

滋賀マスタース陸上だより



発行／滋賀マスタース陸上競技連盟 編集責任者／小林 優 2023.9
 〒527-0034 滋賀県東近江市沖野1丁目6-23 Tel 0748-22-2247 <https://www.shigamasters.com>

2023年度 滋賀スポレク陸上競技大会

6月4日(日)
 東近江市布引陸上競技場

滋賀マスタースポレク祭が開催され、コロナ禍を経てマスタース選手166名、小学生137名が参加し、青空の下、熱戦が繰り広げられました。

9時30分からの開始式では、小林会長の挨拶や三木審判長の競技注意事項説明がありました。

10時から競技が開始され、県新記録や大会新記録が続出するという選手たちの活躍ぶりでした。

今大会では小学生指導員7名並びに関西学連学生15名が審判員として活動してもらうことで、スムーズな大会運営がなされ、盛り上がり無事終了しました。(maekawa)



開始式



競技者も協力してゲージ撤収



5000m



本部



60m



棒高跳



走幅跳



円盤投



400m



終了挨拶

◆主な記録

〈県新・新規&大会新・新規〉

60m (M24-)	種子田 晴紀	7"38	県新・創設
60m (W45)	種子田 いずみ	8"58	
60m (M80)	尾崎 公則	9"54	
100m (M24-)	種子田 晴紀	11"28	
100m (W45)	種子田 いずみ	13"86	
100m (M50)	横江 良浩	11"95	
400m (W40)	鮫澤 知美	1'04"12	
1500m (W30)	小森 由美子	5'19"45	
走幅跳 (M80)	尾崎 公則	3m86	
砲丸投 (M80)	大岡 弘和	8m95	
円盤投 (W65)	中川 明美	20m20	大会新・創設
円盤投 (M80)	大岡 弘和	19m87	
400m (M85)	小林 優	1'55"64	
800m (M85)	小林 優	5'00"11	
60m (W60)	内田 みどり	10"36	
100m (M30)	石川 貴規	11"55	
100m (W40)	鮫澤 知美	13"51	
100m (M80)	尾崎 公則	15"73	
200m (M35)	田中 良和	23"85	
5000m (M55)	山口 信之	17'22"06	
5000m (M65)	中島 洋	18'46"86	
走幅跳 (W55)	大江 由子	3m84	
やり投 (M45)	奥村 裕剛	48m41	
5000m (W65)	谷口 圭子	24'35"03	
走高跳 (W55)	大江 由子	1m15	
棒高跳 (M30)	石川 貴規	4m40	

2023年度栄章授章

2023年度栄章授章式が6月4日の滋賀スポレクにて行われました。皆さんおめでとうございます。

- ▶ 勲功章／鮫澤知美 種子田 諭
- ▶ 功績章／丸山佳代
- ▶ 日本記録章／谷口圭子(W65)
5Kmロード 24分56秒
- ▶ 県記録章／男子33名 女子14名
- ▶ (公社)日本マスターズ陸上競技連合表彰
- * 長期在籍者30年連続表彰
小林 優 松原千代 加古文子 八代 弘
村上富夫 田中弘明 田中新人
- * 長期在籍者20年連続表彰
目片幸三 伊神佐登美 掛谷 亨



滋賀マスターズスペシャルデー

7月26日(土)
希望が丘陸上競技場

新体力測定 午後1時から三木秀雄さん主導で、文科省の要項に従って測定が行われました。握力・上体起こしなど6項目の測定後、体力年齢などが記録された用紙が参加者それぞれに配布されました。

合同練習会 2時30分からは、合同練習会が行われました。前半は全員参加で、大江良一さん指導の下、フレキハードルを使って股関節の柔軟性と強化、ジャンプで瞬発力を高めるパワートレーニングを行いました。

全体練習の後は短距離・中長距離・投擲・跳躍に分かれての個別練習、最後に全員参加のスウェーデンリレーが実施されました。(maekawa)



上体起こし



6分間歩行



フレキハードル



リズム運動



スライドボードで体幹トレ



やり投の基本形を学ぶ



スウェーデンリレー、アンカーへ

滋賀マスターズ役員総会

5月3日(祝)平成5年度役員総会が、キラリエ草津にて開催されました。今年度の事業計画などが提案され、了承されました。総会后エストピアホテルに移り、懇親会兼小林会長受賞お祝い会がもたれました。(maekawa)



