

## ●2017年度 4×100mR 結果

春季高校総体 (6月)	大会新記録×2回
全国高校総体 (8月)	滋賀県高校新記録×2回
県ユース大会 (8月)	大会新記録
U18全国大会 (10月)	1, 2年生 滋賀県高校新記録
秋季高校総体 (10月)	大会新記録×2回

## ●2017 リレー種目 チームベスト

『**地産地翔**』 全員が滋賀出身の選手です。

### □4×100mR **40" 90**

1走 橘 海(3年)	中学時代	11" 75
2走 井口七海(3年)	中学時代	11" 54
3走 宮口龍二(3年)	中学時代	11" 35
4走 中村恭輔(2年)	中学時代	11" 61

### □4×400mR 3' 15" 53 (平均**48" 88**)

1走 丸山 翔(2年)	高1. 5月	54" 31
2走 角田 叶(3年)	中学時代	55" 25
3走 井口七海(3年)	高1. 11月	53" 23
4走 安藤 瞭(3年)	高1. 5月	53" 77

# U18 日本選手権

2017. 10. 21

本年度、チームとして41" 25の標準記録を達成したチームのみが出場できるレベルの高い選手権。(近江の参加記録は40" 90)

出場者は1, 2年生に限られており、来年度のインターハイに向けて全国での位置が分かる選手権となっている。

男子4×100mR には、滋賀で唯一近江高校が出場。台風接近によってタイムレースとなった。

気温が低く、どしゃぶりの雨の中での41" 54は評価できる記録ではあるが、8位入賞ラインまで、

あと0. 16秒という悔しい

結果に終わった。インターハ

イ(決勝進出まであと0. 04秒)に続いて、新チームでも全国で勝負していくという意識が高まった。

全国から出場44チーム中、14位という結果を受けて、来年のインターハイでは、

## 『全国優勝』

をチーム一丸となって狙う。

滋賀の選手が、近江で努力をし、「地産池翔」の精神のもと、滋賀の選手だけで全国制覇をする。地元滋賀にも、リレーという短距離の総合力が試される種目において、全国で勝負をしているチームがある。

