



# 広島マスターズ陸上会報

第 33 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 6 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)

## 終点のない夢

副会長

No.0784 植野 邦夫 (東広島市)



この度、広島マスターズ陸上副会長に就任しました。昨年末、会長から突然の電話があり、副会長の席が空いているので是非引き受けてもらえないかと言われ、少し悩んだが引き受けることにしました。会長のもと、各役員の方々の力を借りて進めていきますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

私も 72 歳(4ヶ月)、長く生きていればいろいろな病気と闘う事になる。同年齢の方と比べても腰は曲がっていないし、足腰は負けない。少し髪は細くなり白髪もふえたが、外観はすてたものではないと思っている。それが私の自慢であった。

しかし、近年は糖尿病、無呼吸症候群、不整脈、血液の癌等の治療と経過観察で毎月のカレンダーは埋まっている。それでも日常生活に全く影響なく過ごしている。医師曰く、「それが問題です。」と。私は理解し、条件付きで病気に付き合い、これからも足を止めず行く。スポーツの好きな私にとって、陸上競技とは長い付き合いである。競技生活 27 年(マスターズ会員含む)、競技裏方として 33 年(競技審判)、延べ 60 年続いている。

毎年、小さな目標を立てる。良い事も悪い事も全て水に流す。今までの事はリセットし、ゼロから始める。身体は衰えるばかりで若くはならない、しかし心は衰えない。

現役で競技生活を維持するのに、自分から積極的に出合いの場に参加していく事を心掛けたと思う。今年はマスターズ全国大会も 4 年ぶりに開催される。2025 年(3 年後)には全国高校総体夏の陸上も広島で開催されるので、裏方としてがんばりたい。

これからも、自然体で投擲の大先輩(妻)と一緒に、楽しく競技を続けていける事を心より願う。

## JMA リレーフェスで走る楽しさを再認識

会員 No.0870 西谷 吉弘 (福山市)

昨年、国立競技場で開催された「JMA リレーフェス」の M55 の FunRun の部に出場し、仲間と走る楽しさを再認識できました。今回は中国 5 県+滋賀の Team Andy による出場で、4×100m (52 秒 23) を走りました。

県代表であれば記録や順位を目指して走りますが、県を超えたマスターズ仲間とバトンをつなぐのが、想像以上に楽しかったです。

毎年とは言いません。2 年～4 年に一回でいいので広島マスターズの大会で全出場者の中から好きな仲間(男子、女子、男女混合含む)と当日朝にエントリーする形で、リレー(FunRun)を正式大会終了直後にオープン競技として開催いただければ、走る楽しさを体験できると思います。

レース後、はとバスで行く東京観光ツアーを楽しんだことは忘れられない思い出のひとつです。



## JMA リレーフェスタ 2022 に参加して

会員 No.0648 森本 謙二 (呉市)

全日本マスターズ選手権大会は前年に引き続いて開催中止となり残念に思っていたところ、JMA リレーフェスタ 2022 が行われることを知り、参加者を募って M65

クラスに県チームとしてエントリーしました。メンバーは本多逸雄、堀岡茂、岡田耕治、大原博文、そして私の5名でした。新国立競技場のトラックを走るチャンスはそうそうあるものではないと考え、「一生の記念」のつもりで行ってきました。

メンバーは県内一円に分かれていましたので、みんなで集まっての練習が必要と考えていたところ、W50のクラスもエントリーするとのことを聞き、合同で観音スタジアム（バルコム）で練習を行いました。そこで走順などを決めました。

その後大会前日に空路により移動、前泊、当日泊、その後帰着という日程などを決定しました。その後前泊の宿所における「前夜祭」、レース終了後に「六本木ヒルズにおける打ち上げ宴会」等レースには全く関係のないスケジュールもついでに決定し、皆で順位を気にしないわがチームの方針を再確認しました。

レース当日は、あいにくの雨模様でした。成績の詳細は前号（32号）に掲載済みですので、そちらをご覧ください。

三次市の岡田さんの計らいで富久さんも遺影で参加され、快晴の最終日にもう一度皆で新国立競技場に赴いて一緒に記念撮影をしました。このことは中国新聞北部版にも掲載され、いい思い出となりました。