滋賀マスタース専門委員会



7月9日(日)、キラリエ草津において専門委員会が開催されました。全体協議の後、各専門委員会別に今後の活動や課題などについて話し合われました。

終了後、会場を草津エスタピアに移して、「夏の滋賀マスタース懇親会」がもたれ、親睦が図られました。(maekawa)



日本陸上競技選手権大会

日本陸上界の最高峰、第107回日本陸上競技選手権が6月4日(日) 大阪ヤンマースタジアム長居にて開催されました。

エキシビジョンレースとしてマスタース100mが行われ、滋賀県からはW65夏原かず子選手が選出され出場。大舞台の中、大健闘しました。(ooe)



日本マスタース陸上競技連合ホームページより

仕事とアウトドアを楽しむ！＝滋賀のママさんハードラー＝

—コロナの影響でしばらく途絶えていた人物を訪ねてのシリーズ再開です。今回は丸山佳代さん(野洲市在住)にお話を伺いました。丸山さんは1972年大阪生れ、父の転勤に伴い何回か転居され、小学2年生からは、滋賀の守山で過ごされたとのこと。—

陸上とのかかわりは?

中学で陸上部に入った。身長が低かったが、選手としての出場を狙えるハードル種目を選ぶ。3種競技(ハードル・走幅跳・円盤投)に出場したこともある。

高校では陸上をするつもりはなかったけれど、陸上部の先生から声を掛けられ、週2回休みというのにひかれて入部する。新設校(1期生)のため、グラウンドがまだ出来ておらず裏山を走る毎日。他校との合同合宿が7月にあり、初めてグラウンドを走ったのを覚えている。8月には100mハードルに出場し、決勝まで進むことができた。

そのまま3年生までハードルを続けることとなる。当時は先生の指導は絶対的で、言われるがまま大会に出続け、2年生の夏にトップ選手不在という中、初の表彰台を経験。秋には初出場した幅跳びでエイトまで残れた。何か運に恵まれた陸上生活となる。＝運も実力の一つですよ!＝

順調な陸上生活だったのに、3年生の最後の大会で「大転倒」という結果に終わった。＝それもいい経験ですよ。ここで、一旦陸上とお別れされたとのこと＝

その後は?

地元で就職し21才で職場結婚。東近江に住み、24才で長女、30才で次女が生まれる。子育てと仕事で目まぐるしい生活を送る。しばらくして野洲市に転居した。

再び走り始めたのは?

次女が小5で守山の陸上教室に入ったので、行くたびにお手伝いをするようになり、マスタースの芝辻さんと出会う。次女は中学でも陸上部に入部した。中2からは中学の外部指導者としてかかわるようになる。そんなときに芝辻さんから、岐阜の「全日本マスタース陸上選手権」に誘われ、43才の時にマスタースに初登録し、100m走と走幅跳に出場した。こうしてマスタース会員としての陸上生活再スタートとなり、今はハードル・100m・幅跳びなどが中心で、仲間が集まればリレーにも参加している。去年、大江由子さんにも誘われ、7種競技にもチャレンジ。大人になっても、陸上を楽しんでいる。

陸上以外では?

基本的に仕事大好き人間。＝CADで設計図を書いておられるそう、仕事が一番好きだとのこと＝

子育ても大好きで、子ども達と遊ぶのが楽しい。冬場には長距離も楽しんでいる。＝名古屋ウィメンズを完走されたとのこと。いいね!＝

その他にも山登りをしたり、娘たちとスキーをしたり、ボルダリングも楽しんでいる。＝娘さんはスノボだそうです。8月には富士山に登る予定をしておられるとのこと、羨まし〜い!＝

最後にマスタースに入って良かったこと、望むことは?