## 『近江で全国制覇』

を信じて勝負をしたい選手は、近江で本気の高校陸上に挑戦してほしい。

順位	レーン	チーム名	ナンバー	名前	都道府県	所属	記録	R.T.
1	6	東海大浦安高 (千葉)	2035	村瀬 大輔(2)	千葉	東海大浦安高	40.84	0.202
			2036	天岳 直樹(2)	千葉	東海大浦安高		
			2034	加地 勇樹(2)	千葉	東海大浦安高		
			2038	秀島 来(1)	千葉	東海大浦安高		
2	3	北海道栄高 (北海道)	1020	中谷 駿(2)	北海道	北海道栄高	40.84	0.193
			1021	本所 蓮治(2)	北海道	北海道栄高		
			1024	高橋 直也(1)	北海道	北海道栄高		
			1022	森 周志(2)	北海道	北海道栄高		
3	5	法政二高 (神奈川)	1272	田中 壮樹(2)	神奈川	法政二高	40.99	0.191
			1268	山本 祐大(2)	神奈川	法政二高		
			1269	渡邊 一翔(1)	神奈川	法政二高		
			1274	三浦 励央奈(2)	神奈川	法政二高		
4	5	西武台千葉高 (千葉)	2045	丹藤 真郷(2)	千葉	西武台千葉高	41.03	0.176
			2047	瀬尾 英明(2)	千葉	西武台千葉高		
			2049	佐渡 規央(1)	千葉	西武台千葉高		
			2044	海鋒 奏輝(2)	千葉	西武台千葉高		
5	4	市立船橋高 (千葉)	2008	齋藤 優太(2)	千葉	市立船橋高	41.07	0.192
			2010	平野 壮太(2)	千葉	市立船橋高		
			2012	吉田 有佑(1)	千葉	市立船橋高		
			2009	山崎 稔侍(2)	千葉	市立船橋高		
6	3	洛南高 (京都)	1523	和田 遼(2)	京都	洛南高	41.08	0.181
			1522	伊藤 大和(2)	京都	洛南高		
			1520	野口 航平(2)	京都	洛南高		
			1526	吉田 昌平(2)	京都	洛南高		
7	8	大阪高 (大阪)	1608	冢瀬 友徳(2)	大阪	大阪高	41.17	0.169
			1613	坂本 俊介(1)	大阪	大阪高		
			1611	笹田 仁(2)	大阪	大阪高		
			1612	深川 真平(1)	大阪	大阪高		
8	2	四日市工高 (三重)	1406	林 哉太(1)	三重	四日市工高	41.38	0.180
			1400	伊藤 健太(2)	三重	四日市工高		
			1401	高橋 隆晃(2)	三重	四日市工高		
			1404	山路 康太郎(2)	三重	四日市工高		
9	6	八王子高 (東京)	1217	小林 枚也(2)	東京	八王子高	41.41	0.174
			1214	齋藤 陸人(2)	東京	八王子高		
			1219	高橋 哲也(1)	東京	八王子高		
			1213	一瀬 輝星(2)	東京	八王子高		
10	4	社高 (兵庫)	1685	松本 侑也(2)	兵庫	社高	41.42	0.211
			1687	小林 拓未(1)	兵庫	社高		
			1686	溝口 聖生(1)	兵庫	社高		
			1680	栗松 航輔(2)	兵庫	社高		
11	8	松商学園高 (長野)	1326	神田 来夢(2)	長野	松商学園高	41.45	0.187
			1329	中嶋 謙(2)	長野	松商学園高		
			1332	山口 竜也(2)	長野	松商学園高		
			1327	柳沢 直生(2)	長野	松商学園高		
12	6	乙訓高 (京都)	1488	原田 涼平(2)	京都	乙訓高	41.48	0.161
			1489	木村 稜(1)	京都	乙訓高		
			1492	村上 海史(2)	京都	乙訓高		
			1493	辻中 悠河(2)	京都	乙訓高		
13	4	立教新座高 (埼玉)	1161	佐藤 蓮(1)	埼玉	立教新座高	41.53	0.190
			1158	阿部 一輝(2)	埼玉	立教新座高		
			1160	熊井 裕人(2)	埼玉	立教新座高		
			1157	沼尻 優月(2)	埼玉	立教新座高		
14	6	近江高 (滋賀)	1472	中溝 響介(2)	滋賀	近江高	41.54	0.173
			1474	西田 竜也(2)	滋賀	近江高		
			1473	中村 恭輔(2)	滋賀	近江高		
			1471	河内 颯太(1)	滋賀	近江高		
15	5	東福岡高 (福岡)	1873	山本 竜司(2)	福岡	東福岡高	41.58	0.192
			1875	木下 凜太郎(1)	福岡	東福岡高		
			1881	河野 航大(2)	福岡	東福岡高		
			1879	山本 未来(2)	福岡	東福岡高		
16	6	大宮東高 (埼玉)	1150	中村 蓮(2)	埼玉	大宮東高	41.61	0.190
			1149	堂阪 日向(2)	埼玉	大宮東高		
			1154	佐藤 健登(2)	埼玉	大宮東高		
			1151	正木 春輝(1)	埼玉	大宮東高		
17	3	岐阜聖徳高 (岐阜)	1964	伊藤 大知(2)	岐阜	岐阜聖徳高	41.69	0.155
			1968	川口 修平(1)	岐阜	岐阜聖徳高		
			1966	菅野 蛍斗(1)	岐阜	岐阜聖徳高		
			1969	番 一真(1)	岐阜	岐阜聖徳高		
18	8	四学香川西高 (香川)	1832	田原 晴斗(2)	香川	四学香川西高	41.69	0.185
			1830	豊嶋 琉久(2)	香川	四学香川西高		
			1837	野上 翼(2)	香川	四学香川西高		
			1838	馬出 晟治(2)	香川	四学香川西高		

