



## 創刊にあたり



一般財団法人大阪陸上競技協会  
会長 **松本 正義**

平素は当会活動に格別のご厚情を賜り、ありがたく御礼申し上げます。

今般、当会では、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて、大阪の地から世界と伍して戦える競技者、オリンピックの育成、輩出を目標に「OSAKA2020夢プログラム」をスタートいたしました。本プログラムの創設にあたり、産業界をはじめ、陸上競技関係者、陸上ファンの皆様より、多大なるご支援を頂戴し、改めて心より感謝申し上げます。

今後、当会の総力を結集し本プログラムを遂行してまいります。その目的は、競技者の育成強化に留まらず、大阪の活性化、活力向上に寄与することもあります。そのためには、プロセスや成果などを積極的に発信し、皆様、広く社会に共有頂くことが肝要であり、今般、広報誌「さくら咲く」を創刊いたしました。

本誌では、具体的なプログラムの紹介はもとより、未来を担う競技者が東京2020オリンピック出場を目指して直向きに努力する様子なども、適宜お知らせいたします。

「さくら咲く」が、皆様と競技者の紐帯となるよう、今後、誌面の充実を図ってまいりますので、引き続きのご指導、ご鞭撻のほど、お願い申し上げます。



ゼネラルマネージャー **上田 重隆**

OSAKA2020夢プログラムの発足に際しまして、ご挨拶申し上げます。

一般財団法人大阪陸上競技協会では、2020年東京オリンピックにむけた大阪の競技者の育成を開始いたします。このプログラムにご賛同いただき、多くの企業並びに多くの陸上愛好家の皆様より多額のご寄付をいただいたことに感謝いたします。

このプログラムは、競技力向上の為に、国内外の著名コーチを招聘し合宿練習会の実施、メディカルチェック、コントロールチェック、パフォーマンス

チェックなどの技術面、医療面、栄養管理面などのサポートはもちろんのこと、競技者自身が動作分析など科学的分析資料により身体能力を客観的に理解し、トレーニングの方向性を確認できるように事業を展開してまいります。また、海外での経験を数多くつんで戦える競技者の育成をめざして実践いたします。

指定競技者所属チームの監督・コーチの皆さんと連携を密に図りながら、世界で通用する競技者をめざし、スタッフ一同努力してまいります。今後とも、ご支援、ご協力よろしくお願い申し上げます。



大阪ガス株式会社陸上競技部副部長

**朝原 宣治**(北京五輪銅メダリスト)

この度、OSAKA2020夢プログラムが発足されましたことを心よりお喜び申し上げます。そして、今回選考の対象になられた栄えある選手の皆さま、おめでとうございます。

今回、選出されたのは、これまでの皆様のご努力があったからこそだと思います。しかし、これに甘んじることなく、誇りを胸にさらなる高みに向けて気持ちを引き締めていただきたいと思います。

私は高校生の時に、初めは地区レベルから、強くなってからは日本選抜代表合宿に呼んでいただきま

した。そこで色々な指導者と出会い様々なアドバイスを受け、自分よりも高いレベルの選手たちの練習に刺激を受けました。また、高校3年生で初めて経験した海外遠征では驚きや感動がありとても印象的で、その後私が海外に出て世界の選手たちと競技をする意識が芽生えました。多大なチャンスをいただいたことに感謝をしています。

これから、さらなる重圧や厳しい練習が待っており、我慢しなければいけないことも増えるかもしれませんが、皆さんには、これを乗り越え得る強い精神と覚悟を持って明るく前向きに目標に向けて突き進んでいただきたいと思います。頑張ってください。

# なにわの街からオリンピック選手を!!

## 「OSAKA2020夢プログラム」記者会見

このプログラムの創設記者会見は、11月16日(月)14時から淀屋橋住友ビル12階の特設会場で行われた。新聞社9社、月刊誌2社、テレビ局4社、関係3団体合計27名を前に、松本正義会長よりこの夢プログラムが創設になった経緯と、多くの企業から支援をいただくことの謝辞が述べられた。

次に薬師寺茂夫副会長からこのプログラムの実施計画、とりわけ指定競技者の選考と今後の支援体制、強化プログラムの内容と実施時期などが説明され、心理面や栄養面を含む医療チームの徹底したサポートも含め、今まで都道府県陸協単位では成し得なかったことが説明された。

竹内章専務理事からは松本会長のトッププロモーションで既に予算の多くの部分が集められていること、この後大阪陸協の公認審判員を中心に多くの陸上競技愛好者に募金活動を推し進め、このプログラム賛同の広がりを考えていることが述べられた。

