



2016年度(第2期)に向けて

一般財団法人大阪陸上競技協会

専務理事 **竹内 章**



100年の節目となる日本陸上競技選手権が終了し、OSAKA2020夢プログラムも3名の競技者を加え15名の指定競技者体制で新たな年度、第2期を迎えることになりました。シーズン初めより自己新記録をマークする者が何名も出て、夢プログラムの取組みが着実な道のりであることを証しすることができました。皆様方の熱いご支援の賜物と心より感謝申し上げますとともに、なお一層のご支援をお願いする次第でございます。

しかし着実な歩みとは言え、東京オリンピックの遠き高き峰を考えます時に、その道のりは平坦でなくこれから幾多の克服を伴う厳しい道のりと言わざるを得ません。リオデジャネイロ五輪の日本代表を見ましても、大阪陸上競技協会の登録者はその中に入ることはできませんでした。指定競技者の皆さんは日々の鍛錬はもちろんですが、生活全体の中でいかに自己の様々な能力を向上させていくのかに、真剣に向き合っていたいただきたいと思います。物心両面において最大限のバックアップをいたします。能力の開発をともに考えてまいります。大阪の持つ英知を結集してこの大事業を成功させるべく、ともに道を切り開いてまいりましょう、なお一層の努力を注ぎ込んでいただけますように。

『OSAKA2020夢プログラム』第2期を迎えて

コーチングディレクター

島津 勝己



『OSAKA2020夢プログラム』1年目の練習会・合宿等を担当させていただきましたが、指定競技者はもとより、私たち大阪の陸上競技指導者にとっても得るものが多く、大変感謝しております。このプログラムは、大阪から2020年東京オリンピック日本代表選手を出すことが一番の目標ですが、同時に大阪陸上競技界に大きなレガシーを残すことにもつながります。

『夢プロ』では、これまでの陸協主催練習会や合宿等と違って、日程や指導者、内容を指定競技者と相談しながら、できるだけそのニーズに応える形で実

施してまいりました。指導者におきましては、多くの日本を代表するトップコーチの方々にご協力いただき、本当に感謝しております。またARさんのおかげで海外ハイパフォーマンスコーチの指導を受けることもでき、日本との意識の違いを痛感いたしました。

昨年、日本陸連尾尾縣専務理事から、「小さな変化には小さな飛躍しか期待できません。2020年を合言葉に、大胆な改革を実行し、大きな飛躍を導きたい。」というお言葉がありました。大阪もこれまでのように「日本一を目指す」のではなく、第2期からは「世界に目を向け」、さらに大きく意識改革し、一人でも多くのオリンピアンを輩出していきたいと考えております。

引き続き、日本陸連はじめ関係各位におかれましては、どうかご理解ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

2016年指定競技者の抱負

質問事項

- ①2016年指定競技者に選ばれて思うこと
- ②今シーズンの目標記録
- ③2020東京オリンピックへ向けての意欲

多田 修平 [所属:関西学院大学/種目:100m]



①去年に引き続き、指定競技者に選んで頂きありがとうございます。僕は、実際強い選手という訳ではありません。しかし、陸上に対しての気持ちは誰にも負けない自信があります。選んで頂いたからには、4年後のオリンピックまでに力をつけ、日本トップレベルのスプリンターになります。応援よろしくをお願いします。

②今シーズンの目標としては、まず全日本インカレで3位以内に入ることです。タイムとしては10秒1台を出すことです。また、国体もあるため、そこで確実に決勝に残り、上位に入ることです。

③東京オリンピックでは、100mで決勝に残り、戦うことが目標です。しかし、今のままでは、全く通用しません。2020年までに、ユニバーシアードや日本選手権などの主要な大会で結果を残し、最終目標を東京オリンピックとして頑張っていきます。絶対に東京で活躍してみせます。応援よろしくをお願いします。

藤田 溪太郎 [所属:立命館大学/種目:走高跳]



①この度、大阪夢プログラムの指定競技者として選んでいただき、大変嬉しく思っています。自身の目標でもある2020東京オリンピックへ向けて、大阪の夢となる可能性を見出しただけの事に感謝し、立派な競技者になれる様に一層精進してまいりますので、ご支援のほどよろしくお願致します。