# ●2017 近江高校 男子陸上競技部メンバー 29名

氏名	中学校	専門	自己ベスト(公認記録)
中村恭輔	能登川	短距離	100m(10" 62) 200m(21" 80)
西田竜也	柏原	短距離	100m(10" 85) 200m(22" 01)
井口七海	双葉	短距離	100m(10" 89) 200m(22" 13)
宮口龍二	瀬田	短距離	100m(10" 89) 200m(21" 84)
橘海	水口	短距離	100m(10" 92) 200m(22" 11)
河内颯太	双葉	短距離	100m(11" 03) 200m(22" 62)
丸山翔	水口	短距離	100m(11" 13) 400m(50" 23)
清水亮汰	大東	短距離	100m(11" 19) 200m(22" 90)
中神滉希	彦根中央	短距離	100m(11" 22)
金村圭悟	彦根中央	短距離	100m(11" 27)
安藤瞭	双葉	短距離	100m(11" 28) 400m(50" 49)
原智哉	彦根中央	短距離	100m(11" 32)
中溝響介	米原	短距離	100m(11" 36) 200m(22" 93)
押谷健斗	浅井	短距離	100m(11" 42)
小山悠太	彦根中央	短距離	100m(11" 44) 200m(23" 10)
角田叶	彦根西	短距離	100m(11" 47) 400m(49" 48)
中川大和	長浜北	短距離	100m(11" 47) 200m(22" 92)
山田翼	彦根西	短距離	100m(11" 51)
谷口皓太	米原	短距離・ハードル	100m(11" 55) 200m(23" 25)
今莊樹輝	浅井	短距離	100m(11" 55)
早野裕人	河南	短距離・ハードル	100m(11" 57) 200m(22" 81)
松原康成	彦根南	短距離	100m(11" 64)
竹中友都	双葉	短距離・ハードル	100m(11" 65) 400mH(55" 47)
高倉勇人	双葉	短距離	100m(11" 81)
三品諒太	市立守山	短距離・ハードル	200m(23" 49) 400mH(56" 08)
村田京祐	守山北	短距離・跳躍	三段跳(13m78)
澤田信一郎	能登川	短距離・ハードル	110mH(15" 69 高校ハードル)
福原侑真	彦根中央	短距離・ハードル	100m(11" 98) 200m(24" 24)
杉本大良	彦根西	短距離	100m(12" 37) 400m(56" 04)

## 中学生の皆さん　こんなお悩みありませんか……？

- 速く走るために、自分にどんなフォームやレース構成が合っているかを知りたい。
- 短距離・ハードル・リレーに関する専門的な指導を受けたい。
- 顧問の先生が途中で変わって、雰囲気や練習方法がいきなり変わるの嫌だ。
- やる気のある先輩、自分より速い先輩の背中を追って強くなりたい。
- 滋賀県で優勝することではなく、近畿や全国で勝負をする意識のチームでやりたい。
- 怪我をしないように、様々な体のケアの方法、ストレッチなどを教えて欲しい。
- 強い選手が集まるチームで、日頃から競いながら、お互いに成長していきたい。
- 魂をつなぐ絆のリレーに、高校生活のすべてをぶつきたい。そこから、一生続く友人関係や、心の底からつながる人間関係をつくりたい。

## 保護者の方々　こんなお悩みありませんか……？

- 子どもに基本的な礼儀を身につけてほしい。
- 子どもに整理整頓ができるようになってほしい。
- 厳しい規則を土台にした部活動の中で、心身ともにたくましくなってほしい。
- 部活動だけではなく、勉強面も厳しく指導をしてほしい。学習面も指導をしてほしい。
- 高校のクラブ活動を通して、高め合える仲間と一緒に過ごし、価値ある高校生活にしてほしい。

## ●指導者 花本貴弘の紹介

- ・ 滋賀県高等学校体育連盟 陸上競技専門部 理事
- ・ 滋賀県高等学校体育連盟 陸上競技専門部 短距離強化委員
- ・ 滋賀県陸上競技協会 国体選抜・育成事業 短距離強化委員
- ・ 日本陸上競技連盟 U-19 強化研修合宿 [近畿・東海地区]  
男子短距離（100m、200m）指導コーチ