今回参加した5名 新国立競技場スタンドにて



富久さんの遺影とともに 新国立競技場

## ねんりんピックかながわ 2022 に参加して

会員 No. 1287 山崎 良子(広島市)

令和4年11月11日(金)～13(日) ねんりんピックかながわ2022のマラソン3kmコースに参加させて頂きました。

5月14日(土)の選考会では女子2名を選考とお誘い頂き、行ってみると該当参加者が女子2名でしたので、ラッキーな事に出場できる事になってしまいました。その時は、5km走でしたが、1周遅れの有様で「出場してもいいのかしら。」と、初めての全国大会に不安になりつつ当日を迎えました。



【横浜アリーナにて】

12日(土)の横浜アリーナの開会式には、総合司会に榎原郁恵さん、祝辞に室伏スポーツ庁長官、国歌斉唱に河村隆一さん、県の著名人に草笛光子さん等も出演され、北海道から沖縄までのスポーツ・文化を愛好する仲間が集って壮大なものでした。ねんりんピックだけあって、昭和・平成・令和の各時代を映像・ダンス・歌で振り返り、「私達はこんな時代を生きて来たんだなあ。」と感慨深いものがありました。特に、年輪を経たトア・エ・モアが札幌オリンピックのテーマソング「虹と雪のバラード」を生で歌ってくれた時は鳥肌が立ち、50年前の中学時代、音楽係をしてクラスメートとよく歌った事を思い出しては溢れるものがありました。

競技は、開会式後、神奈川県内に散らばり、マラソンの宿は、前日の横浜の港ネオンのきれいなシティホテルと違って、山合いのひなびた宿でしたが、温泉が気持ち良く熟睡する事が出来ました。



【魚山亭宿にて】

「マラソンだから交通の融通が効く所と言ったら、そうなるよね。」と同室になった滋賀県の女子2名と話したり、当日、朝のコース見の散歩では、福井県の年配の男性と一緒に「広島の牡蠣」や「福井の蟹」の話をして情報交流も楽しいものでした。





### 【山北高等学校にて】

こ、自分としては満足でした。表彰式では、84歳、最高齢賞を頂かれた方もいらっしゃり、元気をあやかりたいとグータッチをしたり、賞の盾を触らせて頂いたりしました。

私は45歳の時、交通事故で右骨盤を骨折し、今もプレートに7ヶ所ビス止めという状態ですが、無理をせず末永く周りの先輩方のように陸上を楽しみたいと思っています。この度は、思いがけなくねんりんピックに参加させて頂き、貴重な体験となり、真に有難うございました。

## ねんりんピックに参加して

会員 No. 0900 植杉 康生 (広島市)

今回のねんりんピック神奈川2022は、20年の岐阜大会のコロナ流行による延期、21年の中止の後3年ぶりの開催となりました。

今回は年齢的に無理だろうと思っていましたが、たまたま女性の参加枠に1名空きができて、男性4番目の私も参加できることになりました。前回と似たような形での参加となってしまう、少し恥ずかしい気持ちになりましたが、運も実力の内という言葉があったのを思い出し、幸運に感謝しつつ参加しました。今回で5回目の参加になりました。

日頃のトレーニングは、無理なく、あきらめることなく、持続できる程度の強度で行うことを心掛けています。これ位がよいのではと気がつきました。

状況が許す限り(所要時間、荷物、服装、天候、体の調子等)短い距離(10km以下)を走ったり、歩いたりしています。街中では信号グランプリ、山の中ではコーナーインターバル等自分勝手に名前をつけて走っています。

65歳位までは、好きな言葉は可能性へのチャレンジでした。41歳でトライアスロン、63歳でウルトラマラ

ソン100km、タイム・順位は別にして完走だけできませんでした。今回のねんりんピックは77歳なりにあまり無理をせず気楽に走りました。

結果12位、タイムもそこそ

ソンの周りを走り、山北高等学校がゴールでした。結構なアップダウンで、下りに猛烈なスピードが出て、死ぬ程頑張れました。

結果12位、タイムもそこそ

## 今年度ねんりんピックについて(概略)

名称：第35回全国健康福祉祭(えひめ大会)