②2m23cm

③2020東京オリンピックは自身の目標とする大会でもあり、これまでにない大きなチャンスになると考えています。そして、"大阪"の選手として出場したいと強く思っています。まずは国内を勝ち抜き、世界を経験して東京オリンピックで活躍できるように、明確なイメージを持って大学4年間準備していきます。

大森 菜月 [所属:立命館大学/種目:5000m]



①今年度も指定競技者に選ばれたからには、しっかりと結果を残し、選んでよかったと思えるように責任を持って頑張りたいと思います。

②5000mで日本学生記録を更新すること、まだ発表されていませんが、2017年世界陸上ロンドン大会の派遣記録を5000m、10000mで突破すること

③まだトラックで狙うかマラソンで狙うか決めていませんが、今から4年かけて日本長距離界の

トップになり、世界の舞台で戦えるよう、世界陸上やアジア大会でしっかり実績を作っていきたいと思います。

松田 瑞生 [所属:ダイハツ/種目:ハーフマラソン]



①指定競技者に選んでいただいたことを大変光栄に思います。地元大阪出身の選手として、地域の方々にも応援してもらえるような選手になっていきたいと思っています。

②10000mの自己記録を更新して31分台。

③東京オリンピックでのマラソン代表、メダル獲得を目標に4年間のプランを立てていきたいです。

前田 彩里 [所属:ダイハツ/種目:マラソン]



①この度は指定競技者に選出いただきありがとうございます。

②故障明けのため、まずは基礎から身体をつくり練習に合流すること。

③東京オリンピックまでの4年間でマラソン・トラックで安定した力を養い、マラソン代表を目指します。

田中 佑美 [所属:関西大学第一高校/種目:100mH]



①指定競技者に選んでいただきとても嬉しく思います。選んでいただいたからには2020年東京オリンピックで活躍できるように記録を出すため日々のトレーニングに励んでいきたいと思っています。

②まずは日本高校新記録である13秒39を出すことと少しでも12秒台に近づくことを目標としています。

③ハードルは世界に遠い種目と言われているのですがそんなことはないということをお支えして下さっている皆さんの前で証明できたらと思います。

石塚 晴子 [所属:東大阪大学/種目:400mH]



この度は2016年指定競技者に選んで頂き、本当に嬉しく思います。大阪陸上競技協会をあげての努力が実を結ぶよう、これからも日々練習に励み、結果をもって恩返しをして参りたいと思います。

2020年東京オリンピックにむけては、400mHで日本記録の更新を目標に様々な取り組みをしていきたいと考えています。

OSAKA2020夢プログラムの力をお借りし、海外経験を積み、ここの力で発揮できる選手になりたいです。これからもご支援、応援の程よろしくお願致します。

王子田 萌 [所属:立命館大学/種目:400mH]



①大阪ですべて競技をしてきたので、応援して下さることは素直に嬉しい。更に結果を出して、今までお世話になった分も含め、恩返しをしたいと思う。

②1番最初のステップとして目標にしていた57秒台がクリアできたので、着実に力をつけて56秒台を目指して自己ベストを更新していくことです。

③一歩ずつ確実に成長し、まずは日本一の選手になる。その過程で、オリンピックの標準記録を突破する。オリンピックでも自分の力が発揮できるように、世界大会等の大きな試合に出場し、経験を積みたい。

渡邊 有希

[所属:ミライトテクノロジーズ/種目:走高跳]



①2016年指定競技者に選出いただき、ありがとうございます。第100回日本陸上競技選手権大会において6位という不甲斐無い結果に終わってしまいました。狙っている試合でしっかりと結果を残すということの難しさを痛感しました。

2016年も指定競技者として恥ずかしくないような結果を残し、狙った試合でしっかりと結果を出せるよう、競技面や技術面だけでなくメンタル面にも目を向けて日々貪欲に取り組んでいきたいです。

②まずは、目の前の目標である自己ベスト1m85を跳んで、一歩ずつ着実に力をつけていきたいです。アベレージの記録も1m70台ではなく、1m80台にすることで自己ベストや1m80後半の高さが見えてくると思います。1cmでも高く跳べるよう日々精進します。

③リオオリンピックに出場することは出来ませんが、この4年間に有効に使い、陸上競技で活躍されている方だけでなく、他競技で活躍されている方の話やトレーニング方法を聞き、自分の良さを見失わないようにしながら、新しいトレーニングを積極的に取り入れていくことで記録向上また、2020東京オリンピックにつなげたいです。