何といても、仲間ができたことが一番! 滋賀マスタースがこのまま続いてほしい。

＝笑顔が素敵で、毎日の生活を楽しんでおられる様子が伺えました。ママさんハードラーとして益々活躍ください!＝ (maekawa)



2023年度のマスターズ 陸上競技大会など主な予定

滋賀県 (一部未確定も含む)

- 滋賀マスターズ陸上競技選手権大会
◇9月10日(日) ◇大津市皇子山陸上競技場
 - 滋賀マスターズ中長距離グランプリ
◇9月24日(日) ◇甲賀市陸上競技場
 - 第11回50mダッシュ王選手権in滋賀
◇10月15日(日) ◇大津市皇子山陸上競技場
 - ◎ 土山マラソン
◇11月5日(日) ◇土山
 - ◎ 滋賀県駅伝フェスティバル
◇11月19日(日) ◇希望が丘文化公園
 - 会員交流忘年会
◇12月未定 ◇草津エストピアホテル
 - ◎ びわ湖マラソン
◇'24年3月10日(日) ◇皇子山陸上競技場発
 - ★ 会員長距離練習会(8:00~10:00) 野洲川
 - ★ 会員短距離練習会(14:00~16:00) ホームページ掲載
- ※甲賀市陸上競技場では会員が競技場で練習ができるようにしてもらっています。練習可能日はホームページをご覧ください。
※長距離は毎週土曜日に自主練習もやっています。
詳しくはホームページをご覧くださいか、下記担当者に問合せ下さい。
- 長距離/中島(080-6157-4121)
短距離/東(090-5015-2985)

世界・全国・近畿

- ◎ 兵庫マスターズ陸上競技選手権大会
◇9月18日(祝・月) ◇姫路市、ウインク陸上競技場
※ハンマー投、円盤投は9月9日(日)分離開催
- ◎ 和歌山マスターズ秋季陸上競技大会
◇9月24日(日) ◇紀三井寺公園陸上競技場
- 全日本全日本マスターズ陸上競技選手権大会
◇10月7日(土)~9日(祝・月)
◇山口・維新みらいふスタジアム
- ◎ 京都マスターズ陸上競技選手権大会
◇10月9日(祝・月) ◇西京極運動公園陸上競技場
- ◎ 大阪マスターズ陸上記録会
◇10月15日(日) ◇服部緑地陸上競技場
- 第30回近畿マスターズ駅伝大会
◇'24年3月24日(日) ◇太陽が丘陸上競技場

2023年度の大会予定については変更の可能性があります

アスリートビブスについて

ゼッケンやナンバーカードから、アスリートビブスと名称も変わり、サイズが小さくなっています。旧サイズ(横24cm 縦20cm)は当面の間は使用可能で、上下を折ったり切ったりして使用することも可能ですが、新しいサイズ(横24cm 縦16cm)での作成を希望される方にご案内します。

*作成費用

①県内の大会等の機会に受取る⇒600円

②郵送を希望⇒700円

*申込方法

PC メール natsu5gatsu@lapis.plala.or.jp

TEL 090-1248-1557 FAX 077-565-2682

総務・夏原まで、登録番号と氏名と受取り方法を11月30日までにお知らせください。

ホームページがスマホで見られます

連盟のホームページが新しく生まれ変わりました!!
検索方法はグーグルで「滋賀マスターズ」と入力して検索するだけです。

大会の要項や申込様式、事業の情報などリアルタイムで提供させていただきます。

もちろんパソコンでも見ることができます。大いにご活用ください。

マスターズ陸上に参加するには

マスターズ陸上の大会に参加するには、まずマスターズ陸連に登録することが必要です。

郵送またはFAXにて登録申請用紙を事務局に送付し、登録料を下記に振込んでください。

【振込先】 郵便振替口座 00940-7-146455
加入者名 滋賀マスターズ陸上競技連盟

【事務局】 TEL 080-4946-0388 藤川
(募集要項は連盟のホームページをご覧ください)

秋号 編集・デザイン・制作/大江良一
広報委員/大江良一・前川朋子・西澤幸夫・山口正典

陸上競技を楽しんでいるあなたへ

お陰さまで35周年を迎えることができました
リーズナブルな価格で美と癒しの時間をご提供

エステティックルーム
アスカス 野洲店

滋賀県野洲市比江680-9 ☎ 0120-126-904
TEL: 077-589-2445 FAX: 589-5831
http://www.asukasu-yasu.com/

クサツエストピアホテル

カジュアルダイニングレストランリヴィエール

世界料理オリンピック金メダルシェフ入江賢作の味を是非、ご賞味ください



Casual Dining Restaurant
RIVIERE

昼はゆったりとランチ
夜はカジュアルな
雰囲気でのディナーを
お楽しみ頂けます

定休日/月・火曜日



〒525-0037 滋賀県草津市西大路町4-32
草津駅より徒歩3分 TEL: 077-566-3333