質疑応答では各社の記者の皆さんから多くの質問が寄せられたが共通するところは、強化プログラムの推進方法や指定競技者をどのように精鋭化していくのかなどであった。

締めくりに松本会長より、「大阪にはポテンシャルの高い競技者が多くいる。東京オリンピックにはメダリストを出したい。また、大阪陸協からオリンピックが出ることで大阪の活性化にもなると信じている。」と意欲が語られ、45分間の記者会見が終了した。



## 味の素ナショナルトレーニングセンター・陸上トレーニング場での合宿

トップアスリートが専用で高度なトレーニングを行う拠点として設置された「味の素ナショナルトレーニングセンター」(以下NTC)。陸上トレーニング場も、全天候型400mトラックに照明設備付の屋根が整備され、夜間、雨天時の練習にも対応しています。トラックの内側には、天然芝のインフィールドの他、3段階の傾斜走路、砂場走路も整備されています。

さらに、隣接した「国立スポーツ科学センター」(以下JISS)には、屋内陸上競技実験場、ハイパフォーマンス・ジム、低酸素トレーニング室等、スポーツ科学・医学・情報など先端的な研究のもと充実した最新施設・器具・機材が整えられています。

もちろん『夢プロ』指定競技者の多くもこの2つの施設を自由に利用できるのですが、東京までの往復交通費・宿泊費は自己負担となるため、実際にはほとんど利用できていません。そこで、まずはこのNTCでの合宿を2回(①9/18~20、②10/30~11/1)開催いたしました。

大阪からのトップコーチだけでなく、1回目の合宿のやり投では、オリンピック海老原有希選手(日本記録保持者)と岡田雅次先生、和歌山の助永仁美選手にも来ていただき、ハイレベルな練習会を行うことができました。また休憩時間には、田代章JOCコーチングディレクターにNTCとJISSを案内していただき、その施設と設備の立派さに選手一同目を輝かせていました。

2回目練習会のハードルでは、オリンピック谷川聡先生(日本記録保持者)指導のもと松下選手、田中選手と一緒に練習ができました。走幅跳では、オリンピック井村久美子先生(日本記録保持者)の芸術的な見本を見せていただきながらの指導に選手達は感激していました。走高跳には船越一彦先生、やり投には石井田茂夫先生に来ていただき、練習時間(技術面)だけ

でなく、休憩時間や食事時間にも選手達にいろいろな話をしていただき、選手だけでなく、大阪コーチ陣にとっても勉強になり、大きくモチベーションを高めることができました。

最後になりましたが、このような日本トップの指導者に、快くコーチングを引き受けていただいたことに大変感謝しております。また、他府県・他校の選手にでも、常に全力で指導されている姿を目の当たりにして、改めて陸上競技の素晴らしさを感じました。

“OSAKA2020夢プログラム”コーチングディレクター

島津 勝己



## 指定競技者の声

### 質問事項

- ①今シーズンのベストパフォーマンスとその理由を教えてください
- ②来シーズンの目標記録を教えてください
- ③冬期トレーニングで取り組む最大の課題は何ですか
- ④2020東京オリンピックへ向けての意欲を聞かせてください

**増田 拓巳** [所属:東海大学/種目:100m]

- ①今シーズンのベストパフォーマンスは、10月に行われた日本ジュニアの200m準決勝です。昨年の近畿IH200mのようなバネバネしい走りが見えた一本であり、私が重さを置いている乗り込みのポジショニングもほとんど出てきたと感じるレースでした。
- ②来シーズンの目標記録としては、100mは10秒1台。200mは20秒7台です。100mに関してはリオ五輪の標準記録を切るという気持ちで来シーズンに挑みます。
- ③冬季での課題は、今シーズンを振り返ってみたところ、怪我があまりにも多く、また、他の選手よりもパワーが劣っていました。したがって、基礎的な筋力の向上を図り、来シーズンを怪我のないシーズンにしたいと思っています。
- ④私は、東海大の高野進監督の指導のもと、練習をし、強くなり、東京五輪へ出場するだけでなく、日本代表のスプリンターとして戦うという気持ちを持ち続け、目指していきます。

**滝内 誠** [所属:近畿大学/種目:100m]

冬期トレーニングで取り組む課題は長い距離の走り込みをしてフォームの安定を図ることだと考えています。今まで自分は100mを専門としてきましたが、200mも視野に入れてこれからのトレーニングに取り組んでいきたいと思っています。来シーズンの目標は師である井上悟コーチの10秒20、20秒72の記録に挑戦していきたいと考えております。