愛東北小学校 → 愛東中学校 → 彦根東高校 → 東京理科大学

担当教科は数学。 今年34歳。 2歳と4歳の娘がいます。

よく体育会系と言われますが、理工学部出身ですので、ガチガチの理系です。陸上の動作や走り方を物理的に考え、理論的に指導をしています。もちろん、難しい言葉を使わずに、高校生にも分かりやすいように噛み砕いて説明することを心がけています。近江高校では、走り込みや筋トレをやりながらも、基本的には各選手の骨格や特性に合わせたアドバイスをしながら走りを作っていきます。

### ☆近江高校 男子陸上競技部の特徴☆

高等学校における部活動の役割 『社会人としてのたくましさを身につける』

- 1、親離れと自立（子どもから大人への過渡期）。
- 2、自己処理能力の育成（辛い事、耐えるべき事を自己処理していく力）。
- 3、上下関係と礼儀（高校時代に学んでおくことで、後の人生が楽になる）。

- ① 物理として陸上を考え、理論的に技術を教えさせていただきます。
- ② ストレッチの種類や体のケアは全国一。怪我をしない体作りに時間を割きます。
- ③ 全員が地元滋賀の選手。「チーム滋賀」として全国制覇を狙います。
- ④ 指導種目をしぼり、しっかりと一人ひとりに声かけ・指導をさせていただきます。
- ⑤ チーム内競争がとても激しく、常に緊張感のある勝負をしながら練習ができます。
- ⑥ 部の規則は、すべて社会に出たときに大切になってくるものだと考えています。

## ●勉強との両立

定期考査1週間前は短縮練習(~17:30)になり、その後2時間の勉強会を行います。学校に残って勉強するため先生に質問がしやすく、練習と同じ緊張感・集中力で勉強をするため、必ず成績が向上します。「嫌いなことで結果を出さないと、好きなことで結果は出ない」という統一した意識を持ち、チームとして勉学にも全力で取り組みます。

## ●練習について

平日は15:45~19:30に練習をしています。基本的に土曜日は午前練習、日曜日は休養日です。1年の流れによって変更はありますが、毎月月間予定表を配っているので、それを見て1ヶ月先を見据えて行動することができます。意外と休養日が多いことに、毎年驚かれます。

## ●練習場所

### ★東山公園階段

(階段ダッシュでピッチ・ストライドのコントロール力向上、膝の軌道修正など)

### ★佐和山の坂

(傾斜や距離を、目的別に調整可能)

### ★松原砂浜

(反発の低い環境の中で走りを作るか)

### ★彦根総合運動公園

(総合運動公園の様々な環境を活かす)

### ★浄化センター横の運動公園

(芝生を利用した3Dカーブ、下り坂を利用したSD技術習得など)

…他にも様々な場所を利用して、発想豊かに練習に取り組んでいます。

「4月から、近くにある彦根陸上競技場が無くなったら、どうするの?」と、よく質問されます。今まで通り、彦根の様々な自然環境を利用しながら練習をすることに変わりはありません。もともと、競技場は近くにありますが、使用する頻度はそれほど高くありません。土日・祝日などを利用して、県内で競技場練習を組んでいく予定です。まったく問題はありません。

# 伸びました

## 卒業生・現3年生の成長（例）

氏名 (出身中学校)	中学時代	卒業時 公認自己ベスト
辻中成紀 (彦根南)	100m 12" 22(高1)	100m 11" 08 200m 22" 08 400m 49" 16 マイルリレーラップ 48" 43
	400m 滋賀県大会 優勝 近畿大会 決勝進出 4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 準決勝進出 4×400mR 滋賀県大会 優勝 近畿大会 準決勝進出	
金田憲也 (彦根西)	100m 11" 68	100m 11" 09 200m 22" 09 マイルリレーラップ 48" 57
	200m 近畿大会 出場 4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 準決勝進出 4×400mR 滋賀県大会 優勝 近畿大会 準決勝進出	
北原考起 (米原)	110mH 15" 78 (中学ハードル)	110mH 15" 11 (高校ハードル)
	110mH 滋賀県大会 優勝 近畿大会 決勝進出 60mH 日本ジュニア室内大会 出場	
草野蓮 (彦根)	100m 14" 50	100m 11" 71 200m 23" 68 400m 53" 55

