamata スポーツパーク陸上競技場) に於いて M70 日本記録を達成されました。この快挙により河田さんは広島陸協より表彰されました。おめでとうございます。

混成競技

会員 No. 0659 佐藤 宏幸 (広島市)

M50 デビューの今シーズン, 5 年ぶりに静岡であった全日本混成十種競技に参加した。混成に興味があり 42 歳で初めて参加してハマってしまい, 毎年恒例のように参加していたが, 近年では手術やコロナの影響で参加できず久々の参加となった。

朝から夕方まで共に競技をこなしていくうちに得意競技を教え合ったり, 称え合ったり, 時には 1 日目最後の 5 種目の後, みんなで居酒屋へ 6 種目目に行った事もある。楽しく 2 日間を過ごして疲労困憊とやり切った充実感で遠方から帰る…。そんなところにハマってしまったと思う。

毎年同じ顔ぶれがあり, その中には「毎年の体力測定」として参加していると言っておられた選手がいて大変共感した。普段しない競技をすれば, その競技の難しさや楽しさも知ることができる。毎年混成競技に参加できるかはわからないし, 練習で 10 種目全てをする事はできない。仕事から帰って練習する時はキツイが, まずは「走れる体づくり」を基本に短時間集中で練習している。

広島マスターズ競技連盟の理事の方々や事務局の方々のおかげで, 県記録や歴代 10 傑の敏速な更新をしていただいている事も大きなモチベーションになっていて大変感謝している。

マスターズの混成競技は十種, 五種, 跳躍五種, 重量五種と様々な種目があるので, 興味がある方はぜひ参加してやり切った後の充実感を味わって下さい。



2022年全日本マスターズ混成十種競技（静岡）集合写真
 ※中央 No. 24 が佐藤さん、M50 十種競技で優勝されました。

日本マスターズ陸上競技連合リレーフェス 2022 出場

11月23日（水・祝）於：国立競技場

M65（4×100m）

本多 逸雄（68歳） 堀岡 茂（71歳）
 岡田 耕治（69歳） 森本謙二（68歳）

結果 第2位 59秒85

W50（4×100m）

長崎 ひな子（70歳） 芦原 広美（53歳）
 清見 久美子（61歳） 則清 園恵（53歳）

結果 第2位 1分00秒37

M65 (FunRun)（4×100m）

本多 逸雄（68歳） 堀岡 茂（71歳）
 大原 博文（71歳） 岡田 耕治（69歳）

結果 第1位 1分02秒01

皆さん素晴らしい成績おめでとうございます。

福山市長表敬訪問

全日本マスターズ混成大会十種競技M35 3位に入賞した高木靖幸さん（39歳）が、6月30日に波多理事長とともに福山市長を訪問して大会の報告をしました。

2022年広島マスターズ陸上記録会

9月11日（日）に163名の参加を得て庄原市上野総合公園陸上競技場に於いて行われました。当日は残暑が厳しく、あまり良いコンディションではありませんでしたが多数の新記録が生まれました。新記録達成者の皆さん、おめでとうございます。

中国新記録を達成された皆さん

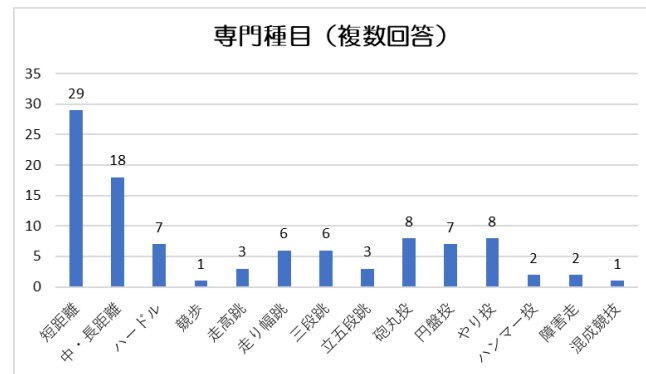
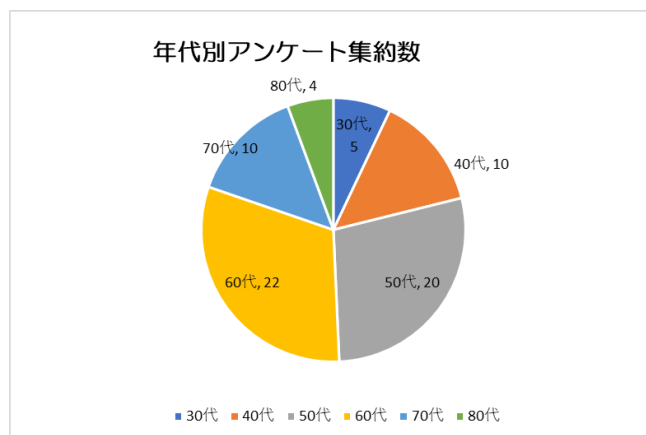
種目	クラス	氏名	所属	記録
三段跳	M50	本池 潔	安芸郡	12m33
立五段跳	M70	河田 慎司	広島市	11m62