**多田 修平**

[所属:関西学院大学/種目:100m]

- ①今シーズンは怪我のため、全カレや国体など出場できなかったのですが、近畿選手権で10"27という大幅なベストを更新することが出来ました。
- ②来シーズンの目標は日本選手権で結果を残して、参加標準記録の10"16を突破し、リオ五輪に出場することです。
- ③冬季トレーニングでの取り組む課題としては、とにかく筋力が不足しているので、補強で補っていくということと、怪我のブランクがあるので、それを埋めて、さらに来シーズンに向けて飛躍できるように努力をすることです。
- ④2020の東京オリンピックは憧れの場所でもあり、必ず出場しなければならぬ大会です。そのためにも、今の自分の弱点を見直し、改善しないとイケません。また、東京オリンピックまでに多くの大会で結果を残し、活躍します。2020年、東京で必ず輝けるように頑張ります。

**川村 直也** [所属:筑波大学/種目:110mH]

- ①今季のシーズンベストは14"21でした。理由としては、環境の変化にうまく対応することができませんでした。また、秋シーズンは調子が上がってきていたのですが、試合でうまく力を

発揮することができませんでした。

- ②13"76の大阪記録です。また、13秒台を安定して出せるようにしたいです。
- ③まずは、今季得た新たな技術を定着させることです。そのために走るメニューを行う際に、ただ走るだけにならないように行います。
- ④競技力だけではなく、人として成長しなければ東京オリンピックには出場できないと思うので、競技を通じて様々な経験を積んで、人として大きく成長していきたいです。

**高橋 佑悟** [所属:立命館大学/種目:三段跳]

今シーズンのベストパフォーマンスは10月に行われた日本ジュニアです。今シーズンなかなか調子が上がらず結果が出せない中で最低目標である16mと二連覇を達成することができました。来シーズンの目標記録は16m60で、全日本インカレで優勝することです。そのために冬期トレーニングでは今までよりも更に自分の跳躍と向き合い技術を磨いていこうと考えています。何よりも2020年の東京オリンピックに出場するという強い気持ちを大切に冬期トレーニング・来シーズンを楽しく過ごしていきます。

**西尾 香穂** [所属:大阪高校/種目:100m]

- ①昨年よりもストライドが伸び、ピッチも増えました。また、前さばきを意識し、前へうまく進むようになったこともベストがでた理由だと思えます。
- ②100mでは11秒6台を出し、日本選手権入賞、全国インカレで3位以内に入りました。200mでは23秒台を出します。
- ③筋力アップをすることです。今までは気にしていなかった筋力をアップさせ、安定した走りをしたいです。
- ④まだ、オリンピックに選ばれる位置ではないので、1年1年オリンピックに向けて成績を残し、100mや4x100mRに選んで頂けるように頑張ります。

**木本 彩葉** [所属:立命館大学/種目:400m]

- ①今シーズンのベストパフォーマンスは、5月上旬に行われた関西インカレの400m決勝です。春から環境が変わった中で、この大会のラウンドを経てやっと自分の走りが取り戻せたというレースでした。ゴールタイムは準決勝の方が速かったものの、その後のマイルリレーへの自信にも繋がれたレースだったと思います。
- ②100mは11秒台、200mは24"35、400mは53"50と、マルチに走れる選手になるのが目標です。機会があれば、他種目にも挑戦しようと考えています。
- ③これまでの選手生活は、怪我をしているために、ベストな状態で試合に臨めないことが非常に多くありました。すでに始まっている冬期練習では、全体のバランスのなかで未熟なところを鍛えるなど、怪我をしない身体づくりを心掛けて取り組んでいます。

**高松智美ムセンビ**

[所属:薫英女学院高校/種目:1500m]

- ①近畿インターハイ2位  
理由)ラストスパートをかけ、ゴールまで全力を尽くせたのが、自己ベスト更新と、次の全国総体に向けての自信に繋がったと思うから。

- ②800m:2分10秒を切る  
1500m:4分15秒を切る  
3000m:9分10秒を切り、8分台に近づく
- ③スピード持久力をつけること。
- ④20才で世界の選手に挑戦する気持ちで、トラック種目で決勝に残り、上位争いをする走りをする。日本代表でメダルをとる。

