

長野陸協 会報

NAA
Nagano Athletics Association
一般財団法人長野陸上競技協会

2022.3.1
vol. **174**

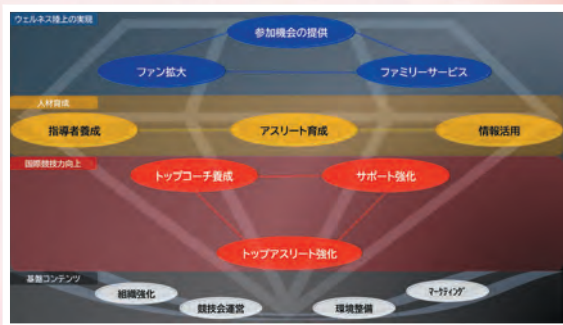
平均年齢 **16.9** 歳の若いチームで堂々第 **10** 位
記録 **2時間18分21秒**

皇后盃第40回 全国都道府県対抗女子駅伝競走大会



和田 有菜 (名城大4)

<区間5位の激走(競技場入口付近)>



日本陸上競技連盟 中長期計画
JAAF REFORM
陸上界の新たなステージへの挑戦

スポーツくじ



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

特別
寄稿 1陸上界の新たなステージへの挑戦
～日本陸連の中長期計画について～(公財)日本陸上競技連盟
専務理事 風間 明

■はじめに

2021 年は東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会が、新型コロナウイルスの影響で 1 年延期、さらに無観客となり、さまざまな制約や懸念もある中で開催されました。日本にとっては 1964 年以来 57 年ぶりに自国で開催される大舞台でしたが、66 人もの選手が出場資格を獲得して代表となり、男子 20km 競歩の銀・銅メダルの獲得、7 名の入賞(8 位以内)など好成績も収めることができました。競技運営も国際的に高い評価を受けました。2013 年に東京での開催が決まって以来、競技者・指導者による強化、各地の競技会開催へのご尽力など、全国のあらゆる立場の皆様のおかげで日本陸上界のレベルアップが進みました。

長野では 2012 年から 2021 年まで 10 年間にわたり日本選手権混成競技、U20 日本選手権混成競技を開催していただきました。混成競技では東京オリンピックには届きませんでしたが、ロンドン 2012、リオデジャネイロ 2016 の両オリンピックや世界選手権の代表派遣、アジア大会やアジア選手権でのメダル獲得が、長野をステップに実現しました。長野陸上競技協会の皆様の献身的な大会運営により、選手を力強く、そして温かく後押ししてくださったことで、日本の混成競技は大きな飛躍を遂げました。改めて感謝申し上げます。

■「JAAF REFORM」の策定

東京オリンピックという大きな節目をステップに、日本陸連や日本陸上界は将来に向けた歩みを進めるべき段階に入りました。そこで今年 2 月、今後取り組むべき項目を具体的に示した中長期計画「JAAF REFORM ～新たなステージへの挑戦～」を策定し、日本陸連の公式サイトで公表しました。「REFORM(リフォーム)」というタイトルの通り、家の改築・改装と同じように、日本の陸上界がこれまで築いてきた土台を大切にしながら、新たな発想や取り組みも積極的に取り入れ、陸上界の発展や価値向上に挑戦していこう、という思いを込めたものです。

日本陸連では 2017 年に「JAAF VISION 2017」を策定し、達成すべきミッションとして「ウェルネス陸上の実現」と「国際競技力の向上」を示しました【図 1】。

さらに、それぞれの目標を

▽「ウェルネス陸上の実現」では、アスレティックファミリー(競技者だけでなく審判員、指導者なども含めた陸上に携わる人)を、現在の約 40 万人から 2028 年に 150 万人、2040 年には 300 万人に増やす

▽「国際競技力の向上」では、現在は 10 位台が多いオリンピックや世界選手権での国別順位(1 位 8 点、2 位 7 点…8 位 1 点として国別の得点を比較した順位)を、2028 年に世界のベスト 8、2040 年に世界のベスト 3 にする ―と掲げました。

その後、ミッション達成に向けた具体的な取り組みについて検討してきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響も受けて、社会情勢や経済の状況、価値観の変化、安全安心の重視なども反映する必要が生じました。検討には予定より時間を要しましたが、このほどようやく完成し、公表に至ったのが「JAAF REFORM」です。

■「JAAF REFORM」のコンセプト

「JAAF REFORM」のコンセプトは、「未来に輝く人材育成と、感動体験の提供を目指して」です。競技力の向上のみならず、陸上を通じて社会で幅広く貢献できる人材を輩出すること、そして世の中の多くの人に感動体験を提供することにより、陸上の社会的な価値の向上も目指します。

具体的に取り組むアクションは 13 項目に整理しました。そして、項目ごとに「TARGET(ターゲット=実現したい未来)」「ACTION(アクション=実行内容)」「SPIRIT(スピリット=目指す方向性/精神)」「MISSION(ミッション=具体的使命)」を記しています。また、13 の項目は 4 つのカテゴリーに分類しています。各項目の内容は、詳細は日本陸連の公式サイトでご覧いただくことにして、ここでは概要をご紹介します。

■具体的に取り組む 4 カテゴリーの 13 項目

一つ目のカテゴリーは「ウェルネス陸上の実現」に関わるもので、「参加機会の提供」「ファン拡大」「ファミリーサービス」の 3 項目があります。陸上に参加する人、応援してくれる人を増やすとともに、「する・みる・ささえる」のさまざまな立場で陸上に携わってくださるアスレティックファミリーに対するサービスを充実させるための取り組みを記しています。

次のカテゴリーは「人材育成」に関わるもので、「アスリート育成」「指導者養成」「情報活用」の 3 項目が含まれます。それだけでなく、自ら意欲を持って長く陸上に取り組み、陸上の経験を通じて得たことを生かして社会でも活躍できるアスリートの育成や、アスリートの意思や育成過



図 1 JAAF VISION 2017 の MISSION

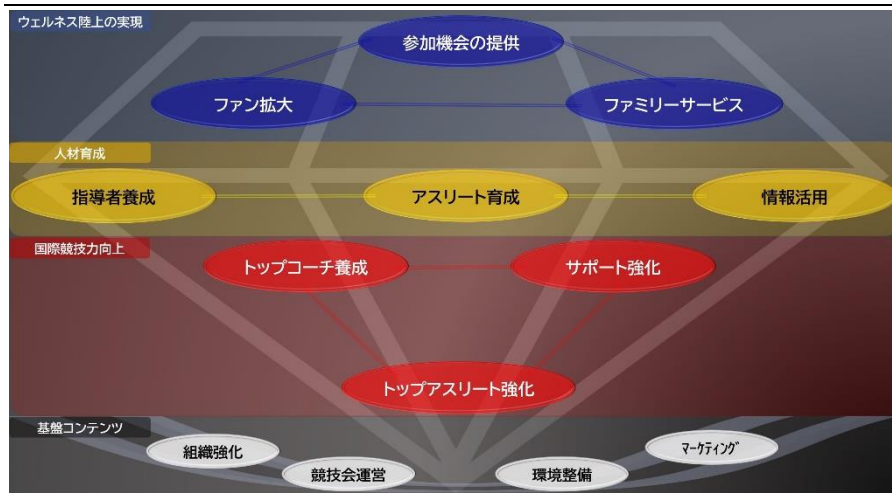


図2 JAAF REFORM: アクションの4カテゴリー

程を尊重し、長期的な視点で意欲や能力を引き出せる指導者の養成を、より一層推進します。

3番目のカテゴリーは「国際競技力の向上」に関わるもので、「トップアスリート強化」「トップコーチ養成」「サポート強化」の3項目で構成しています。世界の舞台で活躍するアスリートを育成することはこれまでと変わらず取り組んでいきますが、さらに幅広い知識や高度な指導力を持つコーチの養成、医科学や情報分析などの面からトップアスリートの強化を支えるサポート態勢の充実も進めます。

さらに、これらの取り組みを支える基盤として、「組織強化」「競技会運営」「環境整備」「マーケティング」の4項目を位置付けています。

■従来とは目線や意識を変える

4つのカテゴリーと13の項目の関係性は、ダイヤモンド型の図で表現しています【図2】。上部に「ウェルネス陸上の実現」、下部に「国際競技力」を配し、その両方に関わる、また両方をつなぐ要素として中央に「人材育成」を位置付けています。これらの取り組み全体を、基盤の項目が支えます。

これまでスポーツ界では、このような項目の関係性を説明する時に、三角形の底辺の部分に普及や競技人口拡大を、頂点の部分にトップアスリート強化を位置付けるピラミッド型で表現することが一般的でした。今回の「JAAF REFORM」のダイヤモンド型は、上下をひっくり返した表現となっています。

これは、競技力向上に偏りがちだったこれまでとは目線や意識を大きく変え、日本陸連がこれまであまり実行できていなかったウェルネス陸上に関わる項目にも積極的に取り組んでいこう、という意志も込めています。少子化や高齢化が進み、人口も減っていく今後は、できるだけ多くの人に陸上に触れ、取り組んでいただくことが今まで以上に重要になるからです。

