

長野陸協 会報



天皇盃 第29回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会

3連覇!! 10回目の優勝!!

天皇盃 第29回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会新記録 2時間17分00秒



篠 和真 (2年) (写真提供: 佐久長聖高等学校)

男子 第74回全国高校駅伝競走大会

6年ぶり3回目の優勝

佐久長聖高校

2時間01分00秒

大会新記録&高校最高記録



鈴木 芽吹 (駒澤大学4年)
(写真提供: 長野陸協)



長野陸協会報はスポーツ振興くじの
助成を受けて発行しています

2024年度 Kick Off. 新専務理事に 百瀬 貴さん 就任



2024年度の
スタートにあたり

長野陸上競技協会
会長 萩原 清

まず、元旦の能登半島地震でお亡くなりになりました方々に哀悼の意を表し、被災された皆様方にお見舞いと一日も早い復興をご祈念申し上げます。

この地震により、全国都道府県対抗駅伝の開催も危惧されましたが、石川県選手団も出場され、大会が無事開催されたことに感謝申し上げます。

長野県チームは、男子は3大会連続の10回目の優勝、女子は11位という素晴らしい成績を収めることができ、当協会にとりましては2024年も快い素晴らしい年明けとなりました。スタッフの献身的な努力と、快く選手と関係者の派遣にご協力を賜りました中学校、高校、大学をはじめご関係の皆様方に改めて心から御礼申し上げます。

さて、去る2月17日に松本平広域公園陸上競技場の起工式が行われ、2026年の竣工に向けて工事が始まりました(下行写真)。これまでのご関係の皆様方に感謝申し上げ、安全に工事が進むことをご祈念申し上げます。会員の皆様には、暫くの間、ご不自由をお掛けしますが、あらゆる面で知恵を絞り、ご協力をお願い致します。

そして、2028年国スポ天皇杯、皇后杯獲得に向けて、当協会としても種目別優勝を成し遂げなければなりません。競技運営も成功させ、競技力の向上も図るという大変高い目標ではありますが、代表理事内山会長代行、小松副会長、小林副会長、百瀬貴新専務理事、常務理事はじめ役員の方々と一致団結して様々な課題解決に向けて取り組む所存です。どうぞ、会員の皆様、そして様々な面でご支援をいただいておりますご協賛企業、行政各所の皆様方に、今後ともご指導ご鞭撻をお願い申し上げます、新年度開始の挨拶と致します。



ご指導・ご協力をお願いします

長野陸上競技協会
専務理事 百瀬 貴

今般、長野陸上競技協会専務理事を仰せつかりました。葛城専務理事の健康上の理由による突然の辞任を受け、急遽専務理事を務めさせていただくこととなりました。

このような大役を仰せつかるには、まことに微力でございますが、会員の皆様をはじめ、企業や協力団体の皆様方にご助言、ご協力を仰ぎ、業務に邁進してゆく決意でございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

2024年度の当協会運営は、下記の重点項目を掲げこれらを中心に努力していく所存です。

【重点項目】

1. 当協会中・長期目標の設定。不足している各種規程について整備する。
2. 2028 国民スポに向けた指導者養成、競技力向上及び審判員体制の準備。
3. 2023年度に新設されたアスリート委員会の協力を得て、競技者の声を協会並びに競技会運営に反映させる。

上記の他、12月7日(土)、12月8日(日)に長野市営陸上競技場において(オンライン講習は11月30日)、JAAF公認ジュニアコーチ(公認コーチ1)養成講習会を開催します。つい先日、この事業の開会確定通知が日本陸連から届きました。中学校部活の地域移行も進行していますので、この機会に受講をお願い致します。そして、2028年のやまなみ国スポの成功に向けて、当協会として様々な課題解決に取り組んでいかなければならない状況下において、多くの皆様とともに業務執行理事として、その職責を十分に果たして参る所存ですのでよろしくお願い申し上げます。



2/17松本平起工式にて 左から田澤常務、内山会長代行、萩原会長、青柳常務、三代澤WG委員 (長野陸協提供)

松本平広域公園 陸上競技場整備事業の進捗状況について 長野県建設部施設課

(会員以外のスポーツ情報の提供)

1. はじめに

松本平広域公園陸上競技場は令和 10 年に開催を予定している「信州やまなみ国スポ・全障スポ」の総合開・閉会式場及び陸上競技の会場に選定されています。

長野県では、現地建替えにより新陸上競技場を整備することを決定し、令和 2 年度から、長野陸上競技協会の皆様のご協力を賜りながら、新陸上競技場の設計をまとめてまいりました。

令和 4 年度から既存競技場の解体工事や仮設倉庫の建設工事を行い、令和 5 年 12 月から新陸上競技場の建設工事に着手する運びとなりました。

以下、事業の進捗についてお知らせします。

2. 既存陸上競技場の解体工事 (R4.10~R5.11)

令和 4 年 10 月から既存陸上競技場の解体工事を進め、令和 5 年 11 月に無事完了しました。



解体完了後の既存陸上競技場

3. 安全祈願祭・起工式

本体工事の本格着工に先立ち、安全祈願祭及び起工式を令和 6 年 2 月 17 日に現地で開催しました。起工式には、知事をはじめ地元自治体や長野陸上競技協会役員を含む関係者など約 60 人が出席し、工事の安全を祈願しました。



起工式 (くわ入れ)

4. 陸上競技場建設工事 (R5.12~R8.3 予定)

下記のとおり施工者が決定し、令和 5 年 12 月より建設工事が始まりました。

工事区分	施工者
建築工事	清水・松本土建共同企業体 ※清水建設(株)[本社：東京都]と 松本土建(株)[松本市]のJV
電気設備工事	(株)アイネット[松本市]
衛生設備工事	ルピナ中部工業(株)[松本市]
空調設備工事	(株)大和ホーム工業[松本市]

現在は、主に建物基礎施工の前段階として造成工事を行っており、現状地盤から約 3 m 程度まで掘削を行っております。



建設工事の状況 (令和 6 年 2 月末)

本体工事では、これまで行っていた解体工事から工事エリアが拡大するため、仮囲いを移設しました。特に補助競技場側は、フィールド際への設置となっています。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。



補助競技場の仮囲いの状況

工事中は、安全第一に進めてまいりますので、引き続きのご理解とご協力をお願いいたします。

○施設課 HP でも事業進捗を掲載しています



施設課 HP

完成イメージ動画



会員以外のスポーツ情報の提供 **ハムストリングス肉離れの基礎知識について**

鹿屋体育大学
講師
博士(体育科学)
理学療法士
宮崎 輝光

【はじめに】

ハムストリングス肉離れは、陸上競技のみならず、サッカーや野球などあらゆるスポーツ競技で発生するスポーツ傷害である。ハムストリングス肉離れは、さまざまなスポーツ動作で発生する可能性もあるが、特に高速度の走動作中に発生する。ハムストリングス肉離れは、一度受傷すると、再受傷のリスク（可能性）が増加する。そのため、初発および再発の受傷予防に向けたトレーニング戦略が重要となる。この記事では、主にハムストリングス肉離れの基礎知識を解説していく。最後に、受傷予防に向けたトレーニングについても一部解説していく。

【ハムストリングスの構造と機能】

ハムストリングスは、大腿（太もも）後面に位置する筋群の総称であり、大腿二頭筋長頭・短頭、半膜様筋、半腱様筋の4つの筋から構成される。それぞれ、大腿二頭筋長頭・短頭は大腿部の外側に位置し、半膜様筋と半腱様筋は大腿部の内側に位置している。これらの筋は（大腿二頭筋短頭を除いて）、筋収縮することで股関節の伸展と膝関節の屈曲を引き起こす二関節筋である。反対方向の動作である股関節の屈曲と膝関節の伸展によって、これらの筋は伸長される。

これらの筋は、「ハムストリングス」とひとまとまりで呼ばれるが、興味深いことに筋の構造や機能が筋間で異なる。筋構造として、半腱様筋は比較的細く、いわゆる紡錘状筋に近い構造であるが、そのほかの大腿二頭筋長頭と半膜様筋は比較的太く、羽状筋と呼ばれる構造である。このように、ハムストリングスといっても、構成する筋間で異なる構造が認められる。ハムストリングスは、4つの筋から構成されるが、この中でも大腿二頭筋長頭において肉離れの発生率が最も高いことが分かっている。「なぜ大腿二頭筋長頭で肉離れが多いのか？」は、まだ十分に解明されていないが、先ほど示したような筋間の構造的な違いが一要因である可能性もある。

【ハムストリングス肉離れの基礎】

ハムストリングス肉離れのリスク要因¹⁾として、肉離れの受傷歴があることと年齢が高いことは、最も強いリスク要因である。これらの要因は変えることができない修正不可能なリスク要因である。そのため、一度肉離れを受傷したことがある選手や30代～40代の競技を続けている選手は、肉離れの受傷に注意をする必要がある。そのほかにも、ハムストリングスの筋力や柔軟性が不足していることも肉離れの受傷リスクに関係している可能性がある。特に、ハムストリングスの筋力の中でも、伸張性収縮機能が重要であると考えられている。この伸張性収縮機能は、ノルディック・ハムストリングスと呼ばれるトレーニング方法がよく用いられている。このトレーニングは、不慣れた選手にとってはかなり負荷が大きいいため、最初は軽い負荷から始めていく必要があると考える。