**大森 菜月** [所属:立命館大学/種目:5000m]

- ①ユニバーシアードや日本選手権などレベルの高い試合に挑戦することができ、これらの大会に向けて質の高い練習をケガなく積めたことと、大きな大会に挑戦するという自然と自分自身の意識も高くなり私生活から変わっていったことが大きな要因ではないかと思えます。
- ②来シーズンは5000mでリオデジャネイロオリンピックの参加標準記録である15分20秒を突破し、15分17秒の関西学生記録、15分13秒の日本学生記録を更新したいです。
- ③15分10秒台の記録に挑戦するため、トップスピードの強化とそのスピードを5000mの間持続するスピード持久力が必要になってきます。走り込みと、スピード練習の質の向上に取り組みたいと思います。
- ④東京オリンピックは日本での開催ということで今まで支えてくださったたくさんの方々への恩返しが出来ると思いますが、私の中でも大きな目標である大会です。必ず出場して、出ただけで終わるのではなく、感動を与えられるような走りをしたいと思っています。

**田中 佑美**

[所属:関西大学第一高校/種目:100mH]

私の2015年シーズンはbetterなシーズンでした。

シーズンに入る前「インターハイで勝ちたいならそれまでのすべての試合で1位であり続けなさい。」とアドバイスをいただき嬉しく勝つことだけを考えて走っていました。

その甲斐もあり、インターハイでは無事優勝することができました。

しかし今シーズンを通して考えた時、一つ大きな後悔が残りました。

それは自分のBestパフォーマンスだと胸を張って言える走りができなかったことです。

いつもその時横にいる人だけに勝つbetterな走りしかできず、結局タイムも最低限のものしかできませんでした。

また、大きなチャンスをいただいた世界ユースでもうまく爆発することができず、無難に走ってしまいました。

自分にとって、勝つことは好きで大切なことですが、80歳になってより濃厚に記憶に残っているのはきっと『会心』の走りだと思います。

なので、いくら年を取っても自分の走りを思い出し、二ヤニヤできるよう、冬季中に前々から課題であった基礎体力をしっかりとつけ、来シーズン その時点で最高のレースをして、それを積み重ねることで2020年東京オリンピックとその先につながると信じています。

応援宜しくお願いします。

**石塚 晴子**

[所属:東大阪大学敬愛高校/種目:400mH]

①今シーズンのベストパフォーマンスは、400mと400mHで自己新記録をマークした全国インターハイです。高校生の競技生活最大の目標としてインターハイにピークを持ってこられるようトレーニングを積み、周りの支えもあり最高のパフォーマンスが出来たものと思っています。

一番過酷なスケジュールだった3日目に400mHで日本ジュニア新記録が出せた事は自分でも驚きです。昨年同様に25分後に800m準決勝を控えていましたが、後のことは考えずとにかく集中していたと言えます。後輩の存在も大きいものがありました。

②来シーズンの目標記録は400mは52秒台に突入する事と、400mHで56秒60を切る事です。100mや200mも400mに繋がって来るものとして、記録を更に向上させていきたいです。

③一番は怪我をせずに全てのメニューをこなすこと。継続してハードルの練習をしたいです。

④2020年の年は23歳になります。今はまだ荒削りなハードリング技術も向上させて、海外経験も多く積み、東京オリンピックに出場して最高のパフォーマンスをしたいと考えています。

### 渡邊 有希

〔所属:ミライト・テクノロジーズ/種目:走高跳〕

①今シーズンは昨年までとは違い、助走を新しく作りかえたことが理由です。

9歩助走だったものを、補助走付きの7歩に変えたことで、助走がまとまりやすくなりスピードをおとすことなく踏切につながれた事がベストパフォーマンスにつながり、自己ベスト更新につながりました。

②日本選手権3連覇  
オリンピック参加標準記録である194cmを目指します。

③補助付きの7歩助走を補助付きの9歩助走まで伸ばし、そのスピードに耐えられる筋力アップをはかるとともに、走力アップも課題として取り組んでいきたい。

④2020東京オリンピックで結果を残せるよう、小さな試合でも良いので海外での試合を経験し、さまざまな環境下での試合を経験していきたい。そして、2020年東京オリンピックで一歩ずつ着実に力をつけたものを最大限引き出せるよう技術的なことだけでなく、メンタル的な部分のトレーニングも含めて、貪欲に取り組んでいきたい。