かと言って、国際競技力の強化を軽視するわけではありません。こちらでもこれまで同様にしっかり取り組んでいきます。ダイヤモンド型はコーヒーのドリップにも見立てることができそうですが、上から多くの人々に陸上の輪に入っていただき、中央でしっかりと育成して、さらに競技力の高いアスリートの強化も進めて、一番下から陸上界全体の取り組みの凝縮したしずくとして世界の舞台へと飛躍する——そ

んなイメージで見ていただくといいかもしれません。

■長野、そして全国の皆様の結集を

「JAAF REFORM」では、陸上界として取り組むべきこと、実現したいことをたくさん掲げていますが、すべての項目を同時に、一気に進めるのが難しいのも事実です。可能なことから順に、地道に進めていくこととなりますが、今回示した方向性は常に意識し、実現したい未来を見失わないようにしたいと考えています。また、特に「ウェルネス陸上の実現」に関する項目は、日本陸連だけでは成立しません。長野陸協の皆様にも

一緒に取り組み、それぞれの地元でアスレティックファミリーを増やしていただけるとありがたいです。

また、「JAAF REFORM」では陸上を通じたSDGs（持続可能な開発目標）への取り組みについても提起しています。スポーツと社会のつながりを深め、スポーツを通じて社会に貢献することは、陸上価値を高め、持続・発展するためにも必要だと日本陸連では考えています。長野陸協の皆様もぜひ、身近でちょっとしたことでかまいませんので、陸上を通してSDGsにつながるような行動を考え、実践してみてください。一つ一つは小さな取り組みでも、長野の陸上界、さらに全国40万人余の日本陸連登録会員の取り組みを結集すれば、非常に大きな力となるに違いありません。

■長野陸協の皆様への期待

お願い事もいくつか書かせていただきましたが、実は長野陸協はすでに新たな考え方や取り組みを数多く導入し、時代に合った変化も受け入れておられ、全国の陸協の中でも先進的な存在となっています。長野陸協の組織運営や競技会運営の事例は、全国の陸協と日本陸連をオンラインで結んで情報共有や意見交換をする「JAAF インフォメーションセッション」や、全国のスポーツ団体が経営に関する知見を高める目的で日本スポーツ協会（JSP0）が開催している「JSP0 加盟団体経営フォーラム」でも内山了治理事長から発表していただいております。出席した団体の参考にされています。

世の中のさまざまなことが、時代とともにどんどん変化しています。陸上もこれまでの習慣や、自分たちだけの価値観にとらわれるのではなく、未来へ向かって変化し、進んでいかなければなりません。長野陸協の皆様には今後も全国のモデルとなるような役割を担い、日本陸上界の発展を引っ張っていただくことを願っております。よろしくお願いいたします。

「JAAF REFORM」、「JAAF VISION 2017」は次のURLのPDFファイルをご覧ください。<https://www.jaaf.or.jp/about/>

また、このページに掲載している「JAAF OFFICIAL GUIDE BOOK 2021-2022」では日本陸連の事業をご紹介します。さまざまな情報のリンク（QRコード）も掲載しています。ぜひご覧ください。



特別
寄稿 2

グラビティーコードの開発とその使用方法

—ジュニアから高齢者まで対象：上半身と下半身の連動、筋力と柔軟性の向上—



ジュニアから高齢者まで手軽に使用できる用具を開発した田邊先生に、筋力と柔軟性を高める手段についてご寄稿いただきました。

早稲田大学本庄高等学院
教諭 田邊 潤

陸上競技選手にとって、背筋、大臀筋、ハムストリングス等の身体後ろ側と前側の腸腰筋のような上半身と下半身をつなぐ筋肉群の強化は記録を伸ばすために重要であると言われています。これらの筋肉の強化は個別に鍛える方法が多く、上半身下半身のつながりを意識したトレーニングは少ないようです。

筆者はそこに着目し、それらのつながりを意識する中で、各筋肉群の柔軟性と筋力の向上が手軽にできる用具を開発し、トレーニング方法を紹介します。

その用具は、身体の部分重心を利用するため、「グラビティーコード」(写真)と名付けています。この用



図 1

具は、背中から腰、臀筋、ハムストリングス等身体後ろ側の筋力強化運動を、一人で出来るための方法を研究する中で考案しました。図1に示すとおり、仰向けになり、手と足にベルトを装着しコードでつなげ、四肢を連動させながら動かすことができ、ストレッチと同時に、伸ばされた筋肉群の強化が可能です。ベルトを持つ高さ、コードを引く角度等を変えながら、この原理を応用して身体各部の筋肉にかかる負荷を微妙に調節することができます。脚の挙上で血液循環を促し、疲労回復効果も期待できます。

1 身体後ろ側のストレッチと筋力強化運動(図2)

両手両足を挙上した姿勢は骨盤の自然な前傾を生み出し、その位置から左右の手足を一緒にそろえて30cmくらい上下させる運動。両腕で脚を引き上げる時に臀筋とハムストリングスのストレッチ効果があり、腕に力を入れながら両脚を振り下ろすと負荷がかかり、エキセントリック収縮による筋力強化が高まります。

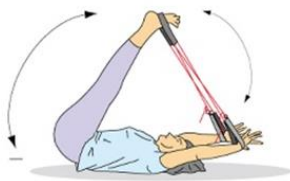


図 2

2 上半身と下半身の連動意識を向上させる運動(図3)

両手両脚をゆっくり左右交互に30cm位ずつ動かす運動。脊柱起立筋と臀筋、ハムストリングスの筋肉の連動を意識します。手の動きと



図 3

一緒に身体後面の筋肉群が左右交互に動くので、骨盤と股関節を含めた柔軟性や筋力バランスの違いなどを体感することができます。

3 ハムストリングスと臀筋の筋力強化(図4)

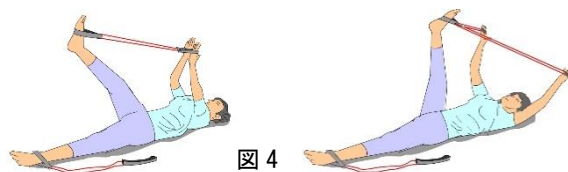


図 4

両手にハンドベルトを持ち負荷をかけながら、挙上した片脚を脚後面の筋肉を使って30cmくらい振り下ろす運動。膝を伸ばして行くとハムストリングス、曲げて行くと臀筋の強化になります。両手を引く力で負荷を調整します。

4 厚底シューズ対応には身体後ろ側の強化が特に重要

ここ数年の長距離種目の記録の向上は顕著で、その要因として挙げられるのが、N社が開発した新型シューズを履くことによる、いわゆる「厚底シューズ効果」でしょう。高反発のクッションとカーボングラファイトが挿入されたシューズをうまく使いこなせるようになると、疾走スピードが維持しやすく、それが好記録につながっているようです。

厚底シューズを履き、記録を向上させている人の走りは、着地が前足部で、接地時間が短く、着地時の大きな衝撃を臀筋とハムストリングで受けている特徴があります。反発で得た推進力を逃がさぬように、接地時の膝の屈曲が浅くなり、楔形の靴底のため骨盤を前傾させています。一方で、高反発のシューズは身体への負担も大きく、故障する箇所もこれまでの下肢周辺から、背骨や骨盤周囲、臀筋やハムストリングス等身体後面が増えてきているようです。なので、練習後に両脚の挙上や身体後ろ側のつながりを意識した補強運動(図5)を行うことも効果的でしょう。

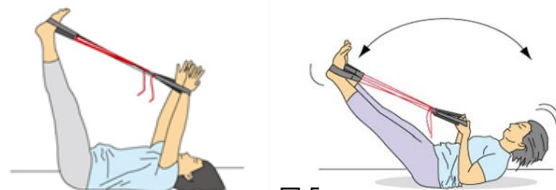


図 5

箱根駅伝優勝の青山学院大では、高額の使用しながらこれらの部分を強化しているとの記事が紹介されました。「**青学大Vの裏に厚底シューズ対策、活かし切れなかった機能性、1年間の筋トレ改革が成就**」

(出典：Yahoo!ニュース <https://onl.la/T3PHF8d>)

以上、上半身と下半身のつながりを意識した身体後側の強化方法について、開発した用具を用いて紹介しました。この部分のトレーニング方法については、今後様々な方法が開発されると考えています。

グラビティーコードの問い合わせ先
株式会社プレイフルズ <https://www.playfulz.com>
Mail: jutanabe211@gmail.com Tel.090-3808-4831
埼玉県本庄市四季の里 3-3-14 (担当：田邊)