中神章博 (彦根中央)	100m 11" 38 200m 23" 58	100m 10" 86 200m 22" 17
	100m 滋賀県大会 優勝 近畿大会 決勝進出 4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 準決勝進出 4×400mR 滋賀県大会 優勝 近畿大会 準決勝進出	
原智哉 (彦根中央)	200m 25" 57(高1)	200m 23" 34
石原弘樹 (彦根中央)	100m 11" 82 200m 23" 66	100m 11" 24 200m 22" 42
	200m 近畿大会 出場 4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 準決勝進出 4×400mR 近畿大会 準決勝進出	
松田一哉 (彦根中央)	100m 11" 77 200m 24" 07	100m 11" 17 200m 22" 19
	400m 滋賀県大会 優勝 近畿大会 出場 4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 準決勝進出 4×400mR 滋賀県大会 優勝 近畿大会 準決勝進出	
大崎雄生 (彦根中央)	100m 11" 70 200m 23" 72	100m 11" 05 200m 22" 33
	100m 近畿大会 出場 200m 近畿大会 出場 4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 準決勝進出	
村田京祐 (守山北)	三段跳 12m46	三段跳 13m78 近畿大会 出場
竹中友都 (双葉)	100m 12" 59(高1) 200m 24" 63 400mH 61" 21	100m 11" 65 200m 23" 63 400mH 55" 47
	400mH 近畿大会 出場 4×400mR 近畿大会 出場	

角田叶 (彦根西)	400m 55" 25 100m 12" 37(高1追参)	400m 49" 48 100m 11" 47 マイルリレーラップ 48" 69
	400m 近畿大会 出場 4×400mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 準決勝進出 300mH 全国高等学校選抜大会 出場権獲得	
中神滉希 (彦根中央)	100m 11" 79	100m 11" 22
	100m 滋賀県大会 決勝進出 4×100mR 滋賀県大会 優勝 近畿大会 準決勝進出	
宮口龍二 (瀬田)	100m 11" 35 200m 22" 66	100m 10" 89 200m 21" 84
	100m 近畿大会 決勝進出 200m 近畿大会 決勝進出 4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 決勝進出 全国インターハイ 準決勝進出 滋賀県新記録 <<40" 90>> 4×400mR 近畿大会 準決勝進出 300mH 全国高等学校選抜大会 出場権獲得	
井口七海 (双葉)	100m 11" 54 200m 23" 49(高1)	100m 10" 89 200m 22" 13 マイルリレーラップ 47" 99
	100m 近畿大会 出場 4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 決勝進出 全国インターハイ 準決勝進出 滋賀県新記録 <<40" 90>> 4×400mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 準決勝進出	
橘海 (水口)	100m 11" 75 200m 24" 06(高1)	100m 10" 93 200m 22" 11 400m 50" 30
	4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 全国インターハイ 準決勝進出 滋賀県新記録 <<40" 90>>	

安藤瞭 (双葉)	100m	12" 07(高1)	100m	11" 28
	200m	24" 44	200m	22" 98
	400m	54" 59(高1)	400m	50" 49
			マイルリレーラップ	48" 77
	400m	近畿大会 出場		
	4×400mR	滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】		
		近畿大会 準決勝進出		