引き続き応援よろしくお願いたします。

津田 シェリアイ [所属:東大阪大学/種目:走高跳]



①今シーズン、まだ全く記録を出すことが出来ていませんが、日本選手権だけは何とか結果を残すことが出来、今年度も指定競技者に選んで頂きました。選んで頂いたからには、それにふさわしい記録を残りのシーズンで必ず出せるよう精進していきます。

②1m82を跳んで自己Bestを更新することです。

③今年、前半シーズンの記録が低調になってしまった原因は、シーズンインまでに、自分の力を発揮できる全助走を確立出来なかったからだと考えています。なので、今回の失敗を生かし、

来シーズンからはもちろんですが、東京五輪の年には必ず、冬季の間に跳躍を仕上げ、好調な状態でシーズンイン出来るように徹します。

山下 友佳 [所属:立命館大学/種目:走幅跳]



①今年も選んでもらえて光栄です。私は選ばれているメンバーの中でも成績はまだまだなので頑張りたいと思います。

②今シーズンは全日本インカレで優勝することが目標です。記録は6m35狙いたいと思います。

③2020年のオリンピックに向けて、今の現実と向き合い、大学生としての自覚をもって試合でも戦っていきたくておもいます。

郡 菜々佳

[所属:九州共立大学/種目:砲丸投・円盤投]



今年も夢プログラム指定競技者に選んで頂いて、ありがとうございます。皆様のご期待に添うべく精一杯努力してまいりますので、なにとぞご支援を賜りますようお願い申し上げます。

さて、2016年のシーズンは後半を迎えようとしています。前半のシーズンでは、砲丸投で16m19、円盤投で52m14の自己記録を更新することが出来ました。しかし、まだまだ投げれるという手応えは十分に感じています。残りのシーズンは、砲丸投で16m50、円盤投で54m50を目標としています。世界で戦うにはまだ程遠い数字ではありますが、1つ1つ乗り越えて、世界に近づいていきたいと考えています。

そして、今年7月にポーランドのピドゴシュチでU20世界選手権が開催され、私は砲丸投と円盤

投で出場させて頂いたのですが、日本では起こらないような事態に動揺し、自分の出すべき力を発揮出来ずに予選落ちしました。他国のアスリートは自分よりも強く見えました。しかし、そこで感じたのは“自分も戦える”“世界でも通用する”ということです。そう感じた事は、私にとって大きな収穫ではないかと思っています。国際的一流競技者になる為の自分に足りない部分が明確になったので、東京オリンピックで戦う為にも今と戦い、これからの4年間意味のあるものにしていきたくておもいます。

宮下 梨沙

[所属:薫英女学院高校教員/種目:やり投]



①今回も昨年に引き続き指定競技者に選んでいただき、またより一層の努力と責任感をもって頑張らないといけなとの気持ちです。

②今シーズンは来年の世界陸上のために60m越えを狙っています。

③オリンピックという舞台に出場するにはとてつもない努力をしないとけないと思っているので、1年1年しっかりと練習を積み重ねて4年後へつなげます。

佐藤 友佳 [所属:意岐部東小職員/種目:やり投]



①夢プログラム2016年度指定競技者に引き続き選んでいただき、ありがとうございます。昨年度の定期的な合宿や、海外遠征、講習会、バランスチェックなどを通してたくさん学ぶことができ、また質のある練習を積むことが出来たことが、今の結果に大きく繋がっていると感じます。

今年度も夢プログラムの指定競技者として、ふさわしい結果を残せるよう日々努力して参りま

すので今後とも応援宜しくお願い致します。

②やり投げ 61m00

③今年の日本選手権大会では56m44で4位とベスト記録を出すことが出来ず、リオオリンピックへの舞台へも繋げることはできませんでした。しかし、一昨年の同大会では52m16、昨年は52m51と肘の術後からみると順調に回復しているのが数字として表れており、東京五輪への自信がついた試合となりました。具体的に年間2m以上の自己記録更新を目指し、東京オリンピックでは68m00と目標記録を設定しています。現在、徐々に記録や技術、体力が以前に戻ってきたというもありますが、昨年度の夢プログラムでの合宿を通して新たな技術や練習法を身につけることが出来た一年になりました。学んだことを十分に活かし、自己ベストをどんどん更新していけるよう、そして東京オリンピックという大舞台で入賞できるよう、一生懸命頑張りますので今後とも応援宜しくお願い致します。