以上に、ハムストリングス肉離れの受傷に関わるリスク要因の一部を挙げた。修正可能なリスク要因（筋力や柔軟性）もある一方で、修正不可能なリスク要因（受傷歴や年齢）もある。そのため、それぞれの選手に合わせた予防が重要であり、特に、受傷歴がある選手や年齢が高い選手は肉離れの受傷予防に取り組む必要があると考えられる。

肉離れが発生する筋の収縮状態として、伸張性（遠心性、エキセントリック）収縮状態があげられる。伸張性収縮とは、筋が引き延ばされているときに、筋収縮することを示す。例えば、ハムストリングスであれば、股関節の屈曲と膝関節の伸展が生じている中で、筋収縮すれば伸張性収縮状態となる。そのため、肉離れが発生する筋の状態として、筋が伸長していることに加えて、筋収縮していることが条件になると考えられている。より具体的に挙げれば、筋の伸長量、伸長速度、筋張力（筋が発揮した力）が肉離れの発生に関与している可能性がある。このような背景から、疾走動作中のどのタイミングが肉離れと発生しているかがこれまでの研究で議論されてきた。

【疾走動作中のハムストリングスの動態】

「疾走動作の中で、どのタイミングでハムストリングスは伸張性収縮状態となっているか？」について、筋骨格モデルと呼ばれるシミュレーション方法を用いた研究²⁾から調査されてきた。疾走動作の1つのサイクルは、立脚期（接地期）と遊脚期（回復期）に分けられる。この中でも遊脚期、特に遊脚期後半、において、ハムストリングス肉離れが発生する可能性がある。理由として、この

遊脚期後半では、ハムストリングスは伸長し、かつ大きな力を発揮しており、伸張性収縮状態である。そのほかの区間においても、ハムストリングスは力を発揮するが、肉離れの発生リスクが高い伸張性収縮状態とはなっていない。したがって、疾走動作の中でも、遊脚期後半が肉離れの発生タイミングであると考えられている。

ここで、図1に疾走動作中遊脚期のスティックピクチャーを示した。遊脚期後半は、膝が最も折り畳んだ瞬間から接地までの区間を表す。この区間では、股関節が屈曲し、かつ膝関節が伸展する。そのため、二関節筋であるハムストリングスは伸長する。加えて、遊脚期後半は、大きな前向き速度を有した足部を制動する必要もある。ハムストリングスを収縮させることによって、この足部・脚の動きを調整する。実際に、この遊脚期後半では、ハムストリングスの伸長量と筋張力は、そのほかの区間と比較しても大きいことが分かっている。また、疾走速度が増加するとともに、この筋張力や伸長速度も増加する。そのため、走パフォーマンスの向上（≡疾走速度の増加）は、ハムストリングス肉離れのリスク増加も伴う可能性がある。そのため、走パフォーマンスの向上とともに、ハムストリングス肉離れの受傷予防に向けた取り組みも重要であると考えられる。

以上のように、疾走動作の中でも遊脚期後半は、ハムストリングスが伸張性収縮状態であるため、肉離れのリスクが高いことがわかる。一方で、肉離れが発生した瞬間を確実に同定することは技術的に困難であり、遊脚期後半以外でも発生する可能性もある。実際に、接地瞬間（立脚期前半）もハムストリングス肉離れの発生タイミングであることも考えられている。

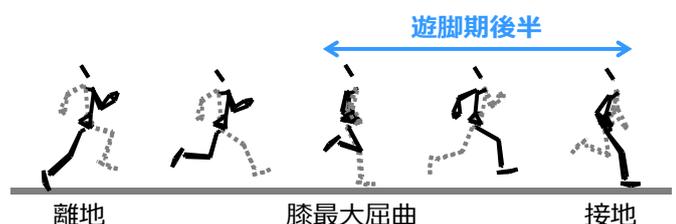


図1 疾走動作遊脚期のスティックピクチャー

【ハムストリングス肉離れの受傷予防において】

先述したが、肉離れの受傷歴が肉離れの受傷リスクを高める要因となる。そのため、肉離れ受傷後には、競技復帰後に再受傷を防ぐトレーニングを十分に実施していく必要がある。特に、軽度の肉離れは、軽くとらえられる傾向にあると思うが、肉離れ受傷後の1か月間は再受傷の可能性が高い³⁾。そのため、肉離れ受傷後は、十分な休養を取

り受傷部位の痛みや筋収縮具合を十分に確認しつつ、徐々に高強度の運動や高速度の走動作を取り入れることが重要であると考えられる。

ハムストリングス肉離れの発生に関係する走動作の特徴⁴⁾は、骨盤が過度に前傾（前に傾いた姿勢）していること、および体幹が過度に側屈することが挙げられる。そのほかにも、疾走動作における体幹の屈曲筋群、大殿筋、中殿筋の活動不足も肉離れの発生に関係する可能性もある。以上のことから、体幹-股関節まわりの動きや、それをコントロールする筋の働きを改善することが、肉離れの受傷リスクを低減する走動作の獲得につながる可能性がある。筋の活動具合を測定するためには専門的な実験機器が必要だが、自分自身の疾走動作はスマートフォンを使用することで確認できる。自分自身の疾走動作（前と横）を撮影し、過度に骨盤が前に傾いていないか、腰椎が過度に伸展していないか（腰がそっていないか）、体幹が過度に横に曲がっていないかを確認する。そして、もしこのような傾向が認められた場合はハムストリングス肉離れの受傷リスクを低減させ得る疾走動作の獲得を目指す必要があると考える。

【さいごに】

本記事では、主にハムストリングス肉離れの基礎知識を解説した。そのため、肉離れの受傷予防トレーニングをどのようにするかは解説は少なくなってしまいました。しかしながら、ハムストリングス肉離れの基礎知識をもとに、皆様が肉離れの予防に取り組んで頂ければ幸いです。

本記事で解説した中でも、**「肉離れの受傷歴が最も強い肉離れのリスク要因である」**および**「肉離れ受傷後の1か月間は再受傷のリスクが高い」**ことを念頭に、トレーニングを進めていただければ幸いです。

【参考文献】

- 1) Green et al., Br J Sports Med, 2020.
- 2) Miyazaki&Fujii, Sports Biomech, 2023.
- 3) Brooks et al., Am J Sports Med, 2006.
- 4) Bramah et al., Sports Med, 2023.

今回は鹿屋体育大宮崎輝光博士に、ハムストリングス肉離れの基礎知識を解説していただきました。中学生にはやや難しい面もあるかと思いますが、いろいろ掘り下げて調べてみましょう。春の遅い長野は、体調や天候・気温・湿度にも十分配慮し、宮崎先生のご指摘のとおり、自らの動きをしっかりとチェックして、効率的な走りを目指しましょう。
いよいよシーズンがはじまります。今回のご寄稿を参考にし、それぞれの目標達成に向けて頑張りましょう。（内山）

天皇盃 第29回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会



天皇盃 第29回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会 表彰式

主催 日本陸上競技連盟 協賛 中国新聞社、NHK、DAISO 共催 長野県陸上競技協会、信州陸上競技協会、長野県陸上競技協会、信州陸上競技協会、長野県陸上競技協会、信州陸上競技協会、長野県陸上競技協会、信州陸上競技協会



大会新での優勝
10回目(全国最多)
2回目の3連覇
2位と最大差
区間賞3、区間新2



区間(距離km)	第1区(7.0)	第2区(3.0)	第3区(8.5)	第4区(5.0)	第5区(8.5)	第6区(3.0)	第7区(13.0)
選手名	濱口 大和	中澤 侑己	伊藤 大志	永原 颯磨	山口 峻平	滝澤 秀斗	鈴木 芽吹
チーム順位・記録	4 19:38	6 28:32	4 52:22	1 1:06:25	1 1:31:12	1 1:40:08	1 2:17:00
区間順位・記録	④ 新19:38	②⑨ 8:54	⑨ 23:50	① 14:03	① 24:47	⑨ 8:56	① 新36:52
区間最高記録	新 19:31	8:20	新 23:22	14:03	24:47	8:40	新 36:52
Top通過チーム 同記録	長崎 19:31	兵庫 28:16	埼玉 51:49	長野 1:06:25	長野 1:31:12	長野 1:40:08	長野 新 2:17:00

2024年1月21日 12時30分スタート、広島市
【結果】優勝(10回目) 記録 2時間17分00秒 大会新

【御礼】団長 内山了治 (長野陸協会長代行)

元旦の能登半島地震で大会開催も危ぶまれましたが、全47チームの出場を得て大会が無事開催されたことに感謝し、更に快く選手とスタッフの派遣にご協力を賜りました中学校、高等学校、大学をはじめご関係の皆様方に改めて心から御礼申し上げます。