主催：厚生労働省、愛媛県、(一財)長寿社会開発センター

共催：スポーツ庁

開催期日：

令和5年10月28日(土)～10月31日(火)

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の方々を中心とするスポーツ・文化・健康と福祉等の総合的な祭典です。毎年開催地をかえて行われます。

陸上競技に関する部門はスポーツ交流大会の内マラソン(3km・5km・10km)です。

参加においては広島県(広島市を除く)と政令指定都市の広島市のそれぞれで参加者を募ります。

広島県枠ではマスターズ陸上選手権大会での成績などをもとに選手選考を行い、広島市枠では広島市独自に選考が行われます。

宿泊費や交通費についての一部補助もありますので、60歳以上の方は参加されてみてはいかがでしょうか？



# 第40回中国マスターズ駅伝山口大会

2022年11月27日(日) 於：宇部市常磐公園

成績一覧表(広島マスターズ関係分)

## 熟年の部

順位	ナンバーカード	チーム名	監督名	1区 2km		2区 2km		3区 2km		4区 2km	
				スタート ～ 第1中継点	第1中継点 ～ 第2中継点	第2中継点 ～ 第3中継点	第3中継点 ～ ゴール				
1位	41	広島マスターズA	波多 伸樹	加治佐光徳(75)		内藤 靖雄(79)		上利 隆昭(81)		宮本 武利(76)	
				1位	9'49"	1位	19'07"	1位	30'33"	1位	40'47"
				1位	9'49"	1位	9'18"	2位	11'26"	1位	10'14"
2位	42	広島マスターズB	波多 伸樹	植杉 康生(77)		細田ヤエ子(72)		高野 兼夫(79)		山本 恭子(75)	
				2位	10'20"	2位	20'54"	2位	31'07"	2位	43'48"
				2位	10'20"	2位	10'34"	1位	10'13"	2位	12'41"

## 還暦の部

順位	ナンバーカード	チーム名	監督名	1区 3km		2区 3km		3区 3km		4区 3km		5区 3km	
				スタート ～ 第1中継点	第1中継点 ～ 第2中継点	第2中継点 ～ 第3中継点	第3中継点 ～ 第4中継点	第4中継点 ～ ゴール					
2位	32	広島マスターズA	高川 敏彦	高川 敏彦(66)		田村 正憲(68)		福島 正則(71)		保本 博(67)		木村 英徳(62)	
				3位	11'23"	3位	22'51"	3位	36'18"	3位	49'01"	2位	59'32"
				3位	11'23"	2位	11'28"	4位	13'27"	4位	12'43"	1位	10'31"
5位	33	広島マスターズB	高橋 利明	央戸 治夫(61)		内田 信也(67)		堀岡 茂(71)		高橋 利明(69)		横山 正和(65)	
				4位	12'36"	4位	24'54"	5位	40'20"	5位	57'11"	5位	1'10'53"
				4位	12'36"	5位	12'18"	6位	15'26"	6位	16'51"	5位	13'42"
6位	34	広島マスターズC	堀岡 茂	桧山 堅宗(67)		吉岡 光弘(69)		波多 伸樹(74)		前田 祥雅(66)		澤田 孝弘(64)	
				6位	13'58"	6位	30'59"	6位	46'03"	6位	58'43"	6位	1'11'50"
				6位	13'58"	6位	17'01"	5位	15'04"	3位	12'40"	4位	13'07"
OP	37	広島オープン	高野 兼夫	森政 克之(64)		浜本 幸子(73)		山城 進(80)		森政 憲子(63)		福田 和憲(74)	
				OP	14'29"	OP	31'02"	OP	47'56"	OP	1'02'49"	OP	1'23'52"
				OP	14'29"	OP	16'33"	OP	16'54"	OP	14'53"	7位	21'03"