### 津田 シェリアイ

〔所属:東大阪大学/種目:走高跳〕

①静岡国際グランプリ。昨年12月から、ずっとそこへ照準を合わせて練習に取り組んできた成果だと思います。

②日本選手権で194cmをクリアすることです。

③本能を最大限に引き出せる跳躍を身につける事です。

④女子走高跳で日本人初の入賞を果たせるように精一杯頑張ります。

### 竹内 真弥

〔所属:摂津高校/種目:走幅跳〕

①高校入学当初から、2年生で世界ユースに出場する事を目標としていました。世界ユースに出場させていただく為の条件が6mオーバーだったので、大阪インターハイでベスト記録を

跳ぶことが出来たのだと思っています。

②来シーズンは、6m40cm以上を跳躍し、日本高校新記録を出して世界ジュニアに出場する事です。

④2020年東京オリンピック育成枠に入れていただいたので、最大目標としてオリンピックを視野に入れて、出場出来るように努めます。

### 山下 友佳

〔所属:太成学院大学高校/種目:走幅跳〕

①スピードが私の武器で、そのスピードと踏切のタイミングが噛み合って6m05跳ぶことが出来ました

②走り幅跳びで 6m60

③走るときの足の母子球接地をしっかりと意識して怪我をしないようにする  
筋肉トレーニングをして総合的な体力と筋力アップ

④東京オリンピックには、日本選手権1位はもちろん、オリンピックの標準記録を切る事を目標とする7mジャンパーになる

### 郡 菜々佳

〔所属:東大阪大学敬愛高校/種目:砲丸投〕

①今シーズンのベストパフォーマンスは10月に行われた国民体育大会です。ずっと目標にしていた砲丸投の日本高校記録を樹立することが出来たからです。当初の計画では、全国インターハイにピークを持っていき、ここで樹立することを目標に練習を積んでました。しかし記録へのこだわりが強かった為、力み、競技を楽しむことも出来ませんでした。優勝する事は出来たのに試合直後は悔し涙が止まりませんでした。でも、それは違うなと気付いたのは、全国インターハイが終了してから3日経ってからの事でした。ふと優勝出来た事に喜びを感じ、応援し支えて下さった方々がいるからこそ来てたんだと感謝の気持ちを感じました。一番大切な楽しむ事を忘れていたあの日に戻り、あの時の自分に言ってやりたいです。沢山の反省が残りました。その反省を全て生かす事の出来た国民体育大会。記録よりも、楽しむこと。そして、誰が見ても楽しい試合にする。それだけを考えて臨みました。その先についてきた日本高校記録でした。初めて試合中にガッツポーズをし、本当に幸せで忘れる事の出来ない瞬間でした。

### 宮下 梨沙

〔所属:薫英女学院高校教員/種目:やり投〕

①今シーズンは安定した記録を投げて一発の記録はなかったですが、国体では57m14とシーズンベストで優勝ができたことがよかったです。勝ちにこだわった試合で、勝てたことが一番よかった点です。

②来シーズンはリオのオリンピックがあるので、春先に62mの標準記録を越え、オリンピックで日本記録をこえる64mをめざします!!

③今年の冬はフィジカルトレーニングにメインをおいて、肉体改造をしてそれに今までやってきた技術と新しいことにチャレンジしていく計画です。

④2020年の東京オリンピックは、来年のリオのオリンピックにかかっていると思うので、リオに勝負をかけてこそ東京オリンピックがみえてくるの

で、しっかり東京で勝負できるようにします。オリンピックまでの一年一年の競技生活大切に送り、期待以上の活躍をしたいと思います。

### 的場 葉瑠香

〔所属:NOBY T&F CLUB/種目:やり投〕

②62m00以上

③今年の冬期トレーニングの最大の課題は“走る、”という事を重要視しています。距離にこだわらず、短い距離から長い距離まで色んな距離を色んなバリエーションを用いて走り効率の良い身のこなしを手に入れ持ち前の助走を活かしたやり投に繋がりたいと考えています。

④若手に負けられないように頑張っていきたいです。

### 佐藤 友佳

〔所属:意岐部東小学校職員/種目:やり投〕

②62m00

③とにかく体力作りを徹底的に行う。走、跳、投のトレーニングを行い、総合的に体力の向上を図る。

④私の競技人生で東京オリンピックが開催されることが決まりとても嬉しいです。またこのような大規模なプログラムを設立していただいたことで益々、オリンピックで入賞したいという意欲が高まりました。目の前のことにとらわれず、2020年の舞台へ向けて全身全霊で取り組んでまいります。

### 瀧川 寛子

〔所属:東大阪大学/種目:やり投〕

①52m32 大阪選手権

シーズン始めから、なかなか記録が出せず悩みに悩んだ中で試合に出ました。

6投目、何が何でもシーズンベストは投げる!と思っ投げた1投でした。

②学生記録の59m22を目標に頑張ります!