全国駅伝結果：都道府県女子、高校(佐久長聖 5 位、長野東 7 位)、中学

皇后盃 第40回 全国都道府県対抗女子駅伝 10位 2時間18分21秒



区間 距離km	第1区 6.0km	第2区 4.0km	第3区 3.0km	第4区 4.0km	第5区 4.1075km	第6区 4.0875km	第7区 4.0km	第8区 3.0km	第9区 10.0km
選手名	名和 夏乃子	中村 朱里	真柴 愛里	村岡 美玖	佐藤 悠花	牧内 大華	宮澤 実亜	窪田 舞	和田 有菜
チーム順位・記録	18 19:40	12 32:27	9 42:11	7 55:11	11 1:08:58	10 1:22:25	10 1:35:19	13 1:46:06	10 2:18:21
区間順位・記録	18 19:40	9 12:47	6 9:44	4 13:00	24 13:47	11 13:27	7 12:54	35 10:47	5 32:15
区間最高記録	18:41	12:28	9:25	新 12:29	12:57	12:52	12:38	新 9:30	31:27
Top通過チーム	石川	兵庫	兵庫	宮城	宮城	兵庫	宮城	京都	京都
同記録	18:41	31:46	41:21	54:19	1:07:37	1:20:33	1:33:37	1:43:27	2:15:05

御 礼

団 長 北島 正孝 監 督 横打 史雄

新型コロナウイルスの影響により、2年ぶりの大会開催となった全国都道府県対抗女子駅伝大会に、関係各位のご協力を得て、参加させていただきました。今年は昨年開催された東京オリンピック入賞選手が3名出場するなど、ハイレベルな中での大会となりました。本県は平均年齢16.9歳という若いチームで、「8位入賞」を目標に掲げてタスキをつなぎましたが、残念ながら成績は総合10位となり、記録は2時間18分21秒でした。

アンカー和田有菜主将(名城大4年)までに入賞ラインの見える位置で襷をつなぐという戦略で挑み、プラン通りの展開をしてくれました。特に前半にしっかり駅伝の流れを作れたことは、大きな収穫となりました。また、和田選手が東京オリンピック2020女子マラソン8位入賞の山麻緒選手(鹿児島県)をかわしてのフィニッシュは、「駅伝は名前では走らない」ことを証明してくれました。今大会にエントリーした全員が次年度以降も陸上競技を継続する選手たちですので、今回の経験が必ず次につながると思います。ただ、上位とはまだ力の差があり、すべての選手のレベルアップの必要性を痛感させられたことも事実ですので、次年度の「メダル獲得」に向け、チーム一丸となって着実な成長を目指していく所存です。

大会参加にあたり、選手とスタッフの派遣にご協力いただきました中学校、高校、大学それぞれの関係の皆様、地域で選手を育成強化していただいている

指導者の皆様、また物心ともにご支援をいただいた陸上競技協会関係者の方々に心より感謝を申し上げます。今後とも一層のお力添えをお願いし、大会の報告とさせていただきます。

【役 員】

役 職	氏 名	勤務先・所属
団 長	北島 正孝	長野陸協副会長・駅伝部長
副団長	丸山 健志	長野陸協駅伝副部長
監 督	横打 史雄	長野東高等学校
コーチ	木下 純市	伊那東部中学校
コーチ	富永 浩一	菅野中学校
コーチ	小幡 泰俊	松本市陸協
コーチ	鳥羽 一彦	安曇野かけっこクラブ
コーチ	横地 京子	松代高等学校
コーチ	小島 康弘	茅野東部中学校
コーチ	渡辺 優樹	鉢盛中学校
コーチ	田中 聡	上伊那郡陸協
コーチ	速渡 賀大	小諸高等学校

【選 手】

区 分	氏 名	勤務先・所属
選手(主将)	和田 有菜	名城大学・4年
選手	中村 朱里	日本体育大学・3年
選手	五味 叶花	名城大学・1年
選手	宮澤 実亜	長野東高等学校・3年
選手	渡邊 葵	長野日大高等学校・3年
選手	村岡 美玖	長野東高等学校・2年
選手	佐藤 悠花	長野東高等学校・2年
選手	赤羽 舞衣佳	長野東高等学校・2年
選手	名和 夏乃子	長野東高等学校・1年
選手	牧内 大華	長野東高等学校・1年
選手	窪田 舞	塩尻中学校・3年
選手	真柴 愛里	春富中学校・2年
選手	坂元 唯花	辰野中学校・2年
選手	田村 るう	下諏訪中学校・2年



第29回 全国中学校駅伝競走大会 開催日:2021年12月19日 会 場:滋賀県希望ヶ丘文化公園

男子 赤穂中学校 19位 1時間00分32秒

区 距離	氏 名	学年	区間記録	区間順位
1 区 (3.0km)	南澤 道大	3	9:35	⑤
2 区 (3.0km)	下島 凌空	2	9:54	②①
3 区 (3.0km)	矢澤 颯介	1	10:05	②⑤
4 区 (3.0km)	清水 應佑	2	10:03	①③
5 区 (3.0km)	矢澤 秀成	3	10:41	③③
6 区 (3.0km)	入谷 星穂	2	10:14	②⑧
補 員 玉木 輝 2、渋谷 悠斗 2、滝澤 秀斗 1				

〔顧問〕 浅田 稔二

全国中学駅伝には、8位入賞をチーム目標として臨んだので大変悔しいですが、選手一人一人が全国の強豪相手に今持てる全力でぶつかって得られた結果だと思えます。

全国という舞台に立てる人間はほんの一握り、その非常に貴重な経験を選手も私自身もさせていただきました。この経験を生かし、来年度のリベンジの糧としたいと思います。

最後になりますが、今大会に出場するに当たり林正俊コーチの指導をはじめ保護者の方、地域の方々にご尽力をいただきましたことに、心から感謝いたします。

女子 川中島中学校 31位 46分42秒

区 距離	氏 名	学年	区間記録	区間順位
1 区 (3.0km)	若林 咲和	2	11:48	④①
2 区 (2.0km)	武田 悠華	3	7:39	②④
3 区 (2.0km)	木田 愛梨	2	7:47	②②
4 区 (2.0km)	浅川 美月	3	7:48	①⑨
5 区 (3.0km)	徳永 ゆめ	2	11:40	②⑨
補 員 小林 千鶴 2 河島 美風 2				

〔監督〕 野澤 重典

本校女子駅伝チームは、県中駅伝で11連覇を達成し、10回目の全中駅伝に出場しました。「絶対、やり直しはきかない。だからその日に合わせられたチームが強いんだ。」ご指導いただいている竹内万祐氏の言葉です。これを今年ほど身にしみて感じた県中駅伝はありませんでした。全中駅伝では、強風と雪の影響が残るところどころドロドロの芝生コースに苦しめられ、決して満足いく結果とはいきませんでした。が、全力で襷をつなぐ選手たちを見て心から拍手を送りたい思いでした。また、今年度は、全中駅伝出場10回の「特別表彰」をいただき、歴史と伝統の重さを感じる記念の大会にもなりました。

男子第72回 全国高等学校駅伝競走大会

開催日:12月26日 会場:たけびしスタジアム京都

第5位 佐久長聖高校 2時間03分30秒

区 距離	氏 名	学年	区間記録	区間順位
1 区 (10.0km)	吉岡 大翔	2	28:51	②
2 区 (3.0km)	田所 夢太郎	2	8:28	②④
3 区 (8.1075km)	長屋 匡起	2	24:05	⑨
4 区 (8.0875km)	村尾 雄己	3	23:24	④
5 区 (3.0km)	土赤 本気	3	9:01	①③
6 区 (5.0km)	永原 颯磨	1	15:09	②②
7 区 (5.0km)	山口 竣平	1	14:32	⑤
補 欠 小池 莉希 2、木村 歩峻 3、本島 尚緒 3				

〔監督〕 高見澤 勝

男子第72回全国高等学校駅伝競走大会に、今年も長野県代表として出場させていただきました。今大会に出場させていただくにあたり、多くの方々からご支援ご声援を賜りましたことを、この場をお借りして感謝申し上げます。

結果は5位ということで、9年連続の入賞で、その全てが5位以内という安定した結果を残しています



が、目指すものはもっと上にあります。次回大会では、頂点を目指します。

今年度も、新型コロナウイルスの影響が続いて各種大会が中止や延期になり、実践的な経験を積む機会が減っています。これは、競技力の向上や普及という面で今後不安を与えることだと感じているので、そのような面においての対策も考えながら活動していきます。

女子第33回 全国高等学校駅伝競走大会 第7位 長野東 1時間09分51秒

区	距離	氏 名	学年	区間記録	区間順位
1区	(6.0km)	村岡 美玖	2	19:49	③
2区	(4.0975km)	名和 夏乃子	1	13:11	⑦
3区	(3.0km)	仁科 玲美	2	10:23	⑩
4区	(3.0km)	佐藤 悠花	2	9:43	⑨
5区	(5.0km)	牧内 大華	1	16:45	⑭
補 欠 佐藤 希美 3、宮澤 実亜 3、赤羽 真衣佳 2					
〔顧問〕 横打 史雄					

年末に行われた全国高校駅伝大会に出場させていただき、1時間9分51秒の記録で3年ぶり5回目の7位入賞を果たすことができました。

レースは、1区エースの村岡美玖(2年)が常に2位集団を引っ張り、2区名和夏乃子(1年)が我慢強い走り流れを作ってくれました。3区は上りと向かい風に強い仁科玲美(2年)が粘り、4区佐藤悠花(2年)の9位以降を引き離す走りが入賞をたぐり寄せました。そして、アンカー牧内大華(1年)が熾烈な入賞争いに競り勝ちました。ただ、この結果は一年間チームを築き上げてくれた3年生が、本校の全員



