

# さっ 颯 そう 走

寝屋川高等学校  
陸上競技部  
OB・OG会報  
第5号  
2012年  
(平成24年)  
6月30日発行

「多くのなかまたちと」 会長(二十期生) 小澤真一

陸上競技部OG・OB会員のみなさまには、益々ご清祥にてご活躍のこととお喜びいたしております。さて、昨年の総会におきまして役員が改選され、新役員が発足いたしました。第一期の役員を務めていただきました先輩方には、たいへんお疲れ様でした。感謝いたしております。今後は顧問として、本会の運営にご指導ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

先日、役員三名が母校グラウンドで汗を流している現役生の練習を見てまいりました。今年度、法用邦義先生が赴任され、陸上部顧問になっていただきました。法用先生は四百mがご専門だそうで、よき指導者として、よき先輩として指導していただいております。現役生も、お互いに、切磋琢磨しながら、練習に打ち込んでいる様子がうかがえました。これからの活躍が大いに期待できると思います。さて、今年度、会員数が七百人になろうとしています。しかし、住所等が不明で、連絡が取れない会員の方がたが多数おられます。いろんな連絡網やツテを頼って何とか消息を明らかにし、会員のなかまとして連絡を取り合ってくださいと思います。

夏には恒例の「現役とOG・OBとの対抗戦」、総会が予定されております。多数のみなさんのご参加ご出席をお待ちしております。最後にになりましたが、みなさま方の、ご健康とご活躍をお祈りしております。

## 「明るい話題の提供」

十四期生 小森 泰弘

会員の皆様におかれましてはご健勝のことと存じます。六十周年行事も無事終えて、早や二年になります。役員も改選され、二期生の役員としてOB・OG会をリードしてくれています。

本年の四月から新しい顧問の法用邦義先生が赴任され、現役生も一層練習に励んでいることでしょう。去る五月四日と五日に行われた地区予選会でも、大活躍しておりました。特に、女子走り幅跳びでは二人が5M以上を跳び、入賞しました。

三月の恒例の春合宿では、現役大学生の巽君が参加し、後輩たちを引っ張ってくれていました。本人も見違えるように成長し、走り幅跳びでは7Mに挑戦できるようなっています。

さて、東日本大震災以後、この日本に課せられた試練は大変なものです。毎日、毎日の報告から我々も何をなすべきか考えさせられる日頃です。互いに少しでも明るい話題を提供しようではありませんか。

現役選手の活躍と会員の皆様のご健勝をお祈り致しております。

(OB・OG会 前会長)

## 「顧問となって」 法用邦義

本年度の4月より寝屋川高校に赴任し、陸上競技部の代表顧問をさせていただくことになりました。法用邦義と申します。私は大阪府立鳳高等学校を卒業後、大阪教育大学へ進学し、高校、大学の7年間陸上競技をしておりました。その後3年間の講師経験を経て、この4月より正教員として赴任し、伝統ある学校、また部活動の顧問として働かせていただけることに喜びを感じております。

さて、寝屋川高校陸上競技部の顧問をさせていただくにあたって、心がけていることがあります。それは「陸上を目一杯楽しむこと」「卒業してからスポーツと関わって生きていくこと」を大切に生徒と接しております。陸上楽しい、おもしろいと思うことはもちろん、卒業後もスポーツを続けたり、見たり、支えたりできる人間になってほしいと考えております。また、寝屋川高校の陸上競技部という誇りと、自信をつけさせてあげればとも考えております。

生徒同様、私自身もまだまだ未熟な面が多くございます。今後とも皆様のご指導、ご鞭撻を受け賜われますよう、お願い申し上げます。

最後になりましたがOB・OGの皆様にはいつも多大なるご支援、ご指導をいただきまして本当にありがとうございます。陸上競技部が一体となって、これからも日々努力してまいりますので、どうぞよろしくお祈り申し上げます。





# 現役生のコーナー

## 今年の抱負



法用先生と（寝屋川高校グラウンドにて）

わたしたち寝屋高陸上部は、男子35人、女子16人の計51人で活動しています。日々の練習では、「声を出す」ことを重視して指導しており、パート長に対する返事や応援の声が飛び交い、とても活気があります。今年から法用先生が指導にあたって下さるようになって、練習に緊張感も生まれました。今、この陸上部が不自由なく練習できているのは、OB・OGの皆様のおかげです。大変感謝しています。これからも宜しくお願い致します。

.....(部長：松本 流音 写真：前列中)