③今シーズンの反省点を踏まえ、基礎体力、メンタル強化を中心に課題として考えています。レベルの高い方と練習をさせてもらい自分の体力のなさを痛感しました。また、今シーズンはメンタルから崩れることが多かったと思うのでこの2つを重点的にします。

④東京オリンピックに向け、とことん貪欲にいきなりたいと思います。年齢的にも良い歳だと思うので、このチャンスをしっかりとつかめるように頑張ります!

### 梶原 美波

〔所属:甲南大学/種目:やり投〕

①今シーズン私の中でベストパフォーマンスが出なかったと思います。昨年、今年と自分の思い通りのパフォーマンスができなかったですが、そのお陰でやり投をより深く知ることができました。この経験を次は記録向上に直接生かしていけるよう頑張っていきたいと思います。

②60m

③昨年、今年と記録が伸び悩んだので自分の投げをより追求しこれまで以上に努力して、記録向上に頑張っていきたいと思います。

④今の自分にとってオリンピックは遠いものですが、一つ一つ目標をクリアしていき結果的にオリンピックで優勝します。

### 前田 彩里

〔所属:ダイハツ/種目:マラソン〕

## 医療チームの紹介



前列右より岡田邦夫氏、萩原聡氏、  
後列右より中嶋千晶氏、荒木雅信氏、河口八重子氏

|      |  |
|------|--|
| 質問事項 | ①専門とされている分野や得意とされている分野<br>②現在まで陸上競技に関わりの経歴<br>③このプログラムに期待されること |
|------|--|

### 岡田 邦夫

- ①スポーツ医学における健康管理並びにドーピングコントロール
- ②平成09年より日本陸上競技連盟医事委員会委員  
平成15年より大阪陸上競技協会理事・総務委員会医事部部长  
平成22年より大阪マラソン医事・救護専門部会委員長  
過去に日本アンチドーピング機構公認シニアドーピングコントロールオフィサーを務める
- ③地元大阪からオリンピック選出が出場することは心ときめくことです。選手一人ひとりの日頃のトレーニングの積み重ねが未来のオリンピックに繋がりますが、そのプロセスにおいて専門家がそれぞれの立場から英知を結集して適切な助言ができればと思います。ぜひとも、選手とサポーターが一丸となってオリンピック出場を目指したいものです。

### 萩原 聡

- ①スポーツ医学、産業医学、内分泌代謝(骨粗鬆症など)
- ②陸上競技者としての経歴はありませんが、岡田邦夫先生にお声かけ頂いた大阪国際女子マラソンへの医務担当をきっかけに陸上競技に関わる様になりました。10年前から大阪陸協で審判となり、ドーピングコントロールオフィサーとしても2007年の世界陸上大阪大会はじめ各地の競技会へ伺っていました。現在は3期目の日本陸連医事委員をさせて頂いています。
- ③日本陸連チームドクターとして、海外での競技会に帯同致しました。表彰式で君が代が聞けることは非常に感慨深いものがあります。2020年の東京で今回選ばれた競技者とともに、その感動をわかちあえるようなお手伝いができればと考えています。どうぞ宜しくお願い致します。

### 中嶋 千晶(なかじまちあき内科クリニック)

第2回大阪国際女子マラソンより、大阪陸協の医務を担当させて頂いています。2007年に世界陸上選手権が大阪で開催されるにあたり、日本陸連の医事委員としてJADAのDCO資格を取得してドーピ

ングコントロールを通してアスリートの体調管理にも関わってきました。現在は、糖尿病を中心とした生活習慣病専門クリニックを開設し、特に1型(インスリン依存性)糖尿病の血糖調整を担当しています。また、主に長距離選手のメディカルチェックも担当していますが、どちらも、よいパフォーマンスを出すためのコンディショニングについて、予約制でじっくり診察しながら、医学的検査結果を通して自分の体を振り返る場にもなっています。

今回の夢プログラムを通して、よいパフォーマンスを継続するために必要な体作りについて、医学的検査に基づいて、各選手に合った栄養・トレーニング・メンタルサポートができることを願っています。

