第73号

滋賀マスターズ陸上だより

発行／滋賀マスターズ陸上競技連盟　編集責任者／小林　優
〒527-0034 滋賀県東近江市沖野1丁目6-23　Tel 0748-22-2247
http://smr16.la.coocan.jp/
2021.1

滋賀マスターズ スペシャルデー

甲賀市陸上競技場

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響から、例年開催されている全国の各種大会が、軒並み中止となってしまい、滋賀マスターズの会員も、ほとんど大会に臨めない状況で欲求不満の年となりました。

そんな中、新型コロナウイルス感染症に細心の注意を払いながら、滋賀マスターズ仲間が交流できる場として、10月18日(日)に、「滋賀マスターズスペシャルデー」と題し、体力測定・合同練習会・ミニ記録会を実施しました。

当日は天候に恵まれ、県内からマスターズ会員が続々と甲賀市陸上競技場に集合。体調管理チェックシート提出後、受付を済ませた参加者たち、久しぶりの集いに、出会う仲間たちの笑顔がこぼれていました。

体力測定

午後1時30分から開催された「体力測定」には過去最高となる50名近くの参加がありました。
測定されたのは
≪平衡感覚≫ 閉眼片足立ち
≪瞬発力≫ 垂直跳び
≪敏捷性≫ 反復横跳び
≪筋力≫ 握力・背筋力・
　　上体起こし腹筋力
≪柔軟性≫ 長座体前屈です。
個々に体力年齢や体力向上のためのアドバイスなどが書かれた測定結果が手渡されました。今後の健康維持・体力強化に向けての参考となりました。
指導いただいた岩井さんから「マスターズの人たちの体力は優れている。競技場に足を運び運動するということは、勝ち負けということよりも、陸上を通して運動能力向上・脳の活性化という素晴らしい効果をもたらしている。」とのコメントをいただきました。

(maekawa)

一斉に反復横跳び

背筋力

垂直跳び

上体起こし

長座体前屈

女子は幅が少し狭い

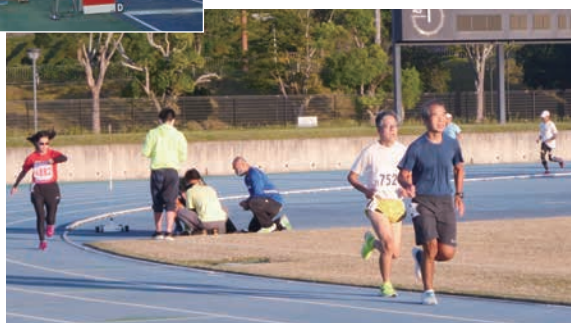
合同練習会

続いて開催されたのは、「合同練習会」です。
大江良一さんの指導で、ミニハードルを使った身体の動きづくり運動を行いました。人数も多く時間も限られていますので、コース一杯にミニハードルを並べ、基礎的なトレーニングのみ行われました。今回は後にミニ記録会が控えていますので短時間で終え、後半は短距離・投てき・長距離それぞれの専門種目に分かれて練習、競技に沿ったウオーミングアップに取り組みました。 (maekawa)

ミニ記録会

午後3時30分からは「ミニ記録会」が行われました。100m、1500m、砲丸投、走幅跳のみと種目を限定し、公認はされませんが電気計測に風力も測定し、大会さながらに行われました。試合に出られていないうっぷんをはらす熱戦が繰り広げられ、練習成果を発揮しました。

参加者は100ｍ21名、1500ｍ12名、走幅跳5名、砲丸投2名で、初めての試みでしたが、参加者がお互いに他種目の競技役員を兼ね、無事に競技を遂行、スペシャルデーが終了したのでした。 (maekawa)



◆全記録◆

《100m》

(M25) 横江 弘貴 12"32 (+2.2m)
(M30) 長谷川 直規 13"06 (+2.3m)
(M35) 一番ケ瀬 玲 11"82 (+2.2m)
(M40) 種子田 諭 12"07 (+2.2m)
(M45) 芝 辻 悟 12"38 (+2.3m)
(M45) 横 江 良 浩 12"45 (+2.2m)
(M50) 荒 川 健 12"35 (+2.3m)
(M50) 笹 本 司 14"07 (+1.8m)
(M55) 奥 村 秀 雄 12"81 (+2.3m)
(M55) 寺 本 太 一 13"15 (+2.3m)
(M55) 古 澤 昌 彦 13"43 (+0.1m)
(M55) 天 野 光 雄 13"59 (+0.1m)
(M55) 東 浩 一 13"95 (+0.1m)
(M55) 中 嶋 雅 孝 15"08 (+1.8m)
(M65) 大 江 良 一 13"38 (+0.1m)
(M70) 森 口 芳 茂 15"77 (+0.1m)
(M70) 橋 本 正 15"77 (+0.1m)
(W40) 種子田いずみ 14"41 (+0.1m)
(W45) 前 野 敦 子 14"49 (+1.8m)
(W55) 内田 みどり 17"68 (+0.1m)
(W75) 渥 美 裕 子 16"88 (+0.1m)

《1500m》

(M35) 小 原 拓 4'29"70
(M45) 下 村 悟 4'31"58
(M45) 大 林 史 彦 5'18"63
(M55) 木 村 将 弘 4'59"64
(M55) 高 畑 恒 治 5'56"84
(M60) 中 島 洋 4'57"20
(M60) 吉 原 聖 博 7'23"69
(M65) 村 上 富 夫 6'00"67
(M65) 松 本 直 7'09"15
(M70) 岩 瀬 恵 一 6'52"69
(W50) 伊神 佐登美 5'23"12
(W65) 谷 口 圭 子 6'21"66

《走幅跳》

(M45) 高 見 豊 5m65 (−0.3m)
(M55) 秋 山 真 彦 5m79 (+0.2m)
(W-24) 丸 山 和 花 5m07 (+0.0m)
(W45) 丸 山 佳 代 3m82 (+1.1m)
(W50) 大 江 由 子 3m87 (−0.2m)

《砲丸投》

(M40) 長谷部 慎吾 8m98
(M55) 森 雅 俊 8m66

2020年度 栄章授賞

滋賀マスターズスペシャルデーが開催された甲賀市陸上競技場にて、2020年度栄章授賞式が行われました。

▶功労章／吉原聖博　三宅 徹
▶勲功章／横江弘貴　木村将弘　宮崎真弓
▶日本記録章／大江良一(M65) 200m／26″30
　石川貴規(M25) 棒高跳／4m50
　渥美裕子(W75) 立五段跳／8m93
▶県記録章／男子18名　女子8名
▶(公社)日本マスターズ陸上競技連合表彰長期在籍者
　20年連続表彰／松田良男　吉原聖博
　30年連続表彰／藤川敦子 (maekawa)

年の初めの2021m走る会

ほぼ毎月1回開催している滋賀マ短距離練習会ですが、年の初めは新春恒例！ 今年の年号を走る、題して「2021m走る会」。

2021年は1月10日(日)、野洲川陸上競技場で19人が参加して行いました。

メニューは毎年同じで、200m×３本、150m×４本、100m×５本、50m×６本、そして最後に21mを全力で走りました。

陽射しはあるもののとても寒い１日でしたが、笑いありコスプレありで全員楽しく完走、エアーハイタッチで締めくくりました。(ooe)

自分を信じスタート ＝仲間は心のエイドステーション＝

「今日は絶対に大丈夫！」と、自分を信じ、又、心強いシューズも信じてスタートラインに立ちました。20 キロ、25 キロ、30 キロ、40 キロで応援してくれるマスターズの仲間がいてくれる心のエイドステーション！ を心の支えとしました。皆さんの応援にパワーを貰い、その甲斐あってペースを落とすことなく、キロ４にペースアップになっていたようです。不思議なことに足が最後まで良く動きました。気持ちも前向きになり、切れてしまうことはありませんでした。長居公園に入り競技場へ入る時に中島さんから、自己ベストが出るよ！ と、励ましの言葉が。競技場内の 300m は、大阪マラソン以上の感動の走りとなりました。ゴールして 57 分台！ 涙で霞んでよく見えませんでしたが確認して、嬉しくて嬉しく泣きました。サブスリー!! そして、自己ベストを 1 分 32 秒縮める自己新。

＝今回は、昨年1月に開催された大阪国際女子マラソン大会で2時間57分18秒(自己ベスト)という素晴らしいタイムで走られた伊神佐登美さんにお話を伺いました。前記は本人の参戦日記からの抜粋です。伊神さんは1969年生まれの51才、仕事(看護師)前の朝５時から湖岸を走っておられるとのこと。＝

生まれ育ったのは?

朝ドラで話題の信楽の「神山」というところで生まれ、信楽の小中高校に通った。学校までの往復7kmを12年間走って通学した。小学校の時には「3分間持久走」というのがあって、運動場をぐるぐる毎日走ったが苦にならなかった。校内マラソン大会ではいつも上位に入り、褒めてもらって嬉しかった。

走り始めたのは?

高校卒業後、甲賀病院の看護学校に通い、20才から看護師として働いていたが、夜勤など不規則な生活が続き食生活が乱れ、10kgも体重が増えた。これではだめだと思い、「スポーツジム(プール)」に通い始めた。その時のコーチにトライアスロンを誘われた。

22才で石川県の看護学校に進み、まずはその土地を覚えたいと走り始めた。七尾から和倉温泉まで7kmのコースを走っていて、走るって楽しいと思った。地元のマラソン大会出場のため、初めて「ランニングシューズ」を買った。

3年間の学校生活を終え信楽に戻る。トライアスロンの大会「アイアンマンジャパン」参加に向けてのトレーニングとして「土山マラソン」にも挑戦。初マラソンは3時間40分、フラフラになりながらゴールした。

その後は?

トライアスロンを通して、夫と出会い、26才で結婚し、翌年長女を出産。その翌年ぐらいから早朝ランニングを始める。トライアスロンを10年程続けたが、3種目が大変なので、走りたいという気持ちが強くなり、「大阪国際女子マラソン」出場を目指すようになった。

マスターズに入ったのは?

2005年、「全国マスターズ駅伝和歌山大会」出場のためマスターズ登録。その後、3年間は駅伝出場のためにのみ登録していた。2008年に滋賀大会が開催されるということで、野洲川での練習会や合宿に参加するようになった。人生初のトラック競技にもチャレンジ。学生や実業団の選手たちと同じスタートラインに立ち、決勝まで進むことができて自信につながった。

その当時、岐阜県の東白川村に住んでいたが、子どもを連れて車で片道4時間かけて練習会に参加していた。練習会が楽しみで楽しみで、土日が待ち遠しかった。仕事に子育て、義母の介護もあったが、走るためなら頑張ることができた。マスターズの仲間に出会えたことで、マラソンでサブスリーをめざすことができた。

マスターズに対しては?

マスターズの仲間と出会えたからこそ、色々なことにチャレンジできた。トラック競技にも参加し、自分の可能性を引き出してもらえて感謝している。今まで、本当によくしてもらったので、これからは年長者として、恩返しをしたい。マスターズで活躍する人が増えてほしいと願っている。

＝勝負靴は「この子」と言ってピンクの靴を、さらに勝負服も見せてもらいました。話の中心はやっぱり走ることになります。そして何より仲間の存在と応援激励に心から感謝していますと言われます。まだまだ先を見据えて日々努力を続けておられることに拍手です。益々のご活躍を!… 余談ですが、勝負飯「豚肉とタマネギのオリーブオイル焼き(ニンニク入り)にアボカドスライスをのせてポン酢をかけたもの」再現して食べたら、GOOD でしたよ。頂いた手作りアップルパイも美味しかった。＝(maekawa)

マスターズ登録について

①毎年、手続きが必要です。
前年度より継続の方は事務局から【登録申込書】が送付されます。新規の方は滋賀マスターズホームページより【登録申込書】取得又は事務局に請求下さい。

②登録方法には2種類あります。
1）マスターズの大会のみ出場希望の方
　6000円（マスターズ：4500円　陸協：1500円）
2）陸協関係の大会にも出場希望の方及び競技役員として出動される方
　8000円（マスターズ：4500円　陸協：3500円）
ただし、滋賀マスターズ以外のクラブや事業所で陸協登録される方はマスターズ登録費4500円のみです。

※2020年度よりマスターズ会員も陸協登録が必須となり、日本陸連への登録費が1000円アップし上記のようになりました。

②＝1）で登録された方はマスターズの＜滋賀マスターズ及び他の都道府県連盟、近畿大会等地区関係、全日本マスターズ選手権　等＞の大会にエントリーできます。 マスターズ登録会員番号『25 ○○○○』が新規時に届けられ、永久会員番号となって大会出場時にアスリートビブス（旧呼称：ナンバーカード、ゼッケン）として胸・背につけます。
※なお、2020年度より陸協登録が必須となって陸協より『JAFFID番号』が発行されますが、陸協主催大会出場のアスリートビブス番号は支給されませんので陸協主催の大会にはエントリーできません。
②＝2）で登録された方は上記マスターズ関係の大会及び滋賀陸協主催の大会への出場や競技役員としての出動ができます。陸協より『JAFFID番号』及び『アスリートビブス番号』が発行されます。

※お願い
②＝1）で登録された方で滋賀陸協主催の大会にエントリーをされ、事務局への問合せ等で担当者の方に迷惑をかけています。可能性のある方は②＝2）登録手続きをお願いします。

2021年度の大会予定について（変更の可能性有り）

全日本マスターズ選手権大会は開催されず、各地区で開催された大会の記録を集約し、順位を決定する方向で検討されています。 <2022年度は福井での開催予定>
全日本マスターズ駅伝／東京で開催予定
近畿マ選手権／兵庫：ユニバー9月20日（祝・月）
近畿マ駅伝／兵庫：しあわせの森　3月13日（日）
滋賀マスポレク祭／5月30日（日）　布引
滋賀マ選手権／8月29日（日）　布引

大会運営協力者の募集

新型コロナウイルス感染症拡大により、各種大会がなかなか開催できない状況ですが、滋賀マスターズでは来年度の大会開催に向けて準備を進めています。しかし、今まで大会補助として会場地元の中学生の協力を得て、大会運営を進めてきましたが、今般の状況下、協力いただく事が困難になる可能性があります。つきましてはマスターズ会員の中で、大会運営に協力頂ける方を募集します。資格は必要ありません。
2021年度会員登録申請時に受付用紙を同封します。
競技役員の補助スタッフとしてぜひお手伝い下さい。

★会員交流練習会　★短距離練習会　★長距離練習会
詳しくはホームページをご覧頂くか、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）
甲賀／太田（080-1430-0601）

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でご覧ください）

冬号　表紙イラスト／湯川慈美　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

陸上競技を楽しまれているあなたへ
お陰さまで33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
Casual Dining Restaurant RIVIERE

モーニングで
素敵な朝を迎え
昼はゆったりとランチ
夜はカジュアルな
雰囲気で
ディナーやBarを
お楽しみ頂けます
KUSATSU ESTOPIA HOTEL
〒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