## 男子の部

順位	ナンバーカード	チーム名	監督名	1区 5km		2区 5km		3区 5km		4区 5km		5区 5km	
				スタート ～ 第1中継点	第1中継点 ～ 第2中継点	第2中継点 ～ 第3中継点	第3中継点 ～ 第4中継点	第4中継点 ～ ゴール					
3位	3	広島マスターズ	瀧口和博	妹尾 稔(42)		西中 文仁(54)		山高 浩司(59)		友重 善貴(46)		澤田 幸治(35)	
				2位	16'01"	2位	36'07"	3位	56'21"	3位	1'17'51"	3位	1'33'03"
				2位	16'01"	2位	20'06"	3位	20'14"	3位	21'30"	1位	15'12"

# 第41回中国マスターズ駅伝広島大会

2023年3月26日(日)

於：備北丘陵公園 成績一覧表

## 熟年の部

順	チーム	名前	年齢	区間	通過	名前	年齢	区間	2区	通過	順	名前	年齢	区間	3区	通過	順	名前	年齢	区間	4区	通過	ゴール
1	鳥取選抜A 岩垣成紀	白石 義光	75	1	0:09:06	若木真喜子	70	2	09:52	0:18:58	1	東地 和子	67	2	11:28	0:30:26	2	高塚 俊蔵	75	1	09:31	0:39:57	
2	広島A 木原三郎	木原 三郎	81	2	0:09:45	内藤 靖雄	80	1	09:47	0:19:32	2	高野 兼夫	79	1	10:37	0:30:09	1	宮本 武利	76	2	10:44	0:40:53	
3	広島B 高野兼夫	植杉 康生	76	3	0:11:21	上利 隆昭	81	3	12:04	0:23:25	3	山本 恭子	76	3	12:43	0:36:08	3	細田ヤエ子	73	3	11:45	0:47:53	

## 女子の部

順	チーム	名前	年齢	区間	通過	名前	年齢	区間	2区	通過	順	名前	年齢	区間	3区	通過	順	名前	年齢	区間	4区	通過	順	名前	年齢	区間	5区	通過	ゴール
1	鳥取選抜A 永海昌子	岩本 美紀	46	1	0:12:39	塩見 志保	51	1	12:33	0:25:12	1	岩田みどり	47	1	12:52	0:38:04	1	二分 陽子	41	1	12:35	0:50:39	1	桑本 陽子	56	1	13:22	1:04:01	
2	鳥取選抜B 永海昌子	仲田 美枝	41	2	0:13:01	永海 昌子	64	2	13:22	0:26:23	2	大橋 敏恵	52	2	14:20	0:40:43	2	三嶋 里美	50	3	14:10	0:54:53	2	清水 和子	50	3	14:29	1:09:22	
3	広島B 植野英子	竹島 暁代	50	3	0:13:21	田中 由美子	53	3	13:25	0:26:46	3	則清 園恵	53	3	15:12	0:41:58	3	片岡 麻希	41	2	13:09	0:55:07	3	芦原 広美	53	2	14:27	1:09:34	

## 男子の部

順	チーム	名前	年齢	区間	通過	名前	年齢	区間	2区	通過	順	名前	年齢	区間	3区	通過	順	名前	年齢	区間	4区	通過	順	名前	年齢	区間	5区	通過	ゴール
1	鳥取選抜A 米田博文	山根 雄一	43	2	0:15:43	深田 誠	50	1	17:20	0:33:03	1	加藤 哲也	55	3	19:48	0:52:51	1	岡本 正義	49	1	17:40	1:10:31	1	古川 孝之	31	2	17:00	1:27:31	
2	広島A 瀧口和博	妹尾 稔	43	1	0:15:39	山下 賢治	50	2	20:43	0:36:22	2	塩田 俊	56	1	19:09	0:55:31	2	友重 善貴	47	3	21:15	1:16:46	2	澤田 幸治	35	1	15:31	1:32:17	
3	広島B 瀧口和博	奥原 康裕	42	3	0:15:47	西中 文仁	54	3	22:53	0:38:40	3	伊藤 邦彦	59	2	19:24	0:58:04	3	福島州一郎	51	2	20:12	1:18:16	3	村瀬 太章	47	3	17:52	1:36:08	