### 荒木 雅信

(大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科長 教授)、博士(スポーツ科学)。

大阪体育大学卒業、筑波大学大学院博士課程体育科学研究科修了。現在、日本スポーツ心理学会副会長、日本障がい者スポーツ協会理事・同科学委員会委員長、JPC運営委員会委員・同強化委員会副委員長、JPC医・科学・情報サポート事業プロジェクトリーダーを務め、ソチ2014パラリンピック日本代表選手団団長として派遣された。専門分野はスポーツ心理学(運動制御の仕組みや運動学習のプロセスを生理心理学の手法を使って研究)。また、スポーツメンタルトレーニング上級指導士として、認知行動療法的手法を用いてスポーツ選手の心理サポートを行う。これまで、陸上競技選手に関わる機会はありません。「夢プログラム」では、大阪から一人でも多くの選手が、2020東京オリンピックに出場して、多くの人々に感動と希望をもって貰えるようになったら、と思います。

### 河口 八重子

管理栄養士、そして健康運動指導士としてさまざまな角度からひとりひとりに合った指導やアドバイスを心がけてまいりました。在外では競技チーム指導者やランナーへの食事メニューアドバイスもしております。また、平成23年からは同志社大学健康体力科学研究センター研究員として所属し、石井好二郎教授のもとで京都市下京区において歩数計や活動量計を使った健康への取り組みに携わり、現在も食も含めた運営に関わっております。医療機関では専門である生活習慣病患者、特に炭水化物量の調整が鍵となる1型糖尿病や脂質の選択にコツがいる脂質異常症の患者などを対象としてエンパワーメントアプローチによる指導を実施しています。栄養相談を通して思いを傾聴しながら食事評価やより良い体調管理ができるよう選手に対しても適切かつ丁寧なサポートを心がけています。夢プログラムではさまざまな立場の専門家のみならずと連携して各選手を盛り上げていければと思っています。

### [アスレティックトレーナー]

#### 小西 達也

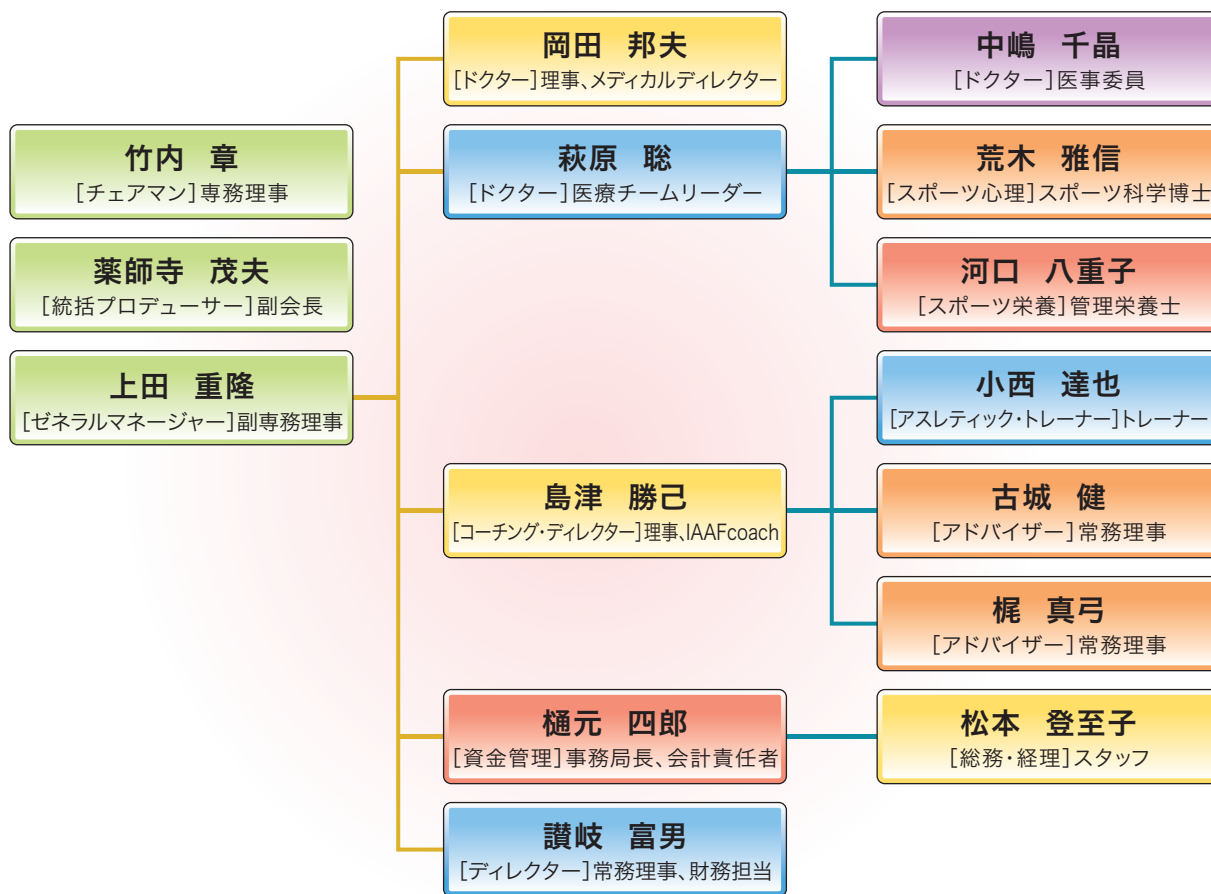
- ①「アスレティックトレーニング」「スピードトレーニング」「ストレッチ」「施術」
- ②自身、中学校から高校まで陸上競技部の短距離・リレーや駅伝に出場。昨年、本年と久しぶりにクラブ対抗に出場100m・1500m。「トレーナー活動として、大阪陸協国体、大阪中体連、京都中体連、石川県陸協、京都小学校陸上、大阪マスターズ、また実業団・大学・高校、各チーム単位での大会・合宿サポート
- ③オール大阪で、コミュニケーションを密にとり、より良い選手環境を構築され、出来れば2020東京で終わりではなく、常にオリンピックを目指す環境づくりを期待します。