駅伝を体現してくれたからこそだと感じています。

最後になりますが、多くの皆様からのご支援、ご協力のおかげで目標の全国入賞ができました。本当にありがとうございました。

2022年1月23日開催予定の男子は中止 天皇盃 第27回全国都道府県対抗男子駅伝競走大会

(主催：日本陸上競技連盟、共催：中国新聞社・NHK)

1月12日に日本陸連から中止決定の発表があった。

「広島県内では1月に入り、新型コロナウイルス感染が急激に拡大して過去最多の感染者数の更新が繰り返され、9日から山口、沖縄両県とともに「まん延防止等重点措置」の適用を受けるなど、深刻な状況が続いています。

本大会の運営に当たりましては、これまで感染防止対策を徹底し実施する方向で準備を進めてきました。しかしながら、他地域と比べ急激に感染拡大が進む広島県内の現状を踏まえると、全国から訪れる選手をはじめとする関係者、大会運営を支えていただく大勢のスタッフ、そして地域住民の方々の安全確保などの観点から、地元自治体や関係団体とも協議し、やむなく中止の判断に至りました。

本大会が2年連続の中止となり、選手、運営にご協力いただく関係団体、レースを楽しみにしていた方々には心苦しい限りではございますが、何とぞご理解いただきますようお願い申し上げます。」

役 職	氏 名	勤務先・所属
団 長	内山 了治	理事長(長野高専)
副団長	北島 正孝	副会長(芝上建設)
監 督	高見澤 勝	佐久長聖高等学校
コーチ	牛山 通高	高社中学校
コーチ	帯刀 秀幸	上田西高等学校
コーチ	葛城 光一	副理事長(丸ノ内企画)
コーチ	丸山 健志	駅伝副部長(丸山農園)
コーチ	三代澤芳男	豊科高等学校
コーチ	小川 裕樹	長野高専
コーチ	今村 善隆	緑ヶ丘中学校
コーチ	宮入 修一	竹内製作所
コーチ	伊藤 秀充	寿台養護学校
トレーナー	秋山 友彦	あきやま整骨院

役員は左下表のとおり確定し、オーダーは高見澤監督が次のとおり予定していた。明年に期待したい。

- 1区 長屋 匡起(佐久長聖高 2)
- 2区 木村 優仁(女鳥羽中 3)
- 3区 名取 燎太(コニカミノルタ) ※ふるさと
- 4区 花岡 寿哉(上田西高 3)
- 5区 吉岡 大翔(佐久長聖高 2)
- 6区 南澤 道大(赤穂中 3)
- 7区 中谷 雄飛(早稲田大 4)
- 一般補欠 木村 暁仁(専修大 2)
- 高校補欠 村尾 雄己(佐久長聖高 3)
- 中学補欠 越 陽色(川中島中 2)
- 津金 海斗(中川中 2)

派遣・主要大会結果(2021/12/18~2022/2/13)

(まとめ 記録部長 瀧沢 佳生)

第40回山陽女子ロードレース大会 兼 揚州2022世界ハーフマラソン選手権大会代表選手選考競技会

2021年12月19日 山陽女子ハーフマラソンコース, 10kmコース

▶女子有森裕子杯 ハーフマラソン【派遣】

臼井 夏海(下高井郡陸協) 72位 1:21:50

矢澤 美紀(下高井郡陸協) 81位 1:24:45

▶女子人見絹枝杯 10km【派遣】

池尾 優衣(信州大) 68位 37:45

第70回元旦競歩大会

2022年1月1日 明治神宮外苑絵画館周回路

▶男子高校10km競歩

③佐藤 晋太(長野工3) 43:58

④田口 紫音(上田西3) 44:18

⑥鈴木 淳也(長野商2) 44:59

▶男子50歳以上5km競歩

⑤大和 健(長野マstars) 31:59

以上

2021年度を振り返って 内山了治 理事長、各委員会委員長・部長

パンデミックの中、影響を受けられた皆様にお見舞いを申し上げますとともに、最前線でご尽力されている医療従事者の皆様方に深く感謝申し上げます。

理事会では、2021年度のまとめと2022年の計画を作成しておりますが、ここでは今年度の概略を報告いたします。詳細は2022年度要覧をご参照下さい。

I. 定款第10条(1)に即した事業報告

1. 全体として

今年度は役員改選期となり、女性6名を含む29名の理事と1名の新監事が選任され第11期がスタートした。女性理事は総数の20.7%にあたり年代層も20代理事が誕生するなど、多様性を重視した構成となった。評議員は任期中であるが3名が交代した。

今年度の大きな課題は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策、新競技場基本及び実地設計、更には一般財団法人向けガバナンスコードへの対応であった。

事業全般について、各競技会は新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、参加者数を縮小して無観客とし、「日本陸連競技会再開のガイダンス」に従い実施したが、長野マラソン、松本マラソン、長野県縦断駅伝、2022年2月の長野陸協アスレチックスアワードは中止した。また、昨年度中止された日本陸連公認ジュニアコーチ（日本スポーツ協会公認コーチ1）養成講習会は12月4日（土）、5日（日）に松本平広域公園陸上競技場で開催し、県外を含む63名が受講した。

その他、日本陸連登録料値上げに伴い、2021年度登録料を審判員5,000円、競技者：一般3,000円、大学生1,000円、高校生1,500円、中学生1,000円、小学生300円、県マスターズ連盟会員2,000円に改正した。大学生とマスターズ連盟会員はそれぞれの組織に多額の登録料を支払うため敢えて値下げし、小学生登録は初めて導入し2711名が登録した。競技会、会議等の手当についても8年ぶりに値上げし、審判員1日3000円、半日1500円とした。半日単価を導入したのは、育児中等の方に半日でも出席してもらうための配慮である。この他、医師、看護師手当、オンライン会議手当等を新設し、旅費についても改正した。

2. 陸上競技の普及、強化・育成の詳細は委員会参照。

・東京2020オリンピックへ県内審判員（世界陸連NT0有資格者）5名が採用され、県関係競技者が3名出場し、大迫選手が男子マラソンで6位に入賞した。会員に激励金を募り（71名、64万円余り）、激励金を3選手に各20万円、入賞褒賞金10万円を贈呈した。

・10月に開催の三重国体代替大会「三重フレンドシップゲーム」に競技者男子9名女子8名を派遣した。

・第105回日本陸上競技選手権大会混成競技、第37回U20日本陸上競技選手権大会混成競技を6月に開催した。

・第64回東海陸上競技選手権大会を8月に開催した。同日開催の第7回東海小学生大会は直前であったが中止とした。新型コロナ感染拡大に伴い、審判員当初予定174名は1日目143名、2日目145名に、補助員は100名予定が1日目45名、2日目54名となり、残暑も厳しい中、大変な状況だったが、無事終了することができた。

3. 陸上競技の指導者を養成すること

(1) 日本スポーツ協会公認指導者資格取得研修会へ2020年度から高見澤勝先生（佐久長聖高校）を派遣し、「公認コーチ3」の取得に向け2022年1月に専門科目が修了した。コーチ1については前述のとおり。

4. 審判員及び検定員の資格付与に関すること

S級昇格2名を日本陸連へ推薦し、A級昇格11名、B級新規取得73名（一般28名・高校・高専3年生45名）、今年度導入されたC級は12名の高校生が取得した。

・2022-23年度全国区域技術役員は、峯村修平先生（長峰中教）と池田圭吾先生（飯山高教）を継続推薦した。

5. 陸上競技の研究、機関紙、刊行物の発行等

・要覧を4月16日に発行し、登録会員全員に配布した。

・長野陸協会報は日本スポーツ振興センターの「スポーツ振興くじ」の助成を得て、172号（9月1日）、173号（12月17日）、174号（R4年3月1日）を発行した。

・長野陸協ホームページ上で、各種事業・大会等、日本陸連、日本スポーツ協会、長野県スポーツ協会、長野陸協協賛企業各社他の情報を随時提供している。

・（株）杏花印刷から2022年2月20日に発行された「長野の陸上競技2021総集編」を監修した。

6. その他、この法人の目的達成のために必要な事業。

(1) 2028年に開催が予定される2巡目の長野国民スポーツ大会に向けてプロジェクトを整理し進めている。詳細は、2022年度要覧を参照願います。

(2) 長野県縦断駅伝について、主催者である信濃毎日新聞社とリニューアルの内容を協議している。本協会ではワーキンググループを設置し検討している。

(3) 長野陸協各種規程等の見直しを行った。

(4) 一般財団法人向けガバナンスコードへの対応について、長野県スポーツ協会の「加盟団体ガバナンスコード適合性審査」を受け、「適合」という審査結果を2022年1月24日にいただいた。

(5) 新型コロナウイルス感染対策室を設置した。

(6) 本協会の理事会・評議員会他各種情報、日本陸連、長野県教育委員会、県スポーツ協会等からの伝達依頼情報を「NAA連絡」として、E-mailで39回（2022/2末）発信し、情報の共有や意見交換を密にしている。