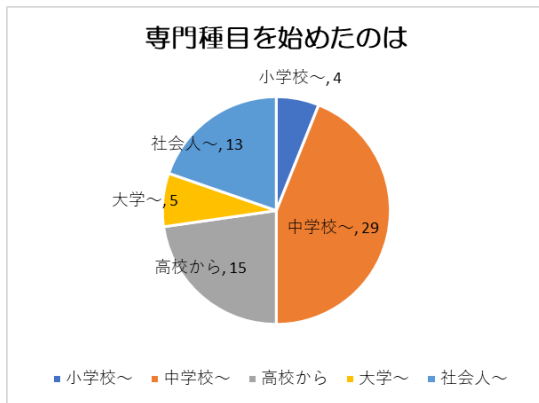
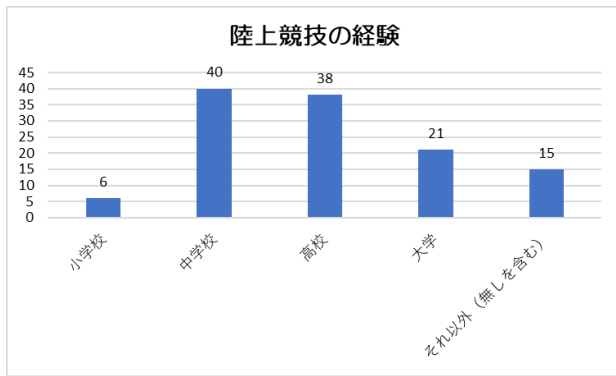
県新記録を達成された皆さん

種目	クラス	氏名	所属	記録
100mH	M50	佐藤 宏幸	広島市	15" 47
110mH	M45	櫃田 仁史	広島市	17" 13
FW2000m	M50	西中 文仁	安芸高田市	13' 16" 16
FW2000m	M55	原 宏治	安芸高田市	15' 35" 82
FW2000m	M70	川本 正行	広島市	15' 35" 06
FW2000m	M75	内藤 靖雄	東広島市	11' 31" 39
FW2000m	M80	上利 隆昭	東広島市	15' 04" 01
走高跳	M70	山崎 義美	広島市	1m35
走高跳	M80	見藤 宣晃	世羅郡	1m10
砲丸投	M50	大石 博暁	広島市	11m39
FW2000m	W70	細田 ヤエ子	広島市	14' 45" 06

アンケート結果

広島県選手権大会当日に会員の皆様にアンケートを実施し、総数71名（男67名 女4名）の方から回答をいただきました。この結果を今後の運営に生かしていきたいと思っています。ご協力ありがとうございました。



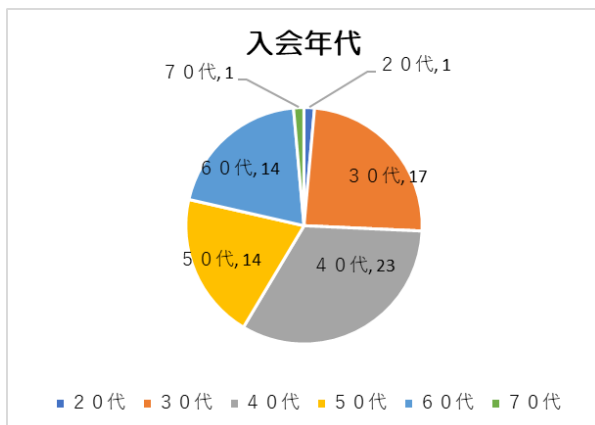


専門種目を始めた年代

多い順に中学校～，高校～，社会人～…となり，中学校や高校のクラブ活動への入部が専門種目を始めるきっかけになった人が多かったようだ。

専門種目を始めようと思ったのは

本人の資質によるところが大きいように思う。足が速かったり，身長が高かったりしたことで競技を始めた方が多くいた。また，クラブチームに参加したり，陸上記録会で入賞したりすることも始めるきっかけとなったようだ。