大会結果は、皆様方のご支援により、3年連続の大会新記録での全国最多となる10回目の優勝、そして2回目の3連覇という成果を収めることができました。期待どおりに走った選手、サポートに徹した選手、そして年間を通して強化指導を担当したスタッフが一つの目標に向かって一丸となり、長野県副知事関昇一郎様はじめ大勢の県・県議会・県スポーツ協会、信濃毎日新聞社、信州駅伝サポート会の皆様方、並びに地元在広島信州県人会、近畿長野県人会、京都長野県人会他多くの皆様方の熱く厚いご支援を賜り、この結果をもたらすことができました。本当にありがとうございました。

レース展開は、1区濱口大和(佐久長聖2)がトップと7秒差の区間新記録で順調にスタート、2区中学生中澤侑己(堀金中2)は2年生ながら健闘し順位

は下げたもののトップと16秒差で繋ぎ、3区伊藤大志(早稲田大3)が2チームを抜き4位、トップ埼玉と33秒差という昨年同様の素晴らしい走り序盤を終えました。4区は強い向かい風の中、永原颯磨(佐久長聖3)が前半から果敢に攻め、昨年の山口峻平の区間記録に僅か1秒及びみせんでしたが、監督のレースプランどおり期待の走り埼玉を逆転しトップで襷を繋ぎました。5区山口峻平(佐久長聖3)も独走ながら強風に負けず、後続千葉との差を55秒に広げる区間賞の力走で6区滝澤秀斗(赤穂中3)に繋ぎ、滝澤もその差をほぼ守りアンカー7区鈴木芽吹(駒澤大4)に優勝を託しました。この時点で大きく優勝に近づきましたが、昨年より69秒の遅れと強風のため大会記録更新は厳しい状況の中、鈴木ガリズムに乗る軽快な走り昨年より79秒速く、これまでの区間記録を17秒更新しフィニッシュ。総合では昨年の記録を10秒縮める大会新記録、2位に2分11秒の過去最大となる差を付けての優勝となりました。そして、鈴木芽吹(駒澤大4)が本大会優秀選手賞に輝き、優秀監督賞を高見澤勝監督、優秀コーチ賞を牛山通高コーチと宮入修一コーチがそれぞれ受賞しました。

また、3連覇により「スポーツ栄誉賞」が2月1日に知事から贈呈されました。ありがとうございました。

【監督挨拶】高見澤 勝（佐久長聖高校教員）

天皇盃 第29回全国都道府県対抗男子駅伝におきまして、多くのご支援、ご声援をいただいたことに感謝申し上げます。おかげさまで長野県チーム2度目の3連覇・V10を達成することができました。今大会は、「鈴木芽吹を胴上げしよう」という目標をたててレースに臨み、その目標も達成できました。

選手の頑張りは勿論のこと、多くの方々のお力添えがあつての目標達成でした。今回も「チーム長野」で拵んだ優勝ですので、皆様と優勝の喜びを分かち合うことができれば幸いです。今後も「チーム長野」の伝統を皆様方と大切にしていきたいと思っておりますので、引き続きご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます、お礼の挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

【副団長 お礼の言葉】丸山 健志（長野陸協駅伝部長）

天皇盃29回全国都道府県対抗男子駅伝大会では、3大会連続大会新記録、3連覇、10回目の優勝を成し遂げることが出来ました。この偉業は長野陸上競技協会、諸先輩方、県人会を含む長野県民の皆様との協力、ご理解、応援が強い追い風になりチームを支えてくれたおかげです。これらに感謝しお礼申し上げます。

振り返ってみますと長野県選手は都道府県対抗男子駅伝を大切に思っている事が他県に比べて格段に上だと思えます。全国中学、高校駅伝、箱根駅伝が終わっても気持ちが切れず大会に臨めるのが一番大きいと思えます。その源は今のチームとしての積み重ねやチーム長野全員の雰囲気や、県民上げての応援をいただいていることです。

他県からは「長野県は何故強いのか？」と尋ねられますが、選手は「長野で走りたい」と強く思う選手が多い事、強化育成体制が良いことが伝統になり年々、成長していると思えます。

大会終了とともに、来年の男子駅伝に向けてスタートしました。来年は30回記念大会、長野県にとって初の4連覇への挑戦です。どうぞ応援お願いします。

強さの土台を更に強靱に!

1. 監督の力：高校生育成強化。高校生・一般競技者の選抜と起用、心良く出場してもらえ環境と実力発揮の指導
2. 中学生コーチ陣の力：距離は3kmと短いのがKey point。区間順位より先頭との秒差が重要。将来を見据えた指導。
3. 「優勝」の喜びを共有するために全員での「合宿」
4. Athlete Centered Coachingの理解と実践。駅伝部長の力
5. 県、県スポ議連、県スポ協、県人会他大勢の方のご支援
6. 合宿・大会派遣を可能にする本協会基盤の整備・充実

王国とは何だろうか？ （団長 内山）

【選手団】

団 長	内山 了治	副団長	丸山 健志	
監 督	高見澤 勝	主 将	鈴木 芽吹	*:佐久長聖高校
区分	氏 名	所 属	学 年	出 身 校
一般	鈴木 芽吹	駒澤大学	4年	静岡県熱海市立泉中、*
一般	伊藤 大志	早稲田大学	3年	駒ヶ根市立赤穂中、*
一般	吉岡 大翔	順天堂大学	1年	長野市立川中島中、*
高校	永原 颯磨	佐久長聖高校	3年	長野市立川中島中
高校	山口 竣平	佐久長聖高校	3年	石川県津幡町立津幡南中
高校	濱口 大和	佐久長聖高校	2年	徳島県阿南市立羽ノ浦中
高校	篠 和真	佐久長聖高校	2年	埼玉県上尾市立上平中学校
中学	滝澤 秀斗	駒ヶ根市立赤穂中学校 3年		
中学	中澤 侑己	安曇野市立堀金中学校 2年		
中学	清水 颯太	上田市立第五中学校 3年		
中学	野島 将夫	安曇野市立三郷中学校 3年		
役職	氏 名	長野陸上競技協会役職	所属等	
団 長	内山 了治	会長代行	長野高専名誉教授	
副団長	丸山 健志	駅伝部長	丸山農園	
監 督	高見澤 勝	強化部・駅伝部コーチ	佐久長聖高校	
コーチ	牛山 通高	駅伝部コーチ	中野土建(株)	
コーチ	宮入 修一	駅伝部コーチ	(株)竹内製作所	
コーチ	今村 善隆	ジュニア部・駅伝部コーチ	緑ヶ丘中学校	
コーチ	伊藤 秀充	駅伝部コーチ	松島中学校	
コーチ	小島 康弘	駅伝部コーチ	茅野東部中学校	
コーチ	北島 正孝	名誉役員 参与	芝上建設(株)	
コーチ	百瀬 貴	常務理事 事務局次長	元県立高校教頭	
コーチ	横打 史雄	常務理事 普及強化委員長	長野東高校	
コーチ	掛川 和彦	理事 道路競技部長	丸子修学館高校	
トレーナー	秋山 友彦	駅伝部トレーナー	あきやま整骨院	

**皇后盃 第42回全国都道府県対抗
女子駅伝競走大会**

2024年1月14日 12時30分スタート、京都市
【結果】11位 記録 2時間19分22秒

【御礼】団長 田澤 稔（長野陸協常務理事）

「チームのために自分のために一人一人が主人公になる」のスローガン（主将和田有菜さんより）の下、8位入賞を目指してレースに臨みました。結果は、昨年度同様第11位でしたが、それぞれの選手が粘り強く襷をつなげることができました。

目標は達成できませんでしたが、今回出場した多くが次年度も出場することが可能で、今後は、入賞ラインの2時間17分台に向けて、それぞれの分野で全国と戦える力をつけて、この舞台に再び集う姿を期待します。

ご支援いただいた関係者の皆様にご心より感謝申し上げます。今後とも一層のお力添えをお願い申し上げます。

区間(距離km)	1区(6.0)	2区(4.0)	3区(3.0)	4区(4.0)	5区(4.1075)	6区(4.0875)	7区(4.0)	8区(3.0)	9区(10.0)
選手名	名和 夏乃子	窪田 舞	川上 南海	村上 愛華	田畑 陽菜	真柴 愛里	中村 柚音	北原 風花	和田 有菜
チーム順位・記録	15 19:38	15 32:39	10 42:23	14 56:01	12 1:09:25	12 1:23:01	11 1:36:08	13 1:46:30	11 2:19:22
区間順位・記録	15 19:38	14 13:01	10 9:44	25 13:38	11 13:24	15 13:36	12 13:07	13 10:22	13 32:52
区間最高記録	18:49	12:11	9:16	12:51	新 12:45	13:06	12:31	9:41	31:41
Top通過チーム 同記録	石川 18:49	兵庫 31:59	兵庫 41:42	兵庫 55:02	兵庫 1:07:54	兵庫 1:21:10	兵庫 1:33:55	兵庫 1:44:49	宮城 2:16:30