## 還暦の部

順	チーム	名前	年齢	区間	通過	名前	年齢	区間	2区	通過	順	名前	年齢	区間	3区	通過	順	名前	年齢	区間	4区	通過	順	名前	年齢	区間	5区	ゴール
1	鳥取選抜A 山根定雄	米田 博文	63	3	0:11:43	中澤 隆	65	1	11:23	0:23:06	1	徳永 和義	70	1	12:45	0:35:51	1	福田 恵	68	1	12:25	0:48:16	1	梶本 広康	61	1	11:13	0:59:29
2	広島 A 高川敏彦	高川 敏彦	66	2	0:11:28	田村 正憲	68	4	12:05	0:23:33	2	黒田 眞幸	72	6	14:56	0:38:29	3	保本 博	68	2	12:33	0:51:02	2	塚本 昭彦	64	2	11:15	1:02:17
3	広島 B 波多伸樹	宍戸 治夫	62	6	0:13:15	内田 信也	67	5	12:36	0:25:51	6	福島 正則	72	3	13:47	0:39:38	5	前田 祥雅	66	3	12:45	0:52:23	3	渡川 誠之	61	4	13:28	1:05:51
4	鳥取選抜B 山根定雄	太田 英明	63	4	0:12:32	深田 米治	65	2	11:54	0:24:26	3	山根 定雄	72	2	13:16	0:37:42	2	川口 誠	68	6	15:26	0:53:08	4	倉繁 良文	63	6	13:42	1:06:50
5	岡山 岡崎俊彦	住田 義明	61	1	0:11:20	廣畑 純	68	6	13:58	0:25:18	4	出原 横司	76	4	14:04	0:39:22	4	丸山 正雄	67	5	15:06	0:54:28	5	西江 利文	61	5	13:31	1:07:59
6	広島 C 高橋利明	澤田 孝弘	64	5	0:12:51	檜山 堅宗	67	7	14:34	0:27:25	7	波多 伸樹	74	7	15:14	0:42:39	7	高橋 利明	70	4	14:08	0:56:47	6	山田谷 清	61	3	12:09	1:08:56
7	広島 D 堀岡 茂	上河内良任	64	7	0:13:27	中本 行宏	67	3	12:00	0:25:27	5	堀岡 茂	71	8	15:43	0:41:10	6	松浦 辰行	70	8	17:13	0:58:23	7	岩見 健次	64	7	14:31	1:12:54
8	鳥取選抜C 山根定雄	田村 美好	66	8	0:14:32	西橋 孝政	73	8	14:43	0:29:15	8	戸田 尊	73	5	14:22	0:43:37	8	角 安範	68	7	15:28	0:59:05	8	定常 範章	67	8	16:29	1:15:34

「たのむ〜。」「まかせとけ〜。」  
山口大会 2区〜3区へのタスキ  
リレー (西中→山高)



広島県チーム選手・役員 (広島大会)



## 二足のわらじ

会員 No. 0086 内藤 靖雄 (東広島市)



「へえー、走ることもあるんじゃない。」  
と、昨年の県マスターズの記録会で  
3000mを走って驚かれました。実は私、  
その昔まだ紅顔の美青年だった頃、競  
歩と駅伝の二足のわらじを履いてい  
たのです。

「エッ、それ本当？」なんて言わないでください。事  
実です。年を取った今、思い出して歩いたり、走ったり  
しているだけです。ただし、足の筋肉の方は当時を思い  
出してくれませんが…。

記録会で走ったのが運のつきで、不肖私にも矢が当た  
って、第40回中国マスターズ駅伝山口大会の熟年の部  
に出場することになりました。慌てて本格的な練習(実  
は一夜漬け)をして久しぶりに走りました。おかげで当  
日は持病の腰椎椎間板症(腰痛)も変形性膝関節症(膝  
痛)も発症せず、常磐公園の池を愛でながらなんとか無  
事にタスキをつなぐことができました。満足です。お世  
話いただいた役員の方々ありがとうございました。

熟年の皆さん！また次回も万障繰り合わせて楽しく  
一緒に走りましょう。ちなみにランからウォークに戻る  
ときは、膝曲がりの矯正に大変苦労しています。  
※ご存じの方が多くとは思いますが、内藤さんは元東京  
オリンピック競歩日本代表選手でした。