II. 各専門委員会・各部の報告

＜総務委員会・女性部・庶務部・事務局＞

諸会議等（オンライン会議を含む）を開催した。

★庶務部

会員の登録業務並びに、登録費の入金確認他

★女性部

(1) 女性部会（Web会議）から、以下を提案する。

・競技会での審判部署として、盗撮問題を解決する為に巡回をするなどの特定の部署を設置して欲しい。

・複数の競技会で託児室を開設したいので、年度当初の審判員希望調査時に託児室の案内をしたい。

(2) 競技会に於ける託児所の開設

(3) 盗撮等に関する対策の検討と実施

＜財務委員会・経理部＞

委員会の開催、2020年度決算、2021年度中間監査、2022年度予算案、協賛のお願い、4地区への還元金、事務員の賃金単価値上げなどについて検討した。

＜法制審議委員会＞

第1回委員会は2022年2月に書面審議で、各種規程の見直しを行った。

＜競技運営委員会＞

今年度も昨年度の経験を活かしながら、日本陸連「競技会再開のガイダンス」に基づき各種競技会運営を行った。本年度は10回目を迎えた日本選手権混成および東海選手権を主管した。日本混成はひと区切りがつくが、安定した競技運営を行うことができた。

★審判部

1. 審判編成：意向調査を往復葉書から、Googleフォームでの運用に本格的に切り替えたが、大きな混乱なく実施できた。審判員が不足する競技会もあった。
2. 審判講習会は、日本陸連競技運営委員会の指導に基づき、今年度も全審判員に資料を配布の上、評価テストを提出することで受講扱いとした。(評価テスト提出者303名、昨年度335名)

★競技部

本協会主催・主管競技会の企画運営を実施した。競技会の中止・延期について、競技会申請の手続きを日本陸連競技運営委員会へその都度行った。3密を避けるため、ゆとりのあるタイムテーブルを作成し、競技場に滞在する時間をできる限り減らせるように心掛けた。

★道路競技部

各種駅伝・ロードレースの打ち合わせを行った。

★記録部

日本陸連記録公認申請業務、DATA_WEBの運用ならびにワールドランキングの対応(県選手権)を行った。

＜施設用器具委員会＞

1. 本年度公認継続検定が実施され公認された競技施設
・長野市営陸上競技場(第2種)同補助(第4種)
・木曾やぶはら高原長距離競争路(長距離)
・伊那市陸上競技場(第2種)
2. 茅野市運動公園陸上競技場は延期(2022年予定)
3. 競技会の前日準備等を実施した。
4. 松本平広域公園陸上競技場施設、用器具点検作業
5. 施設管理者との日頃の連携を大切する。光波測定器等の不備(松本)があり、管理者側に修繕等をお願いしたが競技運営に支障を来すことがあった。

＜普及強化委員会＞

今年度も国民体育大会、都道府県男子駅伝が中止となった。また、コロナ拡大時期には事業を中止せざるを得ない状況が続いた。その中で、都道府県女子駅伝、東日本女子駅伝、JOCカップU16U18陸上競技大会、全国小学生交流などは実施され、完全ではないが合宿や練習会を含め事業を実施することができた。

★強化部

1. 選手育成強化事業：強化合宿練習会等、9回の計画のうち4事業のみ実施できた。
2. 指導者育成事業・選手県外派遣事業は全中止。
3. 選手サポート事業：栄養指導は投擲ブロックが県スポ協マルチサポート事業として5回実施した。高体連北信越高校選抜合宿の補助は実施し、U-19強化研修合宿(岐阜)3月下旬には8名が参加予定である。その他、日本選手権6月・全日本50km競歩高島10月・元

旦競歩1月・日本選手権20km競歩2月にコーチが帯同した。また、国体選手選考会議を8月に実施した。

★ジュニア部

1. 選手育成強化事業：中体連強化部・陸協強化部との共催による選手強化練習会・強化合宿を8回実施した。JOCカップU16全国陸上競技大会に向けての強化練習会を実施、U16陸上競技大会に男子9名(うち高校生2名)、女子10名(うち高校生1名)が参加した。
2. 指導者育成強化事業として、指導者講習会の参加、日本陸連主催の指導者育成事業を受講した。また、県外視察として、北信越合宿では、県外の先生方や選手から多くの刺激や学びを手にすることが出来た。
3. その他、ジュニア部ホームページを活用し、指導方法や指導内容を解説し動画にて配信している。

★駅伝部

【派遣試合】は以下のとおりの結果を残した。

- ①東日本女子駅伝11月14日(福島)2位 2:17:33
- ②山陽女子ロードレース12月19日(岡山)3名参加
- ③全国女子駅伝1月16日(京都)10位 2:18:21
- ④全国男子駅伝1月23日(広島)※中止

【選手強化事業】合宿・練習会を男子は9回、女子は13回実施した。

★普及部

1. 派遣試合：第37回全国小学生陸上競技交流大会
2. 東海小学生陸上競技大会を中止したため、参加選手への記念品作成と発送を行った。
3. 普及活動：陸上教室・選抜練習会・トップアスリート陸上教室は中止、事前研修はリモートで実施。11月3日に選抜練習会兼トップアスリート陸上競技教室を実施し、5～6年生56名が参加した。特別講師はデフリンピック日本代表中村晃大氏に依頼した。2022年3月6日(日)選抜練習会(5・6年生)を松本平で予定している。日本陸連クリニック事業「U10みんな集まれ!! 陸上遊び」日本混成同時開催は中止した。
4. 諸会議：全国普及育成担当者会議への参加、普及部会、ジュニアコーチ養成講習会担当者会議を実施した。
5. 小学生団体登録、小学生登録制度を本年度より実施し、クラブ登録36団727名、個人1984名が登録した。

＜医事委員会＞

- (1)医療救護を主な競技会にて行った
- (2)各種会議・研修会への出席

トレーナー部はコロナ禍、年齢規制・所属先等からの活動規制、感染による活動内容に不安を持つ者もいて大会時活動できる人員が確保できなかった。大会時における活動は救護のみとした。

Ⅲ. 特別委員会報告

＜栄章審議委員会＞

本協会内外の栄章候補者推薦、栄章規程並びに栄章候補推薦基準の一部の改正案作成を行った。

＜人事・評議員選定・役員選出委員会＞

栄章に関する代表理事からの諮問に関する答申、次期役員改選に関して、候補者選出の透明性の確保等について、委員会メンバーへのアンケートを実施するなど、検討を進めている。

以上

長野県縦断駅伝リニューアル 葛城 光一 副理事長(道路競技部長)

前号の「新たな県縦にむけて」に引き続き、今号は、「長野県縦断駅伝リニューアル」についてです。

70回となる長野県縦断駅伝(以下、県縦)は、これまで信濃毎日新聞社様の全面的なご負担の中、「信州の秋の風物詩」となるまでに育ってきました。

しかし近年、経費の増大、交通事情の変化、チーム間の競技力格差などから、「襷の繋がらない駅伝」という状況にあり存続が危惧されてきました。前号でもお伝えしたように、信濃毎日新聞社様のご理解により大会開催期間は1日に短縮されたとはいえ、引き続き開催されることになりました。

今後の県縦の継続に向けての取り組みは急務です。以下にリニューアルの課題を何点か記載します。

1. 大会趣旨

日本陸連では、「国際競技力の向上」と「ウェルネス陸上」の2本建てのミッションを掲げています。県縦は「ウェルネス陸上」に位置づけられると考えます。併せて、「競技力向上」を踏まえて考えていかなければなりません。一般・大学のクラスでこの大会を踏まえて国際舞台あるいは日本一線級の舞台に進む選手は考えにくいので、中高生の競技者に絞る形になります。しかし、過去一般の競技者がこの大会を経て、都道府県対抗駅伝に出場した例がこの10年間で1名のみであることを考えると、「ウェルネス陸上」を趣旨に県民への道路競技への理解や興味を伝えていく路が妥当かと考えておりました。しかし主催者の信濃毎日新聞社様からは、公の道路を使用し、警察官、ボランティアの交通誘導員を配置して行う大会に、競技力向上(競技性)が不可欠との強い要望を受けています。本年の1日開催を通してどのような結果になるかも踏まえ、今後考えて行く大きな課題と言えます。

2. 具体的なリニューアル案

まず、開催期間が1日に短縮されることで、大きな課題は、15チームの競技力格差の是正にあります。

これまで2日間22区間で行っていたものを1日15区間程度にする方向で、急ぎ区割の変更を検討しています。区割にあたっては、中学生男女及び一般・高校女子の区間をそれぞれ2区間配置する案で進めています。どのような区割をすればチーム差が是正されるのかは、結果次第という面も拭えませんが、比較的、力の差が無い中高生の配置で均等な戦力が維持されることを願っています。

併せて、ベテラン選手の配置区間についてもワーキンググループ(以下、WG)メンバーから提言がありました。戦力の均等化も行いながら、チームにこれまで貢献された一般選手の出場・活躍区間の確保も大切です。今後検討課題の一つと捉えています。

また、10km以上の区間をできるだけ分割してみようと思いましたが、特に白樺の登り降りなどは途中に中継所を設置できる適当な場所が無く、また、新たな区間割りで新設する中継所の使用交渉、女子区間の場合は更衣室確保なども大きな課題です。