【選手団】 閉会式前の選手一同 長野陸協提供



【競技者】 和田さんフィニッシュ 長野陸協提供

団 長	田澤 稔	副団長	丸山 健志
監督	横打 史雄	主 将	和田 有菜
役員	氏 名	長野陸上競技協会役職	所属等
団 長	田澤 稔	常務理事	松本大学
副団長	丸山 健志	駅伝部長	丸山農園
監督	横打 史雄	常務理事・普及強化委員長	長野東高等学校
コーチ	木下 純市	駅伝部コーチ	伊那東部中学校
コーチ	富永 浩一	駅伝部コーチ	梓川中学校
コーチ	鳥羽 一彦	駅伝部コーチ	安曇野かけっこクラブ
コーチ	横地 京子	駅伝部コーチ	松代高等学校
コーチ	加藤 未有	駅伝部コーチ	サンアップル
コーチ	小林 季生	駅伝部・ジュニア部コーチ	箕輪中学校
コーチ	渡辺 優樹	駅伝部コーチ	鉢盛中学校
コーチ	速渡 賀大	駅伝部コーチ	松本深志高等学校
トレーナー	窪田 勝	駅伝部トレーナー(JATAC)	くぼた整骨院
トレーナー	野竹 康之	駅伝部トレーナー(JATAC)	野竹接骨院

区分	氏 名	所 属 学年
一般	和田 有菜	日本郵政グループ
一般	村上 愛華	東京メトロ
一般	中村 柚音	中京学院大学 2
一般	佐藤 悠花	日本体育大学 1
高校	名和 夏乃子	長野東高等学校 3
高校	下嶋 優菜	長野東高等学校 3
高校	窪田 舞	長野東高等学校 2
高校	真柴 愛里	長野東高等学校 1
高校	田畑 陽菜	長野東高等学校 1
高校	田村 るう	松本深志高等学校 1
中学	川上 南海	赤穂中学校 3
中学	羽生 凧	駒ヶ根東中学校 3
中学	北原 風花	箕輪中学校 2
中学	古林 なな花	高森中学校 2

長野陸協 Athletics Award 2023 開催 2/17 長野市ホテル犀北館

長野陸協アスレチックス・アワード 2023
 天皇盃第29回全国都道府県対抗男子駅伝優勝祝賀会
 内山了治会長代行秩父宮章受章祝賀会

上記3つを兼ねた祝賀会は、阿部守一長野県知事、佐々木祥二県議会議長、小坂壮太郎信濃毎日新聞社代表取締役社長、渡辺雅義信越放送株式会社代表取締役社長、篠原道正在広島信州県人会会長をはじめ165名の皆様方のご臨席を賜り開催されました。心から御礼申し上げます。当協会の受章者と競技者の受章者(敬称略)は以下のとおりです。
 文部科学大臣表彰 飯伊陸上競技協会

日本陸連秩父宮章 内山 了治(安曇野支部)
 同上高校優秀指導者章 高見澤 勝(佐久支部)
 同上中学優秀指導者章 中島 紀子(松本支部)
 同上少年少女陸上競技指導者表彰 塚田 猛(長野市支部)
 日本スポーツ協会・公認スポーツ指導者等表彰
 北原 三代志(上伊那支部)、掛川 和彦(上田支部)
 日本学生陸上競技連合功労章 堀向 英次(諏訪支部)
 長野県教育関係功労者表彰 三條 俊彦(長野市支部)



長野県スポーツ協会・有功章
 葛城 光一(諏訪支部)、北島 正孝(長野市支部)
 長野陸協 審判員功労章 宮原 喜与志(上伊那支部)
 同指導者功績章 唐木 陽平(上伊那支部)
 今村 善隆(飯伊支部)、奥原 聖(松本支部)
 山崎 将文(塩尻支部)、吉富 和弥(佐久支部)
 同地域スポーツ振興章
 江平 隆司(松本支部) 鈴木 重二(中高支部)

【優秀選手章受章者】 <勲功章は、中学校卒業後の競技者を対象とし、一人1回限りとする>

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 要件(1)日本記録を樹立した者 | (6)日本選手権で入賞した者 |
| (2)長野県記録を樹立した者 | (7)標準記録を突破して全国大会で入賞した者 |
| (3)長野県高校生記録を樹立した者 | (8)予選会を通過して全国大会で入賞した者 |
| (4)日本代表として国際大会に出場した者 | (9)日本陸連主催の大会で入賞した者 |
| (5)長野県代表として全国大会で入賞した者 | |

下記一覧は、一人の競技者が複数回の要件がある場合は上位の要件を、同じ要件については日付の早い方を掲載しています。

要件 性別	種目	氏名	所属 学年	記録	要件 性別	種目	氏名	所属 学年	記録
【優秀選手章・勲功章】									
(2) 男子	4x800mR①	尾崎 康佑	信州大3	7:52.41	(2) 男子	4x100mR(混)①	福澤 耀明	東海大1	39.29
(2) 男子	4x800mR②	福与 真生琉	信州大2	7:52.41	(2) 男子	4x100mR(混)②	デーブールノ	SEIKO	39.29
(2) 男子	4x800mR③	中村 駿吾	信州大6	7:52.41	(2) 男子	10km	桃澤 大祐	信州Lycaons	28:51
(2) 男子	4x800mR④	牧田 蒼斗	信州大M2	7:52.41	(2) 男子	10000m	鈴木 芽吹	駒澤大4	27:30.69
(2) 男子	4x100mR(混)③	鈴木 慎吾	東海大諏訪高3	39.29	(3) 男子	3000m	吉岡 大翔	佐久長聖高3+	7:58.18
(2) 男子	4x100mR(混)④	丸山 竜平	長野日大高1	39.29	(3) 女子	棒高跳	岡田 莉歩	佐久長聖高3	4.00
(3) 男子	3000mSC	遠藤 大成	佐久長聖高3	8:45.47	(3) 男子	110mH(1.067)	小口 蒼葉	東海大諏訪高2	14.35
(3) 男子	駅伝⑤	佐々木 哲	佐久長聖高2	2:01:00	(3) 男子	110mH(0.991)	中村 駿汰	松本国際高2	13.96
(3) 男子	駅伝⑥	吉岡 斗真	佐久長聖高3	2:01:00	(3) 男子	駅伝③	山口 峻平	佐久長聖高3	2:01:00
(5) 女子	少年B円盤投	北沢 真輝	松本国際高1	38.63	(3) 男子	駅伝④	濱口 大和	佐久長聖高2	2:01:00
(6) 男子	1500m	梅原 悠良	上田西高3	3:49.47	(3) 男子	駅伝⑦	篠 和真	佐久長聖高2	2:01:00
(6) 男子	走幅跳	松岡 晃輝	長野市陸協	7.61	(4) 女子	クロカン6km	村岡 美玖	長野東高3+	23:07
(7) 女子	800m	小林 舞香	環太平洋大3	2:09.42	(5) 女子	少年A3000m	窪田 舞	長野東高2	9:16.94
(7) 女子	300mH	佐伯 風帆	佐久長聖高3	43.01	(5) 男子	成年三段跳	中山 昂平	渡辺パイプ	16.10
(7) 女子	棒高跳	谷川 慶奈	松本深志高1	3.10	(5) 女子	成年800m	内山 成実	アイ・エス・シー	2:07.61
(8) 男子	400mH	徳嵩 力也	市立長野高3	52.54	(5) 女子	成年5000m競歩	中村 綾花	日本体育大2	22:58.40
(8) 男子	800m	吉澤 涼	長野高専5	1:56.02	(5) 女子	成年400mH	南澤 明音	松本土建	59.42
(8) 男子	三段跳	村本 瑛	長野高専4	14.32	(5) 男子	成年走幅跳	山浦 湊斗	勝浦ゴルフ倶楽部	7.87
(8) 男子	3000mSC	北原 浩太	長野高専4	9:48.17	(6) 男子	クロカン10km	宇津野 篤	神奈川大3+	29:47
(8) 女子	円盤投	坂爪 美柚	長野高専4	27.36	(6) 女子	クロカン6km	名和 夏乃子	長野東高2+	20:20
(8) 男子	1500m	原田 匠海	松本国際高1	4:26.70	(6) 女子	やり投(600g)	倉田 紗優加	慶応大1	55.05
(8) 女子	駅伝②	田畑 陽菜	長野東高1	1:08:52	(7) 男子	10000m競歩	清水 海地	明治大4	42:19.71
(8) 女子	駅伝③	下嶋 優菜	長野東高3	1:08:52	(7) 男子	800m	二見 優輝	筑波大3	1:49.88
(8) 女子	駅伝④	橋詰 史歩	長野東高3	1:08:52	(7) 男子	十種競技	穂苅 康人	東京学芸大M1	7032
【優秀選手章】									
(2) 男子	15km	伊藤 大志	早稲田大2+	43:25	(7) 女子	10000m競歩	落合 早峰	ラフィネ	55:58.61
(2) 男子	15km	山川 拓馬	駒澤大1+	43:30	(7) 男子	4x400mR①	岩田 晃	LMAC	3:15.67
(2) 女子	60m	君嶋 愛梨沙	土木管理総合	7.40	(7) 男子	4x400mR②	高橋 和真	LMAC	3:15.67
(2) 男子	十種競技(U20)	梶川 新	中大大1	6743	(7) 男子	4x400mR③	中村 颯人	LMAC	3:15.67
(2) 女子	100mH	中津 晴葉	青山学院大3	13.77	(7) 男子	4x400mR④	高橋 一輝	LMAC	3:15.67
(2) 男子	3000mSC	永原 颯磨	佐久長聖高3	8:32.12	(8) 女子	100m	小柳 梨乃	長野高専3	12.56
(2) 女子	400mH	南澤 明音	松本土建	57.82	(8) 女子	円盤投	永原 璃桜	長野高専5	35.47
					(8) 男子	砲丸投	木藤 海琉	長野高専4	14.29