マスターズ陸上に入会した年代は

多い順に40代，30代，50代，60代となり，この年代でほとんどを占める。

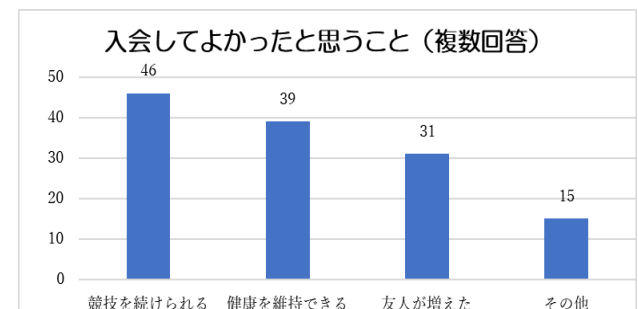
マスターズ陸上に入会したきっかけについて

・自分から進んでという方(69%)では…審判をしていて，自分でもやりたくなかった(4名の方)。他にも試合を見学したり，You tube を見たり，新聞の記事を読んだりして自分でもやってみたいと思うようになったなど陸上競技に魅せられて始めたという方が多くいた。

その他に800mを走ることのできる競技会が少なかった，社会人になっても続けて記録を出せそうだった，一人で試合や練習ができるから，フルマラソンに必要なスピードをつけるためなど陸上競技ならではの動機を挙げる方もいた。また，健康の維持のためや自分の現状を知り，どれだけのことができるのか挑戦してみたくなったなどを動機として挙げた人もいた。

・勧められて入会した方(31%)では…勧めてくれたはクラブチームの先輩，近所の先輩，地元の人，会長より，マスターズの会員より，高校の仲間，高校の恩師，大学の先輩，昔の同僚，妻など多くの人たちであった。

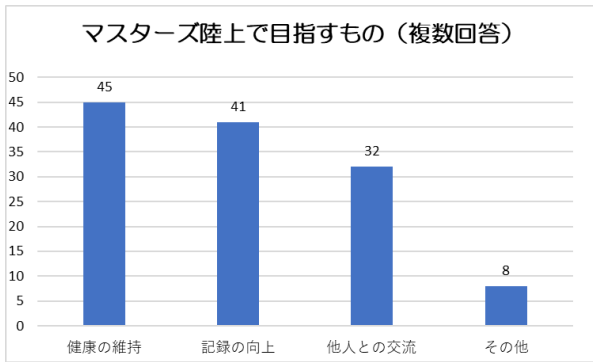
・この他に…息子が部活に励む一助になればよいと思っ



入会してよかったと思うこと

ほとんどの方が①競技を続けられる。②健康を維持できる。③友人が増えた。この順に回答された。その他に良かったと思えることに，目標を見つけて取り組める喜びがある，意欲的に生活できるようになった，モチベーションが上がったなど積極性が増したことを挙げる人もいた。また，古き良き先輩後輩に会え，親交が深まったことがよかったという人もいた。

全国大会に参加するようになってから開催場所付近を旅行するようになって，人生の楽しみが増えたという方や同年代の方と競技ができるのが良いというマスターズ陸上ならではの回答もあった。



マスターズ陸上で目指すもの

健康の維持、記録の向上、他人との交流の順に多かった。その他に目指すものとして人間性の強化、マスターズ駅伝（全国大会）への出場、競技を長く続けること、裏方としての恩返し、会員増に寄与したいなどを挙げる方もいた。

広島マスターズ陸上への要望

試合数が少なすぎるので、記録会でもいいから試合の数をもっと増やしてほしいという要望が多くの方から寄せられた。

その他の要望としては

- ・記録が出るエディオンスタジアムで競技がしたい。
- ・県マスターズ大会の時、他県の人もOPではなく、順位に入れた方がよいと思う。大会記録も他県でも認めてほしい。他の県はわりとそうしていると思うが…。
- ・砲丸の重さをわかりやすく砲丸に明記してほしい。
- ・練習会を充実してほしい。
- ・若い会員の要望を聞く。
- ・広島市内で県選手権を開いてほしい。
- ・Webの情報発信を増やしてほしい。
- ・いつもありがとうございます。大会が楽しみです。運営の方々の負担が減らせればよいと思う。

練習会等への参加にあたっての要望

日程の課題

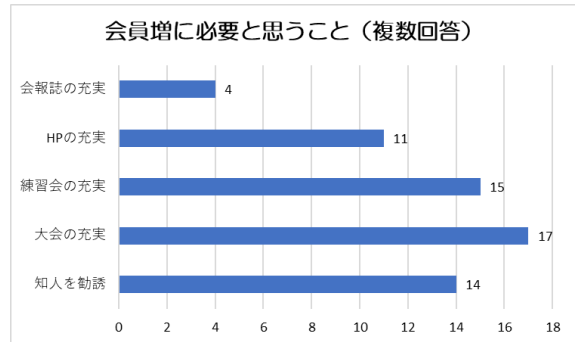
- ・平日にしかないので参加しづらい。土、日に開催してもらえるとありがたい。平日の夜にやってほしいなどみんなが参加できる日程を考えるべきとの意見が多かった。