★ 現在の3年生をはじめ、女子部員は毎年人数が少なく、リレーや駅伝を組むのことも苦労をしています。しかし、その分先輩と後輩の距離も近く、またリレーや駅伝のために自分のパート外の種目にも取り組んで、支え合って活動させていただいています。今後も全部員で真剣に楽しく取り組んでいこうと思っていますので、ご指導、ご支援よろしくお願いたします。

.....(副部長：萩原 美帆 写真：前列右端)

日頃からOB・OGの方々には、資金面や颯走の更新など様々な面から支援していただき、とても感謝しています。現在短距離パートは3年4人、2年7人、1年9人の計20人で活動しています。練習はきついことも多いのですが、どんなときでもお互いに声を掛け合い応援合っているため、明るく元気に楽しく練習できています。さらに、部員全員がそれぞれ、インターハイや総体に向けて高い目標を持ち、集中し、サポートしながら練習に取り組んでいます。自分たちの目標を達成するため、そして、OB・OGの方々の期待に応えるためにも日々の練習を大切に、これからもより一層努力して結果を出していきます。

.....(短距離パート長：伊藤 剛 写真：後列右から2番目)

投擲は2年生だけで、円盤投げ2人と槍投げ1人です。同じ学校の仲間でもありますが、良きライバルとして刺激合って練習に取り組んでいます。投擲は専門の指導者や先輩がおらず、細かい部分までは自分たちだけでは少し難しいことも多いです。ですが、合宿の4日間では、どのパートよりも技術面では自分のものにてき、記録も伸びたので良い経験になったと思います。

最後になりますが、投擲は用具がないと成り立たないパートであり、OB・OG会の皆様のおかげからこそ日々の練習ができていことに感謝しています。これから先も寝屋川高校陸上競技部として精一杯頑張っていきますので、ご指導どうぞよろしくお願いたします。

.....(投擲パート長：不二 優一 写真：後列左から2番目)

僕たち跳躍パートは現在3年生4人、2年生4人で仲良く活動しています。日頃の練習では楽しく、必要な時にはしっかりけじめを付けて取り組むことを心がけています。また、全員が個人目標をもって、お互いに目標を知り、それを達成するために支えあっています。

最後になりますが、OB・OGの皆様には多大なるご支援、ご指導を頂きまして、本当にありがとうございます。これからも精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。

.....(跳躍パート長：石村 謙斗 写真：後列左端)

中・長距離部員は、キツイ練習でも真面目にやり切るところが一番いいところだと思います。試合の面で見ると、中・長のタイムを決めるのは気持ちだと思います。自分の目標をどれだけ強く持っているかが、走りに影響するのをこの2年間で実感しました。後輩たちには気持ちで自己新を出せる選手になってほしいです。OB・OGの先輩方には、その面をみていただけるように毎日練習にとり組んでいきます。

.....(中・長距離パート長：瀬戸口 良山 写真：前列左端)

## 7月以降の主な出場予定大会

- 7/15 第2地区記録会 (枚方競技場)
- 7/21・22 高校総体地区予選会 (万博記念)
- 8/7 第2地区公立高校陸上競技会 (枚方)
- 8/13~15 大阪総体 (長居第2)
- 9/16 第2地区記録会 (枚方)
- 10/7 長距離記録会 (万博記念)
- 10/13・14 秋季陸上競技大会 (万博記念)
- 11/3 高校駅伝男女大阪予選会 (淀川河川敷)
- 1/14 大阪高校駅伝大会 (大泉緑地)





# 2012 前半の主な記録



## ◇大阪陸協第1回記録会

4月8日 万博記念陸上競技場  
男子

・200m	
竹池瞭太	24" 46
伊藤 剛	25" 73
西脇 顕	25" 89
福島広大	28" 08
・400m	
番山太平	53" 55
上田裕貴	54" 84
藤長隼斗	55" 25
松本流音	55" 30
楠本 稜	55" 98
・800m	
瀬戸口良山	2' 06" 66
人見 将	2' 19" 47
北野亮平	2' 29" 98
・1500m	
信末拓哉	4' 36" 07
・円盤投げ	
不二優一	27m29
・三段跳び	
石村謙斗	11m96

女子

・200m	
萩原美帆	27" 98
池口佳菜子	29" 06
・800m	
河本麻琴	2' 38" 91
津田千波	2' 42" 89
陰山明日香	2' 55" 31
福原鈴菜	3' 56" 72
・三段跳び	
三浦はるか	9m36

## ◇大阪陸協第2回記録会

4月14・15日長居第2競技場  
女子

・走り幅跳び	
萩原美帆	4m98
萩原来実	4m89
三浦はるか	4m29

男子