【奨励章受章者】

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 要件(1)長野県中学校記録を樹立した者 | (3)小学校の児童で、全国大会において入賞した者 |
| (2)中学校の生徒で、全国大会において入賞した者 | (4)長野県小学校記録を樹立した者 |

下記一覧は、一人の競技者が複数回の要件がある場合は上位の要件を、同じ要件については日付の早い方を掲載しています。

要件 性別	種目	氏名	所属 学年	記録	要件 性別	種目	氏名	所属 学年	記録
(1) 男子	砲丸投(5.000kg)	小柳 勇斗	七二会中3	14.43	(2) 女子	駅伝(12.0km)②	小川 美紗	赤穂中3	43:51
(1) 男子	ジャベリックスロー(300g)	成田 将吾	駒ヶ根東中3	73.07	(2) 女子	駅伝(12.0km)③	宮澤 和	赤穂中3	43:51
(1) 女子	4x800mR①	荻原 真柚	箕輪TFC3	9:48.16	(2) 女子	駅伝(12.0km)④	下平 結	赤穂中1	43:51
(1) 女子	4x800mR②	羽生 凧	箕輪TFC3	9:48.16	(2) 女子	駅伝(12.0km)⑤	原 梨珠	赤穂中1	43:51
(1) 女子	4x800mR③	竹村 心玖	箕輪TFC2	9:48.16	(3) 男子	5年100m	山崎 大和	三郷小5	12.77
(1) 女子	4x800mR④	北原 風花	箕輪TFC2	9:48.16	(3) 男子	コンバインドB	佐藤 秀瑚	佐久トリム6	2471
(1) 男子	4x100mR(混)①	野村 陽斗	南箕輪中3	42.33	(3) 女子	コンバインドA	山口 葵生	軽井沢A&AC5	2252
(1) 男子	4x100mR(混)②	小島 千空	南箕輪中3	42.33	(3) 女子	コンバインドB	柳平 想乃	ChinoAs6	2143
(1) 男子	4x100mR(混)③	中澤 創	柳町中3	42.33	(4) 女子	走高跳	荻原 怜愛	軽井沢A&AC6+	1.41
(1) 男子	4x100mR(混)④	上田 暖幸	赤穂中3	42.33	(4) 女子	ジャベリックボール投	小野澤 比奈矢	軽井沢A&AC6+	52.13
(2) 男子	駅伝(48.0km)②	猿田 創汰	堀金中3+	2:17:10	(4) 男子	100m	村上 悠	波田小6	12.24
(2) 男子	駅伝(48.0km)⑥	小林 睦	富士見中3+	2:17:10	(4) 男女	4x100mR①	河野 恵子	ChinoAs6	52.69
(2) 女子	走幅跳	櫻井 音寧	緑ヶ丘中3	5.66	(4) 男女	4x100mR③	大石 惺太郎	ChinoAs6	52.69
(2) 女子	100mH(0.762m-8.0m)	阪 真琴	塩尻広陵中3	14.09	(4) 男女	4x100mR④	宮入 惺	ChinoAs6	52.69
(2) 女子	駅伝(12.0km)①	川上 南海	赤穂中3	43:51					

男子第74回 女子第35回 全国高等学校駅伝競走大会

2023年12月24日、たけびしスタジアム京都付設駅伝コース 男子42.195km、女子21.0975km



3区山口さんから4区濱口さんへ
(写真：佐久長聖高校提供)

男子 佐久長聖高校
優勝 (3回目) 6年ぶり
記録 2時間01分00秒
大会新、高校最高記録
26年連続26回目

女子 長野東高校
5位 3年連続入賞
記録 1時間08分52秒
17年連続17回目



2区田畑さん
(写真：長野東高校提供)

佐久長聖高校 監督 高見澤 勝

全国高等学校駅伝競走大会におきまして、おかげさまで6年ぶり3回目の優勝を果たすことができました。

サポートを含めた部員35名の頑張りのもとより、本校駅伝部の礎を築いてくださった両角速先生や、伝統を築いてくれた本校駅伝部OBの皆さん、支えて下さった多くの方々のおかげでの優勝です。ありがとうございました。

前回大会で味わった悔しさを持ち続け、大会新記録と高校最高記録を更新しました。あと1秒で2時間0分台、もう少し頑張れたのでは、というお声もありますが、2時間0分台は今後の明確な目標として目指していきたいと思っておりますので、引き続きご指導ご鞭撻賜りますようお願い申し上げます。

※：区間新、()内は区間の総合順位

区	距離km	氏名	学年	区間記録・順位	出身中学
1	10.00	永原 颯磨	3	29:05 4(4)	川中島
2	3.00	遠藤 大成	3	8:20 5(2)	岩名(千葉県)
3	8.1075	山口 峻平	3	23:21 3(1)	津幡南(石川県)
4	8.0875	濱口 大和	2	23:17 2(1)	羽ノ浦(徳島県)
5	3.00	佐々木 哲	2	※8.14 1(1)	愛知工大名電(愛知)
6	5.00	吉岡 斗真	3	14:16 1(1)	川中島
7	5.00	篠 和真	2	14:27 2(1)	上平(埼玉県)
補		小林 亮太	3		梓川
補		小名 祐志	2		長泉(静岡県)
補		松山 優太	2		赤目(三重県)

長野東高等学校 監督 横打 史雄

女子第35回全国高校駅伝大会におきまして、「挑戦 ～一歩でも前へ一秒でも先に、思いを貫く～」のテーマのもとレースに挑み、1時間8分52秒で目標の5位入賞を果たすことができました。

1区名和夏乃子(3年)は各校のエースに食らいつき区間4位と絶好のスタートを切り、2区田畑陽菜(1年)は全国レベルの大会初出場ながら堂々の走りですべての区間の順位を維持しました。3区下嶋優菜、4区橋詰史歩はともに3年生で初の都大路出場となりましたが、最上級生らしい意地の禪りレーを見せ、入賞圏内を確保しました。そして、アンカー窪田舞(2年)が4位大阪薫英とゴール直前まで競り合い、目標の5位入賞を果たすフィニッシュを切りました。

生徒たちが現状の力を出し切れたのも、県陸上競技協会をはじめ多くの皆様の日頃のご支援のおかげです。今後とも変わらぬ、ご支援、ご声援を何とぞよろしくお願い申し上げます。

()内は区間の総合順位

区	距離km	氏名	学年	区間記録・順位	出身中学
1	6.00	名和 夏乃子	3	19:35 4(4)	岡谷南部
2	4.0975	田畑 陽菜	1	13:21 7(4)	春富
3	3.00	下嶋 優菜	3	9:59 7(4)	下條
4	3.00	橋詰 史歩	3	9:44 8(5)	上田第六
5	5.00	窪田 舞	2	16:13 8(5)	塩尻
補		長井 彩華	3		墨坂
補		武田 悠華	2		川中島
補		真柴 愛里	1		春富

第31回 全国中学校駅伝競走大会 赤穂中学校 女子 **6位入賞**

2023年12月17日、滋賀県希望が丘文化公園 スポーツゾーン芝生ランド

駒ヶ根市立赤穂中学校 顧問 加納 菜弥

女子 **6位** 43分51秒 5区間 12km

男子 **12位** 59分34秒 6区間 18km



女子チームは、2年連続県中学駅伝で優勝し、今年度も念願の全中駅伝への出場を果たすことができました。昨年度の全中駅伝では、残念ながら30位で終わり、選手たちは来年度への闘志を燃やしリベンジのために1年間練習してきました。

当日は、1区でエースの川上がトップと10秒差の4位と好スタートの走り。その後順位を落とす展開もありましたが、入賞が見える位置で粘り強い走りでも襷を繋げました。11位で襷を受けた4区下平が8位まで押し上げ、5区原が6位でゴールしました。去年の悔しさがあって入賞を目指して練習してきた選手たちにとって、努力が報われた瞬間でした。