開催地の課題

- ・練習場が遠いためなかなか参加できない。各地で設定してもらおうと有り難い。
- ・福山での練習会を開催してほしい。

内容の課題

- ・各ブロックで日時・場所等意見が言える会が望ましい。
- ・参加方法がわからない。
- ・投擲は投げられる場所がほとんどない。



会員数を増やすためにできること

大会の充実・練習会の充実

- ・お試し記録会等、高額な会員登録費を出さなくても参加できる競技会ができたらと思う。
- ・公認記録でなくても練習、試合の場を。フィールド、短・中長距離別でもよいのでは？
- ・広島市内でPRを兼ねて大会を開いてほしい。
- ・練習会をオープンにする。

知人の勧誘

- ・練習をしている人がいたら積極的に声をかける。知り合いに他の大会でもマスターズ陸上があることを伝える。
- ・女性会員を増やす。
- ・近隣会員同士で情報交換をする。

広報活動

- ・市や町の広報で取り上げてもらう。
- ・広島市内でPRを兼ねて大会を開く。・小、中、高の陸上の大会等のプログラムに広告を載せる。

その他の意見として

- ・大会の開催や運営に感謝する回答がたくさんあった。
- ・年会費を安くしてほしい。という意見もあった。

広島マスターズ陸上競技連盟登録会員数

登録者数 278 名 (男性 242 名 ・ 女性 36 名)

(内新規会員 25 名)

賛助会員数 3 名

総計 281 名 2022 年 11 月 20 日現在

6 月以降に入会された方々

001295	山下	拓也	男	M25	福山市
001296	石井	章太	男	M30	広島市
001297	宗田	英之	男	M30	広島市
001298	中本	行宏	男	M65	広島市
001299	土井谷	潤	男	M25	広島市
001300	田中	周二	男	M65	広島市
001301	山崎	大地	男	M45	広島市

一緒に陸上競技を楽しみましょう。よろしくお願ひします。

2023 年広島マスターズ陸上競技連盟総会について

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、書面での総会とさせていただきます。懇親会を楽しみにされていた方もおられたかと思いますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

2023 年大会開催予定 (申請中) ※変更の可能性あり

6 月 11 日 (日) 広島マスターズ陸上競技選手権大会
尾道市ダッシュこぞかなくん陸上競技場
(広島県立びんご運動公園陸上競技場)

9 月 10 日 (日) 2023 年広島マスターズ陸上記録会
庄原市上野総合公園陸上競技場

10 月 7 日 (土) ~ 9 日 (月・祝)
第 44 回全日本マスターズ選手権大会
山口県 維新みらいふスタジアム (維新百年記念公園)

お知らせ

これまで競技委員長を長年務めてこられた黒木理事がこの度体調を崩されてやむなく辞任されました。長い間に渡り大変なご苦労があったことと思ひます。お疲れさまでした。お世話になりました。



中国マスターズ駅伝山口大会 (結果等詳細は次号で)

編集後記

会報の発行にあたり原稿をお寄せいただいた方々に深く感謝し、お礼を申し上げます。

今号では広島マスターズ陸上競技連盟最高齢、富久正二さんの逝去にあたり、お二人の方々より関連したご寄稿をいただきました。貞末さんには何歳になっても希望を失わないで前向きに挑戦していく気持ちの大事さを、細羽さんには信頼され、慕われていた富久さんの人柄について綴っていただきました。やはり偉大な足跡を残された方だったのだと今更のように思ひます。

今号では多くのページを割いて選手権大会時に実施したアンケート結果を掲載しました。会員の皆様の実態や思いを知ることができ、できるだけ希望に添えるように役員皆で考えていきたいと思ひています。

近年、広島マスターズ陸上には若い方の入会が増えてきています。素晴らしい記録を持たれている方も多く、また陸上競技界を盛り上げてやろうと逞しい意気込みを語ってくれている方もいます。このような若い方の参加を嬉しく、頼もしく思ひます。どうか若い力でマスターズ陸上を牽引して行っていただきたいものです。

もちろん長年に渡って活躍されてきた熟年の方々には、富久さんのように何歳になっても記録に挑戦しようという意気込みで、健康に気をつけながら末永く競技を続けていただきたいと思ひます。

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。) 多くの方々からのご投稿をお待ちしています。

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

Tel 090-7898-2654

E-mail jn4ftf0528@docomo.ne.jp