いずれにせよこれらは、各チームの選手選考に大

きな影響を与える問題ですので、早急に解決していかなければならない課題です。

3. リニューアルにあたり

今後、様々な課題を解決しながら進めて行きますが、まず、競技役員の方々へのご依頼です。1日開催になると、今年の場合、長野～岡谷の区間、従来の2日目に審判にあたっていた、中信・上伊那・飯伊の割当て箇所が無くなります。競技運営委員会からも協力を要請しますが、他地区への応援出席をぜひお願いいたします。

具体的な中継所割当ては、区割決定後、順次検討しますが、従来どおり当初の意向調査の際には積極的に参加を表明ください。長野陸協が丸丸となり、新しい県縦を造っていきましょう。同様に来年は、北信、東信、諏訪の管轄に従事していただいていた皆さんが逆に応援に回るケースとなります。併せてご協力をよろしくお願いします。

そして、新しい県縦のスタートに際し、もっとも重要なことは、主催者(長野県教育委員会、信濃毎日新聞社、信毎文化事業財団、長野陸協)と各チームとの共通した認識での大会準備、運営を行うことです。県縦が一層発展していくための努力をお願いします。

70年を超える歴史あるこの大会が、今後も続くためには、選手、関係者、競技役員、それぞれの立場でより良い改善を行っていくことが必要です。

今後ともご協力をよろしくお願いします。

伝統のある県縦が、主催者等の意向のみでその内容が確定してしまうのは非常に問題があるため、主体となるチーム・競技者や会員に再度意見をもとめ、開催実現に向けた本協会統一意見形成の資料とするため、内山理事長が急遽Web上でアンケート『改めて長野県縦断駅伝を問う(会員限定)』を2/4～14日に実施しました。チーム代表として、長野市駅伝チームキャプテンの村澤智啓さんの協力を得て、理事長と村澤さんが以下のとおりまとめ考察しました。

回答数は表1、2に示したとおりである。前回は100名余りであったが、今回は短期間にも関わらず約1.5倍の159名の回答が得られた。しかし、新競技場の500名に比べると少なく関係者以外の県縦意識を吟味する必要もある

表1 回答数と考察区分(人)

立場	数	区分
評議員	2	α 17
名誉役員	0	
理事・監事他	15	
県縦チーム関係者	21	β 105
駅伝チーム(競技者)	53	
競技者(駅伝・長距離)	31	
各委員会委員	8	θ 37
地区・支部役員	14	
会員(審判員)	12	
競技者(長距離以外)	3	159
総計	159	

表2 支部別回答数(人)

支部	人数	地区別
飯伊	10	30
上伊那	2	
諏訪	18	
塩尻	9	53
松本	22	
安曇野	16	
大北	6	
千曲	6	53
長野市	17	
須坂	9	
飯水	9	
中高	3	21
上水内	9	
上田	15	
佐久	6	
未記入	2	2
総計	159	159

といえる。回答は駅伝関係者が多数(66%)を占めるため次の3区分に分け、その比率で考察した。 α :評議員・役員(17名)、 β :駅伝関係者・長距離競技者(105名)、 θ :その他(支部役員、委員、長距離競技者以外の競技者、37名)。ここでは、開催、チーム間格差・繰り上げスタート、参加基準記録、に絞り取り上げる。

1. 駅伝開催について

いずれの立場でも開催に賛成する者が多数(約70~90%)であった。駅伝関係者 β は市町村駅伝と縦断駅伝の両方が必要と回答する者が多数(85%)である一方、それ以外の立場の者 $\alpha \cdot \theta$ は3割程度が統合すべきと回答した。これらのことから、いずれの立場でも駅伝開催の意義は感じているものの、駅伝関係者以外は、市町村対抗駅伝(以下、市町村駅伝)とは別に開催することが運営コストや労力に見合わないと考ええる者が比較的多いと考えられる。より多くの賛同を得てこの2つの駅伝を開催していくためには、運営コスト・労力の削減(あるいは予算・人員の確保)、市町村駅伝との差別化が重要な課題と考えられる。

運営コスト・労力に関する課題解決案として、コースの再検討(路線沿い、周回コース等)、各チームからの運営人員の派遣、参加費の増額、クラウドファンディングの活用などが挙げられた。市町村駅伝との差別化案として、より競技性の高い大会とすること(市町村駅伝は陸連未登録者も参加可能)、地域対抗の枠組みを外し、クラブチーム、他県チーム等が参加可能な大会にする、といった案も挙げられた。

2. チーム格差の解消・繰り上げについて(図1参照)

合同、合併チームはいずれの立場でも賛成意見が多数(約70~90%)であった。繰り上げについては、いずれの立場も約半数が極力無くすべき、と回答したが、多数(85~95%)が交通事情によって繰り上げは止むを得ない、と回答した。これらのことから、チーム格差の解消に向けてチームを再編し、襷が繋がる駅伝を目指すことには一定の賛意が得られている。一方で、「競技力によらず地域の代表として出場することが縦断駅伝の意義であり、繰り上げが多くなっても、多くのチームが走れる駅伝にしてほしい」という根強い意見もある。競技力重視となると、特に下位チームの参加意欲低下が懸念される(既に下位チームから縦断駅伝への熱意が下がっているという声もある)ため、過度な競技化を防止し、下位チームへ配慮することが重要課題と考えられる。具体案として、下位チームでのふるさと選手・大学生選手枠の拡大の意見が出された。ただし、地域の代表としての出場

機会は市町村駅伝があるため、先に挙げた運営コスト・労力、市町村駅伝との差別化の観点で、一定の競技性の確保は必要と考えられる。

3. 参加基準記録について(図1参照)

運営側 α の立場では半数程度が賛成、それ以外 $\beta \cdot \theta$ では、反対意見がやや多かった。参加基準記録の水準について α は半数程度が妥当(又は低すぎる)と回答しているが、 β では半数以上が高すぎると回答しており、 β の立場では、参加基準記録が高いことを理由に導入反対と回答した者が多いことが推察される。大部分の選手が満たせる記録設定をすれば、より多くの賛意を得られると考えられるが、男子5000m16分は、高校生の県大会入賞レベルにも程遠く、競技者側の努力が望まれる。参加基準記録を設定する場合の問題点として、一般競技者が記録を狙える競技会が少ない(実際には2022年度は26~30大会の機会がある)、記録を満たせない選手に過度な圧力が生じる等が挙げられた。対策として、記録会を増やす、ロードレースや非公認記録も認める、参加選手の平均記録で評価する、参加基準記録を設定しない区間を設置する、といった具体案が挙げられた。その他、シニア区間(50歳以上等)の設置、大学駅伝等で採用される方式の予選会の開催という提案もあった。

これらの結果から、持続可能な県縦、ニューアルの意義、参加チームの想い、運営側の限界等様々な観点を勘案し次のような**原案の検討**を提案したい。

- ①予選会の実施：(中学生を除く参加競技者、対象人数については今後、区間割りとは併せ詰める)
- ②記録対象期間：2021/1/1~2022/9/19
- ③種目と基準記録：男子5000m(16分)、女子3000m(12分)、男女とも平均値が基準値以内を出場可能とする。
- ⑤県縦出場可能チーム数：15
- ⑥その他：チーム数が15に満たない場合は、原則として地区単位で合同チームを編成し出場できる。

(登録支部を原則としたチーム編成は信濃毎日新聞社、陸協理事会およびWGで合意を得ている。)

予選会を1日に限定すると参加困難な競技者が生ずるため期間を設定した。種目数は平均値算出等煩雑になるため単純化と併せ限定した。例えば、チーム内で男子14分の競技者がいれば18分の競技者も出場できる。コース区割りの中で、基準記録に満たない競技者出場推奨区間を設定すれば区間内の格差も抑えられると考える。その他様々な提案について、コース変更は、コース設定、区割りの他中継所、更衣室、トイレ等具体内容が提案されれば検討

できる。経費等はチーム毎のスポンサー獲得は現状の規則でも可能だが、大会でウェア等に広告を掲載等する場合は主催者側の許可が最低必要となる。運営側の人員、労力、時間は限られているため、参加者側の直接的な協力は欠かせない。確定までに長野陸協での検討、主催者側の承諾など時間を要しますが、走力向上の準備は進められますので意欲的に取り組んで下さい。以上、よろしくお願いします。