区	距離	氏名	学年	区間記録・順位	総合順位
1区	(3.0km)	川上 南海	3	10:28 ④	4
2区	(2.0km)	小川 美紗	3	7:29 ②	9
3区	(2.0km)	宮澤 和	3	7:34 ⑫	11
4区	(2.0km)	下平 結	1	7:30 ⑥	8
5区	(3.0km)	原 梨珠	1	10:50 ⑧	6
補員		小川 紗凧	1	下平 怜 1	

男子チームは、昨年度惜しくも県中学駅伝2位で終わり全中駅伝を逃し、今年こそその思いで出場を果たすことができました。出場するからには勝ちに貪欲に、入賞を目指して臨んだ全中でした。

結果は16位と終わり悔しさが残るレースとなりましたが、入賞が見える位置で奮闘できたこと、16位で悔しがれる仲間たちと走りきったこと、今持てる最大の力を出し切れたと思います。

最後になりますが、長野陸上競技協会をはじめ多くの皆さまのご支援や応援本当にありがとうございました。(写真は2枚とも赤穂中学校提供)

区	距離	氏名	学年	区間記録・順位	総合順位
1区	(3.0km)	滝澤 秀斗	3	9:35 ⑮	15
2区	(3.0km)	矢澤 颯介	3	9:49 ⑱	16
3区	(3.0km)	井沼 佑樹	2	9:45 ⑥	6
4区	(3.0km)	小松 竹千代	3	10:01 ⑭	9
5区	(3.0km)	鳴海 澄晴	2	10:17 ⑳	12
6区	(3.0km)	藤満 優樹	3	10:07 ⑰	12
補員		中城 大登	1		

主要大会 結果一覧(2023年11月27日~2024年2月25日) まとめ：瀧沢 佳生 記録部長

第107回日本陸上競技選手権大会・室内競技

2月3日~4日 大阪・大阪城ホール
▶女子60m
③君嶋 愛梨沙(土木管理総合) 7.54

2024日本室内陸上競技大阪大会

2月3日~4日 大阪・大阪城ホール
▶U20男子60m
⑦ 鈴木 慎吾(東海大諏訪高 3+) 6.90
▶U20男子60mH(0.991m/9.14m)
⑧小口 蒼葉(東海大諏訪高 2+) 8.04
▶U20女子棒高跳
②岡田 莉歩(佐久長聖高 3+) 3.80

▶U18男子60mH(0.991m/9.14m)
②中村 駿汰(松本国際高 2+) 7.94

第9回全国中学生クロスカントリー大会

2月4日 滋賀・希望が丘
▶男子2年2km
⑤井沼 佑樹(赤穂中 2+) 6:04
⑦中澤 侑己(安曇野AC 2+) 6:05
▶女子3年2km
③川上 南海(赤穂 3+) 6:42
▶女子1年1.5km
①原 梨珠(赤穂 1+) 4:48

2024世界大学クロスカントリー選手権大会

2月18日 オマーン・マスカット
▶男子10km
④吉岡 大翔(順大 1+) 29:29

第39回U20日本陸上競技選手権大会・クロスカントリー競走

2月25日 福岡・海の中道海浜公園
▶男子8km
①濱口 大和(佐久長聖高 2+) 23:35
③佐々木 哲(佐久長聖高 2+) 23:52
以上

競技者・監督の皆さんへ 2024年度競技規則改正のポイント

(一財) 長野陸上競技協会 競技運営委員会

○TR4.3 同時申し込み ~ワールドランキング対象大会 (WRk) では国内適用が不可に~

高さを競う競技において、種目が重なったために試技を行う順番において競技者が不在の場合、国際ルールでは「パス扱い」となりますが、国内適用では事前に申告すれば「無効試技扱い」とすることが可能でした。しかし、WRkでは国内適用が不可となるため、パス扱いのみとなります。

《参考》パス：その高さは跳べない

無効試技：その高さの1回目(2回目)は跳ばないが、2回目(3回目)は跳べる

○TR4.4 参加の拒否 ~従来は国際扱いだったものが、国内でも主催者の判断で適用可能に~

以下に該当する場合、正当な理由がない場合を除き、当該行為があったら、それ以降の全種目に出場できなくなります。

- ・当該種目に出場することの最終確認がなされていたにもかかわらず出場しなかった。
- ・予選や準決勝等でそれ以降に出場する資格を得たのに出場しなかった。
- ・誠実に全力を尽くして競技しなかった。

個人種目で次ラウンドに進出したものの、リレーを優先させるために欠場—という例が散見されますが、TR4.4が適用された場合、個人種目の次ラウンドを欠場した時点で、当該競技会のそれ以後全ての種目に出場できなくなります。なお、適用される場合は大会要項・競技注意事項等に明記されます。競技会に参加される場合は、これらを確認する習慣をつけましょう。

○TR6.4.5 許可される助力 ~フィールド種目の競技者によるビデオ映像確認の要件緩和~

録画再生機器や録画映像は録画映像を提供する者のすぐ近くの位置(コーチボックス近辺)であれば、競技区域内に持ち込むことが認められます。

○ コーチがスタンドで撮影した機器を、コーチボックス横で競技者が手に取って操作すること

× 競技者自身が、録画機器等を招集所から持ち込むこと

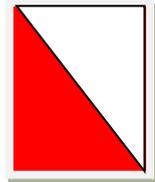
× 映像確認後にコーチに再生機器等を返さず、競技場所等へ持ち込むこと

※競技場の構造によっては、コーチ席と手渡しで機器のやり取りが出来ない場合もあります。

○TR8.4 スタートに関する現場での抗議(競技中の抗議) ~ともに主催者判断で適用可能に~

○TR8.5 フィールド種目の現場での抗議(競技中の抗議)

従来は国際扱いでしたが、主催者の判断で適用可能(※スタートはSIS使用時のみ主催者判断で可能)となります。スタートで「抗議中」として競技することを認めた場合、競技者に「赤白カード(斜め半分)」が提示されます。また、フィールド種目で抗議を認める場合には、記録の保全を行った上で競技が継続されます。(ともに、審議の結果抗議が認められなかった場合、記録は無効となります)



○TR16.5.3 スタート ~中止事由の改正 局所的な動きに対して警告を与えることの見直し~

従来、「On your marks (位置について)」または「Set (用意)」の合図の後、音声や動作、その他の方法で他の競技者の妨害をした時、スタートをやり直したり、撃ち戻して再スタートしたりしていましたが、「On your marks (位置について)」または「Set (用意)」の合図の後、音声や動作、その他の方法で他の競技者の妨害をし、その結果、その選手が他の競技者の不正スタートを生じさせた時のみ中止の対象となります。

したがって、スターターは不正スタートにつながる動きや上記を含めた懲戒事項(TR16.5)につながる動きがなければ、レースを中断したり、撃ち戻したりしません(局所的な動きや微細な動きがあっても、スターターが全競技者の静止の確認をし、号砲を鳴らします)。

また、SIS使用時にオートリコールで撃ち戻された場合、局所的な動きをしてもそれにつられた競技者がいなければ、グリーンカードが示されます。

※大前提として、「信号機の発射音を聞くまでスタートを開始してはならない」とあります。しかし、競技者も号砲以外の音に反応することが考えられます。「同組の競技者の行為によってとぼちりを受け処分されることがないようになった」とルールにあります。隣が(局所的な動きではなく)不正スタートしたからといって自分も(号砲を聞かずに)スタート開始してはいいわけではありません。状況によっては不正スタートとして失格になる場面もあり得ます。

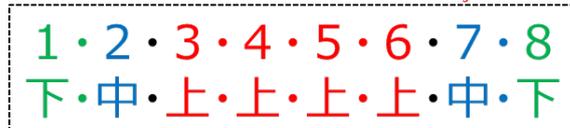




○TR20.4 シードレーン ~種目により、異なるシードレーンになります~

・直線種目 (100m・100mH・110mH 等)

上位グループ	3・4・5・6レーン
中位グループ	2・7レーン
下位グループ	1・8レーン



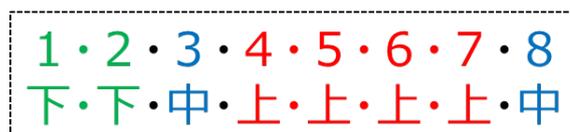
・200m

上位グループ	5・6・7レーン
中位グループ	3・4・8レーン
下位グループ	1・2レーン



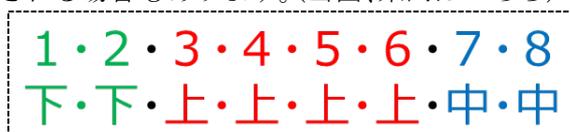
・400m・800m・4×400mR までのリレー競走

上位グループ	4・5・6・7レーン
中位グループ	3・8レーン
下位グループ	1・2レーン



※ただし、情報処理システムの関係で従来の考え方で実施される場合もあります。(当面、県内はこちら)