瀧川 寛子 [所属:東大阪大学/種目:やり投]



①昨年に引き続き、選んで頂きとても光栄に思うと共に、感謝の気持ちでいっぱいです。とても手厚いサポート体制の中で競技をさせて頂けることへの感謝、皆様の期待を胸に精一杯大好きな陸上競

技に励みたいと思います。

②58m00

③子どもの頃から夢に見てきたオリンピックが、東京で開催されると決まってから、さらにオリンピックに出場する!という意欲が増しました。皆様のご期待に沿えるためにも、そして、自分の夢を叶えるためにも、東京オリンピック出場、さらには入賞を目指します。

● 4月～6月における指定競技者の活躍

6月末の日本選手権を目指して、4月のグランプリシリーズから指定競技者を派遣しました。兵庫リレーカーニバルでは、郡菜々佳さん(九州共立大)が円盤投で52m14の自己新をマーク、幸先のよいスタートが切れました。続く織田幹雄記念には、増田拓巳くん(東海大学)多田修平くん(関西学院大学)が100mに、高橋佑悟くん(立命館大学)が三段跳に、西尾香穂さん(甲南大学)が100mに、田中佑美さん(関西大学第一高校)が100mHに、宮下梨沙さん(薫英女学院高校教員)佐藤友佳さん(意岐部東小学校職員)瀧川寛子さん(東大阪大学)的場葉瑠香さん(NOBYT&F)がやり投に出場しました。

月が変わって5月の静岡国際に増田拓巳くんが200mに、木本彩葉さん(立命館大学)石塚晴子さん(東大阪大学)が400mに、また石塚晴子さんは400mHにも出場し、渡邊有希(ミライトテクノロジー)津田シェリアイさん(東大阪大学)が走高跳に、郡菜々佳さんが砲丸投に出場しました。ま

た、外国人選手と競い合うことのできるセイコーグランプリ陸上には、石塚晴子さん、渡邊有希さん、宮下梨沙さん、佐藤友佳さんがそれぞれの種目に出場し、中でも石塚晴子さんは400mHで56秒75のジュニア日本記録をマークしました。

そして指定競技者最大の目標である第100回日本陸上競技選手権には多くの競技者が参戦しました。100mに多田修平くん、三段跳に高橋佑悟くん、100mに西尾香穂さん、400mに木本彩葉さん石塚晴子さん、5000mに大森菜月さん(立命館大学)、100mHに田中佑美さん、400mHに石塚晴子さん、走高跳に渡邊有希さん津田シェリアイさん、走幅跳に山下友佳さん(立命館大学)、砲丸投に郡菜々佳さん、やり投に宮下梨沙さん佐藤友佳さん瀧川寛子さんの的場葉瑠香さんがそれぞれ出場しました。そのうち田中佑美さんは100mH準決勝で13秒58の大阪高校記録をマーク、宮下梨沙さんはやり投で58m35の記録にて自身2回目の優勝に輝きました。

OSAKA2020夢プログラム事業計画 (2016年7月から2017年6月まで)

1. メディカルチェック	【7月上旬】
2. 国内合宿夏季練習会(北海道)	【8月中旬】
3. 第1回ナショナルトレーニングセンター(NTC)合宿練習会	【9月】
4. 第2回ナショナルトレーニングセンター(NTC)合宿練習会	【10月】
5. コントロールテスト・バランスチェック	【11月】
6. パフォーマンスチェック(鹿児島・鹿屋体育大学)	短距離・障害・跳躍対象【11月上旬】
7. 練習会(大阪)	【12月上旬】
8. 国内合宿練習会(沖縄)・海外コーチ招聘予定	【1月上旬】
9. 海外合宿冬季練習会①(ドイツ・ベルリン)	【1月中旬】
10. 海外合宿冬季練習会②(アメリカ・テキサス)	【2月中旬】
11. 第3回ナショナルトレーニングセンター(NTC)合宿練習会	【2月】
12. 練習会(大阪)	【3月上旬】
13. 海外合宿春季練習会(オーストラリア)	【3月上旬】
14. コントロールテスト・バランスチェック	【3月】
15. メディカルチェック	【3月上旬】
16. パフォーマンスチェック(鹿児島・鹿屋体育大学)	短距離・障害・跳躍対象【3月下旬】
17. 第4回ナショナルトレーニングセンター(NTC)合宿練習会	【3月】
18. 各種グランプリ大会競技者派遣	【4月・5月】
19. 日本陸上競技選手権大会	【6月】