## 今後の計画

- 2016年【1月】国内合宿(沖縄)
- 【2月】第3回NTC合宿
- 【3月】海外合宿(オーストラリア)／コントロールテスト／  
バランスチェック／パフォーマンスチェック(鹿屋体育大学)
- 【4月】第4回NTC合宿
- 【4月～6月】大会参加(国内グランプリ／日本選手権／希望大会)



夢プログラム機構図



OSAKA2020 夢プログラム協賛社一覧

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 住友電気工業株式会社     | 東武トップツアーズ株式会社   |
| 大阪ガス株式会社       | 長居パークホテル        |
| 阪急電鉄株式会社       | マット株式会社         |
| レンゴー株式会社       | 有限会社オーラ         |
| 岩谷産業株式会社       | 株式会社邦文社         |
| 株式会社ケイ・オブティコム  | 株式会社金化堂宮川商店     |
| ダイキン工業株式会社     | 長谷川体育施設株式会社     |
| 株式会社住友倉庫       | 学校法人エール学園       |
| 株式会社椿本チェーン     | 朝日ウッドテック株式会社    |
| 関西ペイント株式会社     | 白山殖産株式会社        |
| 大阪工機株式会社       | 株式会社マンダム        |
| 住電商事株式会社       | 株式会社シェル石油大阪販売所  |
| 住友大阪セメント株式会社   | 大同生命保険株式会社      |
| 住友電設株式会社       | 株式会社曲田商店        |
| 大和ハウス工業株式会社    | 株式会社大西          |
| テクノアソシエ株式会社    | 株式会社U-RIMS      |
| 西日本電信電話株式会社    | 株式会社小倉屋山本       |
| 三井住友海上火災保険株式会社 | 辰野株式会社          |
| 住友ベークライト株式会社   | 株式会社サクラクレパス     |
| 住友林業株式会社       | がんこフードサービス株式会社  |
| 株式会社ニシ・スポーツ    | 鴻池運輸株式会社        |
| コスモ警備保障株式会社    | 阪和興業株式会社        |
| 株式会社シミスオクト大阪支店 | 個人募金 73名        |
| まねき食品株式会社      | (平成27年12月21日現在) |
| 関西国際空港サービス株式会社 |                 |

編集後記

9月のNTC合宿からスタートしたこの「OSAKA2020夢プログラム」も、記者会見により多くの皆様に知っていただき、広報紙の発行により後方支援も充実してまいりました。この間、多くの企業の皆様や大阪陸上競技協会関係の皆様から資金援助をいただき、予算面もプログラム推進に必要な金額が集まりつつあります。今後はこのご協力をいただいております皆様方を中心に、活動状況を報告できますように「さくら咲く」を発行していく予定にしております。創刊号は指定競技者の声をメインにしております、今後とも暖かいご支援をいただきますようよろしくお願いいたします。

(A.T)

[発行日] 2016年(平成28年)1月1日  
 [発行者] 一般財団法人大阪陸上競技協会  
 (OSAKA2020夢プログラム事務局)  
 専務理事 竹内 章

〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園1-1  
 ヤンマースタジアム長居内  
 電話:06-6697-8899 FAX:06-6697-8766  
 HPURL:http://www.oaaa.jp/