上位グループ	4・5・6・7レーン
中位グループ	3・8レーン
下位グループ	1・2レーン



○TR32.1 WRk 大会で使用する投てき物は、WA 認証品でなければいけません。

日本陸連認証品のすべてが、WA 認証品ではありません。WRk 大会では WA 非認証品は使用不可となります。なお持ち込みの場合、競技者において WA 認証品かどうかの証明を行うこととなります。

○TR32.2 個人持ち込み投てき物の数

WA では競技場に備え付けてある、なしに関わらず 2 個まで持ち込み可能となりましたが、国内は従来通り、競技場に備え付けてある投てき物の持ち込みは認められません。しかし、主催者判断で適用可能となりました。大会要項・競技注意事項を確認の上、対応して下さい。

○TR5.2 競技用靴 (再掲…予告通り、2024 年 11 月 1 日から新しい表に基づいて運用されます)

《競技用靴・靴底厚さ表 2024 年 11 月 1 日から有効》

種 目	最大の厚さ	その他の要件/注意
トラック種目 ハードル種目 障害物競走	20mm スパイクシューズまたは ノン・スパイクシューズ	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用。競技場内で行う競歩競技の靴底の厚さは、道路競技と同じとする。
フィールド種目	20mm スパイクシューズまたは ノン・スパイクシューズ	全跳躍種目で、靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない。
道路競技 (競走・競歩)	40mm	
クロスカントリー	20mm スパイクシューズか 40mm ノン・スパイクシューズ	

○その他

従来の「屋外競技場」と「室内競技場」という分類から、「400m (標準トラック)」と「200m (ショートトラック)」という分類に変更されました。それに伴い、新たな種目も設定されることになりました。

詳細については、審判講習会資料もしくは 2024 年度版陸上競技ルールブックを参照されたい。

文責：青柳 智之(日本陸上競技連盟 競技運営委員会 幹事・JTO/長野陸上競技協会 常務理事)



長野陸協からの お知らせ と お願い

I. 2024年度登録(JAAF-START) : 必ず、登録システムのマニュアル(ユーザー用)を必ず確認して下さい。

1. 登録期間3月8日～令和7年2月上旬まで
2. 団体登録(〇〇陸協、〇〇クラブ、〇〇AC等)の登録及び登録料は、昨年度同様に各登録団体管理者が一括登録し、登録料を一括振込して下さい。
3. E-mailを利用できない方を除き、個人のE-mailアドレスを、まず登録(ログイン)して下さい。これをしていない方は、「仮登録」状態となっています。
4. 2024年度のJAAF-START改修内容

(1) 名寄せ機能の追加

同一人物が複数のJAAF IDを取得している事案が発生したため、申請データと一致する既存のデータがある場合、確認画面が表示されます。また、既存する複数JAAF IDの若いもののみを残すデータのクリーニングが行われます。昨年度の記録などのデータが引き継がれない事案の発生が予期されます。

(2) 申請フローの変更: 昨年度誤った会費の選択や未払い事案が発生したため、これまでの「申請→承認→会費選択・支払い」から「申請時の会費選択→承認→メールによる支払いの促し→支払い」に手順が変更されます(支払済みで登録が完了: 前年同様)。

5. 変更点・注意点、特に気をつけていただきたいこと

(1) 大学生登録

各県への「大学生(学連登録済)」申請は、大学からの登録完了後に可能となります。学生の皆さんは是非、長野陸協登録をお願いします。登録料1,000円

(2) 新規加入団体・クラブ等を立ち上げたい場合は、陸協事務局へ申請書を提出して下さい。小中学生を含む団体には、長野陸協審判登録者で日本スポーツ協会・日本陸上競技連盟公認コーチ(コーチ1以上)資格を有する方が必要です。

(3) 新規団体が認められ、JAAF-STARTで新規加入団体作成時に選択する「団体区分」は、学校以外はすべて「一般」を選択して下さい。中学生だけ、小学生だけのクラブであっても、「一般」を選択して下さい。

6. 小学生登録(団体登録は小学生構成員5名以上、その他は個人登録となる)について

(1) 承認団体は「長野県U13(小学生)」を選択。

個人登録・団体登録とも同様。

(2) IDについて: 加入団体は、個人登録は「ながのU13」加入団体参加リクエストの団体検索ID = 「naganou13」。団体登録は登録する団体IDで選択する。地区支部を選択しないように注意して下さい。

(3) 大会出場他の注意事項

①個人登録者は在籍学校名とする。但し、全国小学生大会出場の際は、大会規則上「ながのU13」となる。

②団体登録者は在籍小学校名での参加は可能であるが、全国小学生大会、東海小学生大会、県小学生大会、地区予選会は、団体登録の所属を用いること。

③小学生はシステム上、二重登録の設定が無いため、団体登録者も在籍学校名を記載していただくことで二重登録とみなします。

④登録後、個人登録・団体登録を登録者が変更することはできません。地区予選会前に別の競技会に参加したことがあり、その時の登録団体と異なる所属に変更したい場合(例: 記録会は所属クラブで団体登録をして参加したが、地区予選会は小学校から参加したい)は、長野陸協事務局までお問い合わせ下さい。

7. 小学生を含む一般登録団体(クラブチーム)は、地域支部に中学生以上の団体を、小学生のみの団体を長野県U13にそれぞれ登録して下さい。この場合、小学生団体登録料は不要=0円として下さい。

8. 小学生団体の管理者=指導者ご自身の登録は、地域支部の陸協や一般登録団体で行って下さい。

9. 中学・高校の顧問は、生徒と一緒に登録申請・支払いは行わないで下さい。

10. 中学校や高校で部活顧問が変更になる場合、新旧顧問で必ず引継ぎを行って下さい。旧顧問の情報で申請し、後から名前のみ新顧問に変更することは行わないで下さい。旧顧問が別人になります。

顧問の異動に伴う管理者の変更申請は、新顧問が「2024年度_登録システムマニュアル(ユーザー用)」⇒「個人登録申請」のGoogle Formに入力し、送信してください。日本陸連事務局で確認でき次第順次対応します。

11. JAAF-START 入力項目の再確認

(1) 住所: アパート名、居室番号まで入力して下さい。これがないと郵便物が返送されます。

(2) 携帯電話番号: 陸協事務局からの連絡に必要な場合、必ず連絡が付く電話番号を入力。

(3) E-mail アドレス: 個人のアドレスを入力して下さい。代表者になっている場合が多い。

(4) 団体名略称: 全角、半角を問わず7文字以内で、全員が統一した名称を使用して下さい。

(5) 会員基本情報備考: 「取得資格一覧」の登録機能が現在利用できないため、公認審判員の級種、JAAF公認指導者の級種と指導者登録番号をここに記載して下さい。クラブチームの団体登録に有資格者の有無の確認にも利用します。

(6) 本協会「登録会員規程」、「登録実施要領」をしっかりとご確認下さい。不明な点は事務局へお問い合わせする前に、Web上の「日本陸連登録の注意事項」をご確認下さい。

以上、大変な作業ですがよろしくごお願い致します。

II. 地域クラブ活動の中体連主催大会への参加について

[長野県中学校体育連盟陸上競技専門委員会]

1. 地域クラブの中体連主催大会への参加について
地域クラブ活動(県内の各地域において展開されているクラブチーム等)の中体連主催大会への参加については、令和5年度より可能となっており、夏季大会や秋の新人大会に、いくつかの団体が出場しています。令和6年度からの中体連主催大会への参加については、長野県中学校体育連盟HPの「地域クラブ活動の大会参加について」のページにてご確認ください。

*令和6年度の夏季大会に向けての参加申請は先月の2月14日に締め切りました。

*新人大会や駅伝大会に向けての参加申請は、長野県中学校体育連盟より追って連絡がありますので、各団体での確認をお願いいたします。

2. 地域クラブ活動(クラブチーム)の設立について
令和5年度では約10団体が中体連主催大会に参加しています。令和6年度はさらに増え、新たに約6団体が加わる見通しです。部活動地域移行の完全実施に向けて、今後さらに増えていくことが予想されますが、新たに地域クラブ活動(クラブチーム)を設立する上で、特に重要な点を以下に示します。(詳細は長野陸協HPの「新規団体登録申請書」をご確認ください。)

(1) 登録団体設立要件

- ①メンバー(代表者・指導者を含む)が5名以上。
- ②必ず陸協事務局に申請し審査を受けること。
- ③メンバー全員が同一支部へ登録すること。
- ④指導者として、長野陸上競技協会審判登録者(審判資格)および公認指導者(コーチ1以上の資格)の両方の資格を併せ持つ方が1名以上必要。
- ⑤指導者が、他クラブの指導者を兼ねていないこと。
- ⑥JAAF-STARTにてメンバー全員の登録と個人登録料及び団体登録料の支払いを完了させること。

・登録団体は毎年団体登録料が必要です。

(2) 中学生の二重登録について

- ・中学生は中学校とクラブチームとの二重登録は可能。クラブチームとクラブチームとの二重登録はできない。
- ・チームの代表者または指導者も、クラブチームとクラブチームとの二重登録はできません。