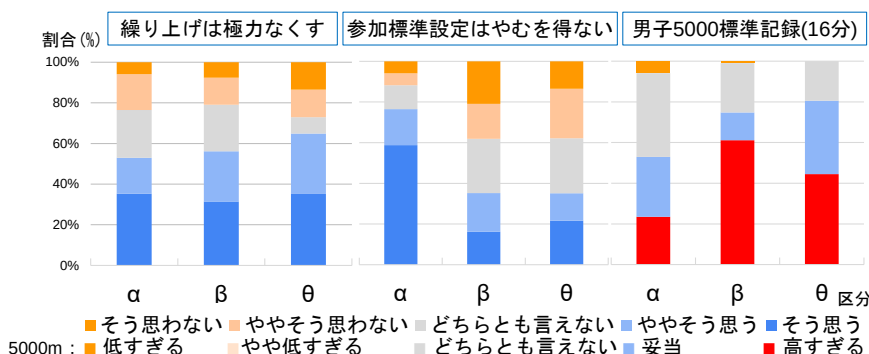


図1 繰り上げ、参加基準記録の設定及び高校・一般男子5000m標準記録に関する回答継続結果

支部訪問 第 4 回 「上田支部」 会長 細田 完二

上田陸上競技協会は、70 有余年の歴史を刻んで来ました。

主催する大会として、昨年 73 回を数えた全信州陸上競技大会があります。昭和 24 年以來上田城の堀跡にある 400m 6 レーンの競技場で長いこと行われてきました。まだ県内には 400m 常設の競技場が松本と上田にしか無かった頃は、全県から選手が集まる重要な大会であったと聞いております。ご年配の会員には思い出をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

公認大会は現在、菅平サニアパークの陸上競技場に会場を移し、よりよい大会にするため、一昨年に写真判定装置を導入、昨年は情報処理ソフト SEIKO Mark VI を本協会で購入しました。

地元からは過去に 3 名のオリンピック選手がおりますが、近年は国際的に活躍する選手が現れず寂し



第 16 回長野県市町村対抗小学生駅伝大会優勝メンバー（敬称略、左から）監督：八反田 浩也
選手：竹花 ひまり 北原 亜純 黒木 玲雄 黒沢 燈 金井 瑛斗 高寺 翌松

さを感じています。しかし、市町村対抗小学生駅伝大会では地元上田市のチームが好成績を挙げています。これらの子供たちが将来活躍してくれることを期待するところです。

今後とも皆様のご指導とご協力をよろしくお願いいたします。

（文責 総務部長 小林 高茂）

支部訪問 第 5 回 「上伊那支部」 会長 遠山 正洋



（敬称略、左から）桐山勝次 理事長 伊藤直人 市スポーツ協会理事長 白鳥 孝 伊那市長 飯島 進 市議会議員 大澤 徹 副会長
宮澤実亜 長野東高 田畑陽菜 春富中 真柴愛里 春富中 村岡美玖 長野東高

伊那市陸上競技場リニューアルオープン 上伊那陸上競技協会 理事長 桐山勝次

昨年 12 月 25 日、26 日に日本陸連による検定を受け、伊那市陸上競技場が公認競技場として再スタートできる運びとなりました。これもひとえに白鳥孝伊那市長さんはじめ、ご関係の皆様のお陰と感謝申し上げます。

改修工事では、トラックの全面張り替えと WA 規則によるレーン幅となるラインなどのマーキングが行われました。またトラックや各ピット以外の部分が青色のウレタンチップで舗装されました。合わせて写真判定や記録情報のパソコンが新調され、情報

処理ソフト SEIKO Mark VI が導入されました。総事業費は 1 億 9800 万円を掛けていただいたとのことです。

12 月 28 日に写真のとおりリニューアルオープンセレモニーが行われました。この日から都道府県対抗女子駅伝に向けた長野県チームの強化合宿が行われていたこともあり、選手の皆さんにも参加いただき、盛大にセレモニーを行うことができました。

3 月 20 日に開催される男子 45 回・女子 38 回春の高校伊那駅伝 2022（長野県高等学校新人駅伝競走大会）がリニューアル後、初の大会となります。これから行われる各競技会で素晴らしい記録が出ることを願っています。

登録団体訪問 第5回「かもしか倶楽部」監督兼選手 宮尾 淳矢

私たち「かもしか倶楽部」は、北信地域を拠点とする陸上競技クラブチームです。現在11名の選手が所属しています。

【かもしか倶楽部の発足】

元々は、長野県長野高等学校陸上競技部のOB・OG会として、「(本家)かもしか倶楽部」という組織が存在しています。ここでは大先輩方の世代から40年以上に渡り母校の支援活動を行っています。その「(本家)かもしか倶楽部」の2017年の総会の際に、まだ現役選手としての活動を望むメンバーで意気投合し、2018年シーズンに発足したのが「(クラブチーム)かもしか倶楽部」です。

現在では、長野高校OBに限らず、陸上競技を楽しみたい人が多方面から集まってきて活動しています。30代～40代のベテランの選手から、大学生や高校生、高卒で就職したばかりの将来有望の若手選手まで、幅広い年齢層の選手がいて、仕事や学業との両立を図りながら、好きな陸上競技に取り組んでいます。

長野県内の陸上競技者のほとんどは部活動に所属している中学生や高校生です。大学に進学すると体育会系で競技志向が強すぎたり、逆に陸上競技部の存在しない大学や専門学校などもあります。更に就職して社会人になると、仕事との両立が困難であったり、所属するチームがなかったりと、競技を続けたい気持ちはあっても諦めてしまう選手が長野県には多くいると考えられます。私たちはそのような需要に応えることをチームの存在意義として、長野県の陸上競技に貢献できればと考えています。

【かもしか倶楽部の活動】

基本的には個々にトレーニングをし、週末に集まれる人が集まって長野市営陸上競技場などで練習や情報交換をしています。

実業団登録をしている選手、マスターズ登録をしている選手、ロードレースを中心に活動する選手など、目指しているところは、選手によってバラバラです。個々のニーズに合わせて活動できる「ゆるさ」が



かもしか倶楽部の特徴です。したがって、大会等へは個別に参加することが多いですが、年に2度、長野県実業団陸上競技選手権大会と北信地区陸上競技選手権大会へは、できるだけ全員が集まれることを目標としています。

2021年の北信地区選手権大会では、4×400mRで30代3名を含むメンバー構成ながら2位入賞を果たしました。昨年、青森県で90代のリレーチームが世界記録を上回ったというニュースを見て、自分たちもそんなチームを目指したいと思います。

陸上競技が好きな人が集まって、それぞれのペースで、それぞれの目標に向かって、自由に陸上競技を楽しめる、かもしか倶楽部はそんなチームです。競技会等で見かけたときは、ぜひ応援よろしくお願いします!!

2021年度 年間他ご協賛企業の皆様

ご支援に感謝申し上げます

(2022年2月24日現在、順不同・敬称略)

【共 催】信濃毎日新聞社 / SBC 信越放送(株)

【ゴールドスポンサー】しなのメイト(株) / ミズノ(株)

【横断幕】ジュネスハケ岳 / (株)中嶋製作所 / コトヒラ工業(株) / 丸山商店(株)

【バナー広告】奥アンツーカ(株) / 医療法人社団みつはしクリニック / (株)杏花印刷 (N sports) / (株)山下フルーツ農園
(株)アクティブライフ / (株)本久 / SBC 信越放送(株) / セイケンハウス SEIKEN HOUSE

【プログラム広告】◆プログラム広告 中扉: (株)マル井

◆プログラム広告1ページ: プレステージ(株) / 三水丸山農園 / あいおいニッセイ同和損害保険(株) / (株)スズキ自販長野
(株)アンドー / 鹿島建設(株)長野営業所 / 松本土建(株) / (株)杏花印刷 / 矢木コーポレーション(株) / 芝上建設(株)

◆プログラム広告1/2ページ: 中野土建(株) / (株)王滝 / (株)スマイルハウス / (株)セイブ / 松本ガス(株) / 信州冷機(株)
日本体育施設(株) / (株)タヤマススポーツ / (株)リッチエード / 菅平高原スポーツランド サニアパーク菅平

シンコースポーツ(株) / 日本道路(株)北信越支店 / (株)ながのアド・ビューロ / (有)シナノ体器 / (有)丸ノ内企画
(株)信越ワキタ / (株)アイワ徽章 / (株)桜井甘精堂 / (株)木下組 / (株)ホクト / CRONOS(クロノス) / 瑞広庵

【賛助会員】(株)昭和設計 / 信教印刷(株)

【日本選手権・混成競技】(株)フォーアシスト / 降幡自動車(株) / (株)メディアライブホールディングス / (有)丸ノ内企画
(有)信越プランニング / クリントン / 長野カイロプラクティックセンター

【東海選手権】(特別協賛)長谷川体育施設(株) / (協賛): 東武トップツアーズ(株) / 奥アンツーカ(株)

JAAF

NAGANO

競技者・監督の皆さんへ 2022 年度競技規則修改正のポイント

(一財) 長野陸上競技協会 競技運営委員会

○TR5.2 競技用靴

引き続き、トラック・フィールド・ロード すべての競技に適用（駅伝競走を除く）。

⇒WA の修改正で、競技用靴については「競技用靴に関する規程（Athletic Shoe Regulations）」にまとめられましたが、国内の競技会でも引き続き規格外の靴では競技会に参加することはできません。（基本的には WA 承認リストに掲載されている靴を使用してください。規格外であることが判明した場合、記録は無効となります。）

⇒医療および安全上の理由から、競技用靴（市販されているものに限る）へのインナーソールの追加、その他の物の挿入および追加は以下の条件でのみ認められる。

- 中敷（インナーソール）の追加または挿入物は、取り外し可能な装具であること（靴の内側に恒久的に固定することはできない）。
- 追加物は、ヒールレイズまたはヒールキャップ（例：跳躍競技用靴）、ブレースまたはストラップ（例：投てき競技用靴）とする。