## 中国マスターズ駅伝を通して

会員 No. 1230 澤田 幸治 (三原市)

昨年、11月に山口で行われた中国マスターズ駅伝大  
会に出場させて頂きました。中学校から陸上競技を始め  
て22年ですが、陸上生活の中で駅伝が楽しみであり、  
駅伝大会を中心に競技生活を送っていたと言っても過  
言ではありません。

トラックレースやマラソンとは違い、一本の襷をみん  
なで繋ぎ、一緒には走りませんが、次の走者の事を思い  
ながら、チームの事を考えながら走るレースは個人競技  
では決してありません。

結果は、男子の部3位でしたが、私自身は区間賞を獲  
得することができ、チームに貢献できました。それより  
も結果以上にチームみんなで少しでもいい順位を目指

して応援しながら一本の襷を繋げたことが何より楽しく、いい思い出となりました。

現在、少しずつ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ました。次回に向けて仕事と育児の合間の時間をうまくスケジュール調整して練習を重ねていきたいと考えています。日々走れる喜びを感じながら、支えてもらっている家族に感謝しつつ頑張っていれば、いきなり優勝とはいかなくても、きっといい結果に結びつくものと思っています。

また、私は三原ブロックの理事に就任させて頂き、不安でいっぱいではありますが、広島マスターズ陸上がもっと盛り上がるように、競技者として、また、理事として精一杯頑張っていこうと思います。

## 沢山の応援団

### 会員 No. 1205 片岡 麻希 (広島市)

今回、初めてマスターズ駅伝に参加させていただきました。メンバーの方たちは初めてお会いする人ばかりだったので緊張しましたが、体も心も元気なもの同士、すぐに打ち解け、待ち時間のおしゃべりは楽しい女子会でした。

競技中に息があがって苦しそうに走る姿を見た会場の公園利用者の方から、「しんどそう。かわいそう。」との声が聞こえてきました。でも、ランニングを始めてなかったら、大人になって何かに一生懸命になれたかなと思います。私は、あの瞬間すごく楽しくて幸せでした。

元々、陸上経験のない私ですが、我が子の運動会のPTA種目のリレーで気持ち良く走らせていただき、息子の友だちから「片岡の母さん、足速いじゃん！」とか、ご近所の方や知らない人からも「すごいねー。」「足が速い人じゃ。」と、声をかけてもらい、楽しい一日になりました。

その後、SNSにたまたまあがってきたマラソン大会を目にして、楽しそうだなって思い、1000円のシューズとヨレヨレのTシャツでのジョギング生活が始まりました。

近所を走っていると毎日あう方から、『陸上の審判をやってみない？』と言われ、知識もなく不安でしたが、憧れの方からのお声がけに気がつけば首をたてにふっていました。そこから一気に私の世界は広がりました。

待ち時間に指導していただいたり、皆さんのお話を聞いたりするたびにモチベーションもあがりました。

普段は飲食店をしているので、日にちがかわるまで働く日常。家事や育児の合間のトレーニングで、睡眠時間は3時間程度の日々。電話してしゃべりながら寝落ちたこともあり、何人かに、「無茶してない？やめたら。」と言われてしまったこともあります。

でも、お客様から「ランニングしてるよこ見たよ。」とか、「次は何か出るの？」と店内はランニングの話題が沢山だったり、ランニング仲間や大先輩たちが利用してくださったり。

そして、私が走るだけ一緒の時間が減ってしわ寄せがあったはずの二人の息子が、誰より応援してくれるのです。一番嬉しかったのは、二人とも中学校で陸上部に入ったことです。彼らが大人になって、子どもが生まれたら、孫と三世代でリレーマラソンなどイベントに参加できたら嬉しいです。その日を目標に走り続けたいです。



## 駅伝 大好き最高～ (^ ^ ) ♪

### 会員 No. 1158 保本 博 (庄原市)

初めまして、マスターズ6年目、駅伝大好き～の保本です。3月に行われた中国マスターズ駅伝広島大会（備北丘陵公園）の還暦の部で走らせていただきました。

私は中学生のころから駅伝を走っており、チームで走る駅伝が昔から大好きでした。駅伝はタスキを渡した瞬間、走り切った感、やり遂げた感で感動するんです。多分駅伝を走った人は皆さん同じだと思います。