(3) 顧問の異動に伴う管理者の変更申請は、新顧問が「2024年度_登録システムマニュアル(ユーザー用)」⇒「個人登録申請」のGoogle Formに入力し、送信してください。日本陸連事務局で確認でき次第順次対応します。<P14 右段10. 参照>

(4) **ビブス**: 中学校名で出場する大会は中体連割り当て番号を使用、登録団体の所属名で出場する場合は一般扱いで、主催者が9000番台を割ります。

以上について、ご理解ならびにご協力をよろしくお願いたします。ご不明な点は下記までご連絡ください。

長野県中学校体育連盟陸上競技専門委員会

委員長 荒井洋光(組合立鉢盛中学校)

E-mail arai163219821116@yahoo.co.jp

III. 会議録

第35回評議員会 12月16日(土)14時00分～16時00分

場 所:豊科公民館 大会議室

出席者:評議員6名、理事9名、監事2名

I. 協議事項 全ての議案は原案どおり承認された。

第1号 2023年度事業中間報告(案)

第2号 2023年度一般会計中間決算報告(案)

第3号 2023年度一般会計第二次補正予算(案)

II. 報告事項

1. 諸規程の改正について

2. 終了した大会の反省

3. 2024年度競技日程(案)

4. 日本陸連・東海陸協・他団体関係栄章候補者について

5. 長野マラソンの長野陸協役割分担について

6. アスレックス・アワードについて

7. 長野陸協備品の県への寄付について

8. 全国都道府県対抗駅伝大会 選手団変更について

9. S級審判員の推薦について

10. 日本陸連-東海陸協連絡協議会への当協会の意見集約

11. NAA中長期計画について

12. 松本平広域公園陸上競技場建設に関する陳情について

13. 長野市営競技場の不具合等に関する陳情について

14. 審判講習会について

15. 2024/1/6の名誉役員・評議員・理事・監事会について

16. 松本マラソン2023の報告について

第83回理事会 1月27日(土)13時00分～15時10分

場 所:アルウィン 第1.2会議室

出席者:理事19名、理事以外の出席者1名

I. 協議事項 全ての議案は原案どおり承認された。

第1号 2023年度アスレティクスアワードについて(案)

第2号 第71回長野県縦断駅伝反省と2024年大会(案)

第3号 2024年度JSPO、JAAF公認コーチ3受講推薦(案)

第4号 JAAFエデュケーター候補推薦について(案)

第5号 2024年度公認コーチ1等の県内開催について(案)

第6号 2024年度主要競技会競技日程(案)

第7号 審判A級昇格者とB級新規取得者について(案)

第8号 公認した、2023年長野県記録報告

第9号 能登半島地震に伴う長野陸協の対応について

第10号 長野陸協中長期目標設定についての進め方

第11号 2028国スポの会期について

II. 報告事項

1. 新松本競技場進行状況

2. 長野マラソンについて

3. 全国都道府県対抗駅伝の結果・御礼

4. 2023年度全国指導者育成・普及育成担当者会議の報告

5. 日本陸連、東海陸協関係報告

6. 2024年度の県高校駅伝、北信越高校駅伝について

7. その他

第84回理事会 2月24日(土)14時00分～16時30分

場 所:アルウィン 第10会議室

出席者:理事16名、監事2名

I. 協議事項 全ての議案は一部を除き原案どおり承認された。

第1号 諸規程改正(案)

第2号 2024年度事業について(案) <議案不備は未審議>

第3号 2023年度事務局経費について(案) <未審議>

第4号 2024年度各業者委託について(案)

第5号 2024年度一般会計予算について(案)

第6号 中学の部活移行に伴う長野陸協の対応について(案)

第7号 2028国スポの投擲練習場のレイアウト等について(案)

第8号 第64回県春季、第52回実業団大会要項(案)

第9号 第82回国民スポーツ大会競技別会期調査について

II. 報告事項

1. 新松本競技場進行状況

2. 長野マラソン審判編成について

3. 令和6年度JSPO公認AT養成講習会新規受講者の推薦について

第85回理事会(Web) 3月9日(日)19時30分～20時50分

出席者:理事19名、監事1名、理事以外の出席者3名

I.協議事項 全ての議案は原案どおり承認された。

第1号 2023年度常勤役員の報酬について(案)

第2号 2024年度事業計画(案)_普及強化委員会関係

第3号 2024年度一般会計予算(案)_普及強化委員会関係

第4号 WAブロンズレフリーオンライン試験受験候補者の推薦(案)

第5号 事務員の公募について(案)

その他 長野県小学生陸上競技交流大会の要項

長野県陸上競技選手権大会・マラソン競技の要項

理事の辞任と専務理事選定

II.報告事項

1.長野県スポーツ協会栄章関係

2.フレキハードルの県への寄付

3.長野市営陸上競技場の不具合に対する対応依頼

4.長野陸協の後援事業について

III.当協会後援事業「ゆめのためにできること」

(公社)長野青年会議所は長野びんずるや長野灯明まつりを企画運営する40歳以下の青年経済人で構成される団体です。当会議所は、長きに亘り青少年育成事業にも積極的に取り組み運動を展開しております。

この度、(一財)長野陸上競技協会のご後援をいただきまして、多角的な観点から子ども達の夢実現を支援する為、長野県出身の北京五輪銀メダリスト「塚原直貴氏」とSNS総フォロワー数13万人越えの長野県在住登山系Youtuber「やぎちゃん氏」との対談式講演会を企画しました。夢実現に向けてのモチベーションの保ち方や困難に直面した時の乗り越え方、ご家庭や教育関係者が行える支援等についてお話しいただきます。多くの来場者が見込まれますので事前登録にご協力いただき、ぜひご来場ください。

【日時:2024年5月19日(日)14時～16時30分】

(受付13:30～)

【場所:ホテル国際21千歳の間】

【参加料:無料】

【問合せ電話番号:026-228-3260】

(詳細・申込みはこちらから ↓)



お悔やみ (2023/12/1～2024/3/12)

陸上競技並びに本協会発展のために、永年にわたる多大なるご尽力に感謝申し上げます。

謹んで哀悼の意を表します。(敬称略)

逝去者 支部 逝去日 享年

名誉副会長 城田 忠承 上伊那 12.12 84

山田 榮一郎 長野市 12.26 84

(元会員) 赤羽 福次郎 上田 2.22 91

IV.2024年度前期競技会意向調査 競技運営委員会

日頃より、競技運営委員会の事業にご理解・ご協力ありがとうございます。2024年度前期意向調査について、下記の方法でご協力をお願いします。なお、人数調整のためご希望されても審判員委嘱がされない場合もあります。あらかじめご承知おきください。

予定に変更が生じた場合は遅くとも競技会1ヶ月前までに下記の担当者へお知らせください。審判の委嘱に関しては、基本メールでの委嘱になります。大会によっては委嘱状を郵送で送らせていただく場合もありますのでご了承ください。

下記の方法で入力できない場合は、入力できる方に代理入力していただいでください。なお、メールでの委嘱の場合は登録メールアドレスのところに送らせていただきます。代理の方はご本人への連絡をよろしくお願い致します。

【意向調査方法】

Googleフォームにて回答

①右のQRコードを読み取り入力

②長野陸上競技協会HPより入力

【締切】4月19日(金)

【対象大会】

5/24(金) 長野県高校総体～ 11/30北信越中学駅伝大会まで、22大会となります。



【担当者】

長野陸上競技協会

審判部長 小林 幸太郎

E-mail: shinpan@nagano-rk.com

(審判部専用)

***** 第180号 もくじ *****

- 2 2024年度 Kick Off. 新専務理事に百瀬 貴さん就任
- 3 松本平広域公園 陸上競技場整備事業の進捗状況
- 4 ハムストリングス肉離れの基礎知識について
- 6 天皇盃第29回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会
- 7 皇后盃第42回全国都道府県対抗女子駅伝競走大会
- 8 長野陸協Athletics Award 2023、主要大会結果一覧
- 10 男子第74回 女子第35回 全国高等学校駅伝競走大会
- 11 第31回 全国中学校駅伝競走大会、主要大会結果一覧
- 12 2024年度競技規則修改正のポイント
- 14 お知らせ・お願い:2024年度登録、会議録他
- 16 お知らせ、お悔やみ

本号で最後ですが、JSC(独立行政法人日本スポーツ振興センター)「くじ助成」を受け発行します。執筆、校正、発送作業他ご協力いただきました皆様方に御礼申し上げます。

3月に入り三寒四温どころか雪や寒い日が続きますが、日差しが強くなり春の気配を感じます。競技者の皆さんには身体・骨・筋等随所のセンサー感度を高め怪我の防止に努め、素晴らしいシーズンになることを期待し、会員の皆さんには競技会運営へのご協力をお願いします。

末筆になりますが、新年度も相変わらずご指導ご鞭撻、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

◆発行所 一般財団法人長野陸上競技協会

◆発行・編集 事務局、理事会、代表理事 内山 了治

<https://nagano-rk.com/>

E-mail: info07@nagano-rk.com