★靴底の最大の厚さは、購入時から装着されているオリジナルのインナーソールを含む厚さを計測します（下表を参照）。

《競技用靴・靴底厚さ表 2024 年 10 月 31 日まで有効》 ※変更なし

種 目		最大の厚さ	その他の要件／注意
トラック	800m 未満	20mm	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。
	800m 以上	25mm	
	競歩競技	40mm	トラック競技・道路競技
フィールド	三段跳	25mm	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。
	それ以外 ※全ての投てき種目、高さの跳躍及び、三段跳を除く長さの跳躍種目	20mm	
クロスカントリー		25mm	
ロード		40mm	

「新ルールでは導入される競技会の範囲が『アマチュアクラブ・学校・大学・マスターズレベルの競技会に適用されない』と WA が明確化した」との一部報道がありましたが、国内の競技会においては基本的に昨年度同様に適用されることが日本陸連から明確化されています。また、県陸協主催大会においては、従来通り招集所にて靴底の確認を行います（審判長による事後確認を行う場合もあります）。

【重要告知】2024 年 11 月 1 日以降、靴底厚が下記の表に記載されている最大の厚さを超える既存靴は承認されなくなり、対象競技会では着用できなくなることにご注意してください。

《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	【靴底の計測場所】 後 前 横 シューズ内のかかとから計測 75% (26cmの場合 約 203mm) 12% (26cmの場合 約 32mm) ※本競技会では、踵から12%の部分を計測します
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	

○TR8.4 スタートに関する抗議

TR8.4.1は〔国際〕のまま。TR8.4.2～8.4.4を国内にも適用。

⇒現場での口頭抗議は引き続き認めないが、レース終了後に通常の抗議手続を認める。

○TR17.4.3、TR17.4.4 曲走路の内側を踏んだ際の扱い

レーンで行うすべてのレースの曲走路

レーンの左側の白線や走路の境界を示す縁石または白線に1歩だけ触れた場合、失格とならない。
完全に白線を越えたら（内側に入ったら）、1回であっても失格となる。

レーンで行わないすべてのレースの曲走路

走路の境界を示す縁石または白線を1歩だけ踏んだり、完全に、越えたり（内側に入ったり）した場合、失格とならない。

⇒どちらも、同一種目で2回以上違反したら失格となる（同一レースで2回もしくは当該レースの別のラウンドで合わせて2回以上）。

⇒リレーの場合、同一競技者か他の競技者かに関わらず、違反を2回以上行ったら失格。

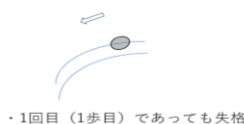
⇒1回目の違反であっても、有利な位置取り・他の競技者を妨害した場合には直ちに失格。

レーン侵害に関する全ての違反は、競技データシステムに記録され、スタートリストとリザルトに「L」と表示されます ※警告(YC)・除外(RC)は他の種目を通じて記録されるが、レーン侵害(L)に関わる記録は同一種目のみ(異なるラウンドを含む)に引き継がれるので、混同しないこと。

【線と踏んだ位置の関係】<TR17.4.3>

・1回目(1歩目)は失格としない

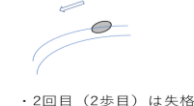
(同一種目の次のラウンドに繰り越し) → 次ラウンドでの1回(1歩)は累計2回で失格



【縁石（縁石下の白線）と踏んだ位置の関係】<TR17.4.4>

・1回目(1歩目)は失格としない

(同一種目の次のラウンドに繰り越し) → 次ラウンドでの1回(1歩)は累計2回で失格



・2回目(2歩目)は失格

・同じレースの第一曲走路1回、第二曲走路で1回
・前のラウンドで1回、次のラウンドで1回 等



・同じレースの第一曲走路で1回、第二曲走路で1回
・前のラウンドで1回、次のラウンドで1回 等

○TR25.17 試技時間

単独種目のHJ・PVの連続試技の適用時間が、高さが変わった場合でも適用される

⇒単独種目・混成競技ともに、残っている競技者数に関係なく適用し、走高跳・棒高跳では高さが変わった場合にも適用されます。(表に記載されている時間の変更はありません)

○TR29・30 走幅跳・三段跳

踏み切りを行う際、足または靴のどこかが踏切線の垂直面より前に出た時は無効試技とする。

⇒現行の「身体のどこかが踏切線の先の地面（粘土板を含む）に触れた時」からの変更です。現在は靴の先端（地面からわずかに浮いている部分）が踏切線を越えていても、粘土板に痕跡が残らなければ無効試技となりませんが、2022年度からは粘土板に痕跡が残れば無効試技となります。

※これに伴い、粘土板の角度も45度から90度へ、競技会によってはビデオカメラ等を使用します。

○TR32.14 円盤投げハンマー投の無効試技

競技者に遠い側の囲いに当たった場合は無効試技と見なす。

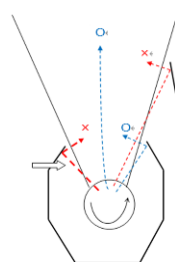
⇒着地場所に対して、右利きの競技者は左側、左利きの競技者は右側に当たった場合

競技者に近い側の囲いに当たり、囲いの境界より前方にある

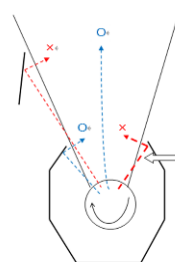
着地場所内に着地した場合は有効試技。

⇒着地場所に対して、右利きの競技者であれば右側、左利きの競技者であれば左側に当たり、投てき物が囲いの境界より前方にある着地場所内に着地した場合、他の規則に違反していなければ無効試技とみなさない。

右投げ(反時計回り)



左投げ(時計回り)



詳細については、審判講習会資料もしくは2022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・JTO／長野陸上競技協会競技運営委員長）



お知らせ

1. 2022年度日本陸上競技連盟登録について

- ・JAAFスタートは、3月1日13:00より開始となります。各支部へ登録依頼し、3月中に完了させて下さい。
- ・2021年度は住所番地、部屋番号、郵便番号等の入力ミスがあり、要覧・会報が毎回80冊ほど返送されました。入力後、再確認をお願いします。
- ・住所不明の場合等、確認を取るためE-mailアドレス、携帯電話、或いは固定電話を必ず入力願います。
- ・支部の移動等は、3月中に移動前後の両支部へ連絡して下さい。

2. 登録団体を新たに設立する場合

5名以上の会員で登録団体を設立できますが、「登録団体新設願い」を設立3週間前までに、陸協事務局へ提出して下さい。団体名、目的等を確認します。書式は本協会Webからダウンロードしてください。

3. 登録団体の略称名称を再確認ください

登録団体の略称が全角で7文字を超える団体は、3月中に7文字以内に修正して登録をお願いします。記録情報処理上、以前からお願いしております。

4. 審判員講習会について 3月13日(日)

今年は次の2つの方法で開催しますので、どちらか一方に必ずご参加ください。

- ①オンライン講習会:3月13日(日)Am10時~12時(予定)
・申込:3月10日(木)までに、陸協ホームページから所

定の方法で申し込む。会議用アドレスが返信される。

- ・評価方法:講習会後のアンケート回答=受講認定
- ②自己研修:郵送される講習会冊子を利用する
- ・昨年度・一昨年度と同様に、配布される講習会冊子を元に自己研修を行う。(クリニック問題は同封)
 - ・評価方法:クリニック問題(評価テスト)を解答する。提出締切は、4月8日(金)、シーズン開幕前に研修を済ます必要があるため、期限厳守をお願いします。
- ※詳細は講習会冊子にある講習会案内または地区審判部長にご確認下さい。

(頁) * * * * * 第 174 号 もくじ * * * * *

- 2 特別寄稿 日本陸連:陸上界の新たなステージへの挑戦
 - 4 特別寄稿 グラビティコードの開発とその使用方法
 - 5 皇后盃 第40回全国都道府県対抗女子駅伝結果
 - 6 第29回全国中学校駅伝、男子第72回全国高校駅伝結果
 - 7 女子第33回全国高校駅伝結果
 - 8 2021年度を振り返って
 - 10 長野県縦断駅伝リニューアル
 - 12 支部訪問 第4回「上田支部」、第5回「上伊那支部」
 - 13 登録団体訪問「かもしか倶楽部」、2021年度協賛企業
 - 14 2022年度競技規則修改のポイント
 - 16 お知らせ:2022年度登録、審判講習会
 - ◆本号も「スポーツ情報の発信」というテーマで、日本スポーツ振興センタースポーツ振興くじの助成により発行します。
 - ◆いよいよ2022シーズン開幕となります。感染症が収束しませんが、入念な対策のもと前向きに取り組みましょう。
 - ◆発行にご協力いただいた皆様に改めて感謝致します。
- 末筆ながら、本年も多大なるご指導ご支援を賜り心からお願い申し上げます。競技者の皆様のご活躍をご祈念致します。
- ◆発行所 一般財団法人長野陸上競技協会
◆編集・発行 総務委員会・代表理事・理事長 内山 了治
<https://nagano-rk.com/> info07@nagano-rk.com