当日は4区を走らせてもらいました。久しぶりの駅伝なので、走る前はかなりモチベーションが上がりました。地元だからコースは熟知しているし、不安はなかったので“よーし今日は伊藤国光のように最初からガンガン飛ばしていくぞ！”そんなに走れるわけではないのに気合だけは十分でした。

前のランナーが来ました。いよいよ出番です。（ちょ

っと緊張します。)タスキを受け取り、“よっしゃ!”と気合を入れ、猛ダッシュでスタート。

ところが気持ちばかりが先行し、200m位走ったらもう足が動かなくなりました。“あ～駄目じゃこりゃ～。最初に飛ばしすぎた、失速しそう、どうしよう…”

折り返した後半の坂あたりからやっと足が動き出しました。“よ～し最後はラストスパートじゃ～。”ここでも気持ちだけが先行し、足は動かず。

やっとの思いでゴール、“疲れた～。”気合だけでは走れんのと実感。

何とかブレーキせずは無事にタスキを渡せて、良かった。良かった。終わったらほっとします。

走り終えてから、チームの皆さんと練習方法やシューズの話など雑談するのも駅伝の楽しいところです。これから何歳まで走れるか分かりませんが、まずは来年の中国マスターズ駅伝に再び出場できるように頑張りたいと思います。皆さんこれからもよろしくお願いします。

## 支えられての自分

会員 No. 0611 長崎 ひな子 (広島市)

世界大会の常連になっている幼なじみに誘われて、3月26日～4月1日までポーランド(トルン)で開催されたワールドマスターズ室内陸上選手権大会に参加しました。

まず個人種目があって60m、200m、400mを走り、いずれも4位でした。一周200mで、しかもカーブの1.6mの高低差を走ることになかなか慣れず苦戦しました。それでもタイムもまずまずで、海外の選手を相手に頑張ったと思え納得しました。

最終種目となった4×200m Mix X70 リレーについては「バトンを繋ぐ」という気持ちだけで200mを走りきりました。Mix X70 チーム JAPAN はポーランド、ドイツを抑え一位でゴール。金メダルを獲得できました。

本大会は世界にライブ発信していたので、遠く離れた日本の家族は深夜にもかかわらず応援してくれ、一緒に喜んでもらえました。帰国後、「普通の暮らしをしていて経験もないのに陸上を始め、続け、そして結果を出す。自分も将来子育てが終わって年をとってからも何かを始め、続けられれば成し遂げられるという希望が持てた。」と言ってくれました。その言葉は本当にうれしか

ったです。

広島マスターズ陸上においても、冬期の1～3月も練習会を開いてくれたり、昨年11月の国立競技場のリレーフェスにも声をかけてくれたりして走らせてもらいました。今回振り返って多くの人に支えられてきた私には感謝しかありません。

これからも色々感じながら、楽しく走り続けたいと思っています。



## 混成競技のススメ

会員 No. 1295 山下 拓也(福山市)

2022年度に広島マスターズに入会させていただきました山下と申します。地元は長崎で、高校の頃に陸上をしていたのですが、高校卒業後はしばらく陸上から離れていました。結局、大学でも陸上をすることがなく社会人になったのですが、このまま陸上をしなかったら年を取ってから後悔すると思ったので、25歳の頃に約7年のブランクを経て競技に復帰しました。

高校時代は、三段跳びを専門にやっていました。その頃から混成競技をやりたい願望はあったものの、結局それが叶わずにモヤモヤしており、社会人になってからは10種競技を専門にやるようにしました。2022年度の9月に石川マスターズで初めて10種競技に参加しましたが、ラストの1500mを走り終えて10種目全てやり切った達成感は、想像以上に凄いものでした。今後もこの種目を継続しようと思いました。

広島では、マスターズに限らず混成競技(男子は10種競技、女子は7種競技)の大会が著しく不足しているのが非常にもったいないと思います。特に成人の混成競技は出る機会が皆無なのが気になるところです。混成競技は走、投、跳の要素がぎっしりと詰まっているだけに、選手の適性を見極める手がかりとして非常に良い種目です。この種目に専念しなくとも、新たに自分の得意種



目を見つけて、そちらに専念する形でもすごく意味があると思います。

声に出してないだけで、混成競技をやりたいけどなかなかできなくて困っている方や断念されている方は一定数いらっしゃるかと思います。そこで将来的には、広島でも混成競技に出られるように大会を設けた方がよいのではと考えています。これで混成競技だけでなく、単体の種目のレベルも向上して広島の陸上界が盛り上がっていけば幸いです。

初投稿で色々コメントしてしまいましたが、今後もよろしく願いいたします。

### 今年度新たにマスターズ会員になられた皆様

よろしく願いいたします。

(今年度全登録会員数 男 234 名 女 35 名 4/30)

名前	区分	地区	名前	区分	地区
倉西 稔	M80	廿日市市	奥田 栄進	M40	大竹市
猪原 秀樹	M45	広島市	松浦 加奈	W30	広島市
金川 和子	W79	尾道市	向山 徹	M80	尾道市
山下 克利	M55	広島市	森元 憲治	M55	安芸郡
南里 尚世	M45	広島市	金田 周	M45	東広島市
上村 勇貴	M25	広島市	向市 敏夫	M60	三次市
菅 大祐	M40	福山市	串井 良太郎	M35	広島市
安藤 真	M55	三原市	平 健二	M50	広島市
早田 智子	W55	広島市	玉木 勇太	M30	広島市
児玉 優太	M20	広島市	村上 縁	W60	福山市
渡 輝昭	M70	岩国市	山下 文明	M75	広島市
坂川 凜	W20	福山市	増成 賢治	M60	福山市
川本 静子	W95	豊田郡	佐藤 豊輝	M40	福山市
種田 尚美	W65	広島市	前岡 義弘	M65	広島市
山田 竜也	M55	広島市	恵谷 肇	M30	尾道市
山田 志保	W45	広島市	小谷 文康	M45	広島市
高野 文典	M65	三原市	小松 弘明	M50	広島市
梶原 広継	M70	安芸郡	川上 弘之	M55	広島市
宮本 隆雄	M45	福山市	藤井 雄大	M25	広島市
乾 友実	W45	広島市	鎌田 颯	M20	広島市

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

これからの主な行事予定 (変更される場合あり)

7月16~17日(日・月) 維新みらいふスタジアム

第42回中国マスターズ陸上選手権山口大会

9月10日(日) 庄原市上野総合公園陸上競技場

2023年広島マスターズ記録会

9月24日(日) 岡山県津山陸上競技場

中国マ混成五種兼記録会

10月7~9日(土~月) 維新みらいふスタジアム

第44回全日本マスターズ陸上選手権山口大会

10月28~31日(土~火) 愛媛県松野町

ねりんピック2023 愛媛

2024年2月24日(土) 島根県立浜山公園(出雲市)

第42回中国マスターズ駅伝島根大会

### 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お礼を申し上げます。

今号は駅伝の話題が多い会報になりました。多くの皆さんに、駅伝の魅力を紹介していただきました。私も長距離ランナーの端くれ、以前はローカル駅伝に何回も出場しました。個人のレースでの勝敗もさることながら、駅伝でのチームの成績の良し悪しは、それより何倍も印象深いものでした。トラックの中・長距離走が中心と言われる方にも是非体験していただきたいものです。

熱心な役員さんの計らいで、駅伝の前には合同練習をしています。参加されることで、多くの中・長距離走の仲間ができるのではないのでしょうか。熟年の部をはじめ、是非多くの皆さんに参加していただきたいと思います。

次回の中国マスターズ駅伝は、来年2月24日(土)島根県浜山陸上競技場周辺にて行われる予定です。

この会報誌は会員の皆さんの原稿をもとに作っています。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。次号は来年1月発行予定です。(原稿は11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(ワード・エクセル・メモ帳などの添付ファイル)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

問い合わせ Tel 090-7898-2654

E-mail jn4ftf0528@docomo.ne.jp