TOPICS

U20世界陸上競技選手権大会

【7月19日(火)～24日(日) ポーランド・ビドゴシチ】
田中佑美が準決勝で13秒46の近畿高校新記録を樹立しましたが、惜しくも決勝進出はなりませんでした。

藤田 溪太郎	走高跳予選	2m09	
石塚 晴子	400m予選	55秒20	
	400mH予選	58秒66	準決勝 58秒55
田中 佑美	100mH予選	13秒62	準決勝 13秒46
郡 菜々佳	砲丸投予選	14m63	
	円盤投予選	45m46	

全国高等学校陸上競技対校選手権大会

【7月29日～8月2日 岡山シティーライトスタジアム】
田中佑美が100mH2年連続優勝、優勝タイムは13秒50のセカンドベスト

北海道夏季合宿

【8月15日～18日 北海道士別市営陸上競技場】
平成9年の大阪国体(なみはや国体)以来の士別合宿を、指定競技者9名・コーチ5名・トレーナー1名で開催しました。参加した競技者は次の通りです。

100m/多田 修平	走高跳/藤田 溪太郎
100mH/田中 佑美	400mH/王子田 萌
走高跳/津田 シェリアイ	走幅跳/山下 友佳
やり投/宮下 梨沙	佐藤 友佳 瀧川 寛子

全日本インカレ、国民体育大会、日本ジュニア選手権等での飛躍が期待できます。

OSAKA2020 夢プログラム協賛社一覧

住友電気工業株式会社	西日本電信電話株式会社
大阪ガス株式会社	三井住友海上火災保険株式会社
阪急電鉄株式会社	住友ベークライト株式会社
レンゴー株式会社	住友林業株式会社
岩谷産業株式会社	住友金属鉱山株式会社
株式会社ケイ・オブティコム	ダイハツ工業株式会社
ダイキン工業株式会社	株式会社ニシ・スポーツ
株式会社住友倉庫	コスモ警備保障株式会社
株式会社樫本チエイン	株式会社シミズオクト大阪支店
関西ペイント株式会社	まねき食品株式会社
大阪工機株式会社	関西国際空港サービス株式会社
住電商事株式会社	東武トップツアーズ株式会社
住友大阪セメント株式会社	長居パークホテル
住友電設株式会社	マット株式会社
大和ハウス工業株式会社	有限会社オーラ
テクノアソシエ株式会社	株式会社邦文社

株式会社金化堂宮川商店	白山殖産株式会社
長谷川体育施設株式会社関西支店	株式会社マンダム
株式会社U-RINS	(株)シェル石油大阪売所
大阪国際女子マラソン大会事務局	大同生命保険株式会社
奥アンツーカ株式会社	株式会社曲田商店
片山スポーツ店	株式会社小倉屋山本
株式会社つむら工藝	株式会社大西
株式会社電通	辰野株式会社
ミズノ株式会社	株式会社サクラクレパス
株式会社大阪城ホール	がんこフードサービス株式会社
株式会社大広	鴻池運輸株式会社
大阪シティ信用金庫	阪和興業株式会社
大塚製薬株式会社	田淵電機株式会社
株式会社ニチレク	日清食品ホールディングス株式会社
日本体育施設株式会社	丸紅株式会社
株式会社タブチ	東京海上日動火災保険株式会社
学校法人エール学園	個人募金 129名
朝日ウッドテック株式会社	(平成28年7月29日現在)

編集後記

さくら咲く第3号をお送りします。新たに選ばれた15名の競技者の声が、今号のメイン記事です。この1年で大きく飛躍し、心身ともに日本のトップクラスになってくれるのを心から願います。またこの1年間の事業計画も掲載しています。複数の海外合宿を含め多くの合宿練習がいよいよ本格化していきます。

(A.T)

【発行日】 2016年(平成28年)8月31日

【発行者】 一般財団法人大阪陸上競技協会
専務理事 竹内 章

【事務局】

〒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/>

【夢プログラムGM室】

電話:06-4703-5465 FAX:06-4703-5463

E-mail: yume2020@oaaa.jp