## 近江で10秒台を目指そう！！

中神章博(大阪体育大学進学) 11" 38 → 近江で成長 10" 86

井口七海(2017年度3年) 11" 54 → 近江で成長 10" 89

宮口龍二(2017年度3年) 11" 35 → 近江で成長 10" 89

橘 海(2017年度3年) 11" 75 → 近江で成長 10" 93

西田竜也(2017年度2年) 12" 21 → 近江で成長 10" 85

中村恭輔(2017年度2年) 11" 61 → 近江で成長 10" 62

# ●現 1. 2年生 入学後の成長 (例)

氏名(出身中)	中学時代の自己ベスト	現在の自己ベスト
丸山翔 (水口)	100m 11" 58 200m 23" 27 400m 54" 31(高1)	100m 11" 13 200m 22" 66 400m 50" 23 マイルリレーラップ 48" 77
	400m 近畿大会 出場 4×100mR / 4×400mR 近畿大会 準決勝進出	
清水亮汰 (大東)	100m 11" 66	100m 11" 19
	100m / 200m 滋賀県大会 決勝進出	
中村恭輔 (能登川)	100m 11" 61 200m 25" 94(高1)	<u>100m 10" 62</u> 200m 21" 80
	100m 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 優勝 U18日本選手権 B 決勝進出 60m 日本ジュニア室内大会 出場権獲得 4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 決勝進出 全国インターハイ 準決勝進出 滋賀県新記録 <<40" 90>> U18日本選手権 出場 (1, 2年生で 41" 54)	
小山悠太 (彦根中央)	100m 11" 83 200m 24" 32	100m 11" 44 200m 23" 10
	100m 12" 21(高1) 200m 24" 12	<u>100m 10" 85</u> 200m 22" 01 マイルリレーラップ 49" 39
西田竜也 (柏原)	100m 滋賀県大会 準優勝【優勝は近江の中村】 近畿大会 決勝進出 4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 決勝進出 全国インターハイ 出場権獲得 U18日本選手権 出場 (1, 2年生で 41" 54) 4×400mR 近畿大会 準決勝進出	
	100m 12" 29(高1) 200m 24" 56 三段跳 12m35	100m 11" 57 200m 22" 81 三段跳 13m32 マイルリレーラップ 51" 41
早野裕人 (河南)	三段跳 近畿大会 出場 4×400mR 近畿大会 準決勝進出	

三品諒太 (市立守山)	100m 12" 99(高1)	100m 11" 90
	200m 25" 84(高1)	200m 23" 49
	400mH 61" 31(高1)	400mH 56" 08
	400mH 滋賀県大会 準優勝 / 近畿大会 出場 4×400mR 近畿大会 出場権獲得	
中溝響介 (米原)	100m 11" 75	100m 11" 36
	200m 24" 05(高1)	200m 22" 93 マイルリレーラップ 49" 55
	400m 滋賀県大会 準優勝 / 近畿大会 出場	
	4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 準決勝進出 U18日本選手権 出場 (1, 2年生で 41" 54) 4×400mR 近畿大会 準決勝進出	
金村圭悟 (彦根中央)	100m 12" 42(高1)	100m 11" 27
	400m 55" 21	400m 52" 56
	4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 近畿大会 出場権獲得	
	100m 12" 60(高1)	100m 11" 95
澤田信一郎 (能登川)	110mH 15" 85【中学ハードル】	110mH 15" 69【高校ハードル】
	110mH 滋賀県大会 優勝 / 近畿大会 出場 400mH 近畿大会 決勝進出	
谷口皓太 (米原)	100m 12" 38(高1)	100m 11" 55
	200m 24" 65(高1)	200m 23" 25
	400m 59" 55(高1)	400m 53" 32
	100m 11" 43	100m 11" 03 (10" 98 +2.2)
河内颯太 (双葉)	100m 滋賀県大会 決勝4位 (高校1年生では1位)	
	4×100mR 滋賀県大会 優勝【★大会新記録★】 U18日本選手権 出場 (1, 2年生で 41" 54)	
杉本大良 (彦根西)	100m 14" 70	100m 12" 37
	200m 26" 67	200m 25" 10
	400m 60" 35	400m 56" 04
	100m 13" 10	100m 11" 98
福原侑真 (彦根中央)		
高倉勇人 (双葉)	200m 25" 31(高1)	200m 23" 96
松原康成 (彦根南)	200m 26" 71(高1)	200m 24" 94
中川大和 (長浜北)	100m 11" 65	100m 11" 47
	200m 23" 69	200m 22" 92 マイルリレーラップ 50" 41
	400m 滋賀県大会 決勝進出	
	4×400mR 近畿大会 準決勝進出	