

菊桜クラブ会報

2009年夏

ご挨拶

陸上競技班顧問 柏尾 裕二

東京都立小山台高等学校陸上競技班の活動に対しまして、日頃からご指導・支援いただきましてありがとうございます。

4月に男子7名・女子3名の有望な班員10名を迎え、総勢42名の大所帯とのスタートとなりました。4月下旬のハイレベルの支部予選を勝ち抜き、5月の都大会には、女400R、110H、100H、女800m、女砲丸投で合計10名の班員が進出し、女400Rでは小山台新記録が誕生しました。都大会を最後に3年生が引退し、6月末には1年生が学年別大会でデビューを迎え、上級生以上の活躍を期待しています。

班活動のメインとなる夏季合宿は、昨年と同様に8月3日(月)～7日(金)福島県磐梯スポーツ村にて実施されます。

顧問一同(佐藤・田野倉)努力してまいりますので、今後とも、応援宜しく願いいたします。

4月17日の未明に、3月から入院治療中であった中長距離ブロック長の3年関口航太君が逝去されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。



班長になって

高橋 明子

この度、班長になりました高橋です。班員全員で協力して充実した活動ができるよう努力していきたいと思っております。少しでも良い記録、成績を残せるよう毎日一生懸命練習していますので、ぜひ練習や大会などを見に来て下さると嬉しいです。これから一年間よろしく願い致します。

平成21年度夏合宿について

日程: 2009年8月3日～8月7日
場所: 磐梯スポーツ村

***** 新入部員紹介 *****

男子

女子

浅野佑太郎(短距離) 松岡誠也(短距離) 居城菜摘(中長距離) 甲斐春菜(中長距離)
雑喉明典(短距離) 高井健太(中長距離) 菊地麻友(マネージャー) 五島小春(短距離)
川田直毅(中長距離) 佐川知里(マネージャー)

***** 卒業生進路先 *****

須山周平	東京農業大学	国際食料情報学部	吉田一貴	上智大学	理工学部
平澤貴大	青山学院大学	国際政治経済学部	光石浩太	東京農工大学	農学部
小池岬	明治学院大学	経済学部	生形聡	上智大学	法学部
松尾一志	慶応義塾大学	総合政策学部	藤原緑	法政大学	社会学部
森谷信子	創価大学	文学部	佐藤里恵	青山学院大学	文学部
高橋まゆり	東洋大学	社会学部	工藤桃枝	早稲田大学	教育学部
渡辺美帆	首都大学東京	都市教養学部	山田瑠里子	進学準備	
福田芽衣	進学準備				

***** 2008年主な記録 *****

<総体予選都大会>

男子

4×100m: 予選7位 45.69 吉田 一貴(3) 松原 時生(2) 平澤 貴大(3) 須山 周平(3)
4×400m: 予選8位 3:33.42 吉田 一貴(3) 松原 時生(2) 小池 岬(3) 須山 周平(3)
110mH: 予選6位 18.95 平澤 貴大(3)
やり投げ: 予選20位 32m85 小林 光成(2)

女子

4×100m: 予選失格 高橋 まゆり(3) 山口 彩夏(2) 渡辺 加奈(2) 山田 千晴(2)
4×400m: 予選8位 4:25.28 佐藤 里恵(3) 白濱 菜緒(2) 山田 千晴(2) 山口 彩夏(2)

<新人戦都大会>

男子

110mH: 予選3位 16.42 松原 時生(2)
やり投げ: 予選23位 28m65 小林 光成(2)

女子

4×100m: 予選3位 51.88 高井 優佳(1) 山口 彩夏(2) 高橋 明子(1) 山田 千晴(2)
4×400m: 予選5位 4:20.96 山田 千晴(2) 白濱 菜緒(2) 山口 彩夏(2) 高橋 明子(1)
800m: 予選5位 2:30.47 白濱 菜緒(2)

***** 2009年度大会日程(予定) *****

7/11.12 (駒沢)	一年生大会	8/19(大井)	夏季競技会
9/5.6(大井)	新人戦	9/23.26.27(駒沢)	新人大会(都大会)
11/7.8.15(大井)	秋季競技会		

会長4年目

高校25回 池田 弘

3月20日に恒例の『3年生を送る会』が行なわれました。9名の卒業生が3年間の思い出や新たなスタートに当たっての抱負を話していただきました。今年の卒業生は私が2005年末に織本さんから会長を引き継いだ翌年に小山台に入学した方々で、今回はいつになく経年の早さを感じました。卒業生の皆さん、おめでとうございます。

『送る会』のなかでは小山台記録を更新した方々にトロフィーを贈呈して表彰しています。3年間女子800M、男子100M、女子走り幅跳びと続き、今回は女子の4×400Mリレーのメンバーが、4分18秒34で9年ぶりに記録(1999年の4分23秒7)を更新しました。

今年の『送る会』の私の挨拶でも「小山台記録を毎年更新してください」と話してきましたところ、5月のIH都大会では女子4×100Mリレーが50秒98の記録(2000年の51秒52以来9年ぶり)を出しました。これで記録更新は5年連続となりました。取り巻く環境も大きく変わり、練習の日程、場所が確保しにくいことに加え、全体的に記録のレベルが上がっていて、ベストの記録でも決勝に進めず悔しい想いをしていますが、選手たちは十分に健闘してくれています。あと僅かのところまでできていますので、上位大会への進出を期待しましょう。

こうして頑張っている現役の支援として合宿補助等をしてはいますが、ここ数年定額のままであり、もう少し増やしてあげられないかと思っています。山本副会長はじめ幹事の皆さんのご努力で、会報等の発送費の削減、銀行口座の開設など新たな取り組みをまいりました。一方で会費の納入状況は引き続き芳しくありません。昨今の経済状況から皆様の財布の紐はなかなか堅くなっていることでしょうか、何とか会費を捻出、送金いただきますようお願いいたします。

会長4年目、毎度お願いごとばかりで恐縮しておりますが、改めてOB会(菊桜クラブ)の趣旨をご理解いただき、重ねてご協力をお願いいたします。ご案内のとおり、8月22日にOB戦、現役との交流会、OB会総会を開催します。毎年暑い時期ではありますが、是非小山台高校にご来場ください。お待ちしております。

***** OB・OGの活躍 *****

高20回 大川 洋二さん

第33回サンスポ千葉マリンマラソン 一般ハーフ男子の部に出場しました。

記録:2:07:58

高30回・渋谷(今成)由美子

昨年8月「北海道マラソン」で右足底筋を損傷してしまい、11月の「東京国際女子マラソン」では35kmでタイムオーバー、バスに収容されました。完走できなかったことは大変残念ですが、「ああ、これで数字を追いかけるマラソンから解放された」と、少しほっとしたのも事実です。

治療とリハビリで、今シーズンはご報告できるような結果を残せなかったため、フルマラソンを走るときの【三つのあ】について、少し書かせていただきます。

【三つのあ】

あわてず・あせらず・あきらめず、フルマラソンを走るうえで大事な「あ」と言われています。

<スタートにて> 高揚する自分の気持ちと周囲のスタートダッシュするランナーに惑わされることなく、ゆっくり走り始めること、「あわてず」です。

<中間地点にて> 後方から何人ものランナーに抜かれても、決して自分のペースをくずさないこと、「あせらず」です。

<レース後半にて> 『30kmの壁』にぶち当たり、たとえ歩くのと大差ないスピードになろうとも、一歩一歩確実に前進すること、「あきらめず」です。

「はやる気持ちを抑えられずに勢い良く飛び出し、途中何人かのランナーを抜いて自分は速いと勘違いし、その挙句に歩いてしまい、関門に引っかかってしまう」、そんな失敗レースをしないための教訓が【三つのあ】ですが、フルマラソンだけでなく、人生にも通じるように思うのは私だけでしょうか？
これからも、走れる環境を与えてくれる家族に感謝しつつ、楽しみながら走り続けていきたいと思っています。

マスターズ陸上に初参戦

菊桜クラブ副会長 高28回 山本 俊樹

50歳になったらマスターズ陸上に参戦しようと前から考えていました。そして、昨年とうとう50歳を超え、マスターズに参戦する意気込みとは反対に、年をとったなとつくづく感じてしまいました。

私自身は、大学でも競技を続け、卒業して銀行に就職してからは、毎年行われる銀行対抗の試合に出場していました。当初は専門の槍投げもやっていたのですが、途中から腰を痛めてしまい、専ら砲丸投げと円盤投げに出ていました。ちなみに、銀行対抗の試合では、高校生用の砲丸(当時は5.75Kg、現在は6Kg)と円盤(1.5Kg)を使用していました。最後の試合(2001年)の記録が、円盤投げで37M、砲丸投げで12Mは投げていると記憶しています。

というわけで、自分自身の目標を、円盤投げで35M、砲丸投げで11Mに置きました。毎週のジム通いはここ数年続けていましたので、正直言って、この程度はまず投げられるだろうと思っていました。

最初の試合は、5月に行われた記録会でした。7年ぶりの陸上競技の試合でかなり緊張していたのを覚えています。その日はあいにく小雨交じりの肌寒い日でした。久しぶりのタータントラックの感触をかめるようにウォーミングアップを始めました。ところが、そのウォーミングアップのジョギングで、「あれ？」と・・・すぐ息が上がってしまい、ひざが痛くなってきたのです。自分でも情けないぐらいに走れませんでした。ジムでは、ランニングマシンで走ると腰に負担がかかるので、自転車漕ぎだけをしていました。それだけでも十分運動になるだろうと思っていたのですが・・・

この日の結果は、砲丸投げが10m21、円盤投げが33m71という記録でした。7年ぶりの投擲で、なかなかいい感触がつかめず、体の切れも感じずに終わってしまいました。

しかし、私のマスターズ参戦は、これから苦悩が続きました。調整の仕方がうまく掴めず、やりすぎて背中を痛めたこともありました。結局、この日の円盤投げがシーズンベストとなり、砲丸も10m30(全日本マスターズ)と、全く記録が伸びませんでした。

当然のことではあります。年をとり、自分の体がどれだけ動き、筋肉がどれだけ強さを保てるのか、不安に思いながらの1年でしたが、最後まで、これはと思う投擲ができなかったように思います。

しかし、マスターズに参加してみて、試合のたびに顔馴染みができ、人間関係が広がってきたことや、グラウンドで汗をかき、適度の緊張感を味わえる、その爽快感を再び味わえるようになったことが、何よりの楽しみとなりました。

1年を通して目標の投擲はできませんでしたが、この冬はさらにウエイトトレーニングの負荷を上げトレーニングをしてきました。目標の35Mと11Mに何とか近づけ、55歳までは何とか記録を伸ばしていきたいと考えています。

関東マスターズ	砲丸9m94(2位)	円盤29m60(1位)
全日本投擲選手権	砲丸9m79(1位)	円盤30m14(2位)
東京マスターズ	砲丸10m21(2位)	円盤29m83(1位)
全日本マスターズ	砲丸10m30(3位)	円盤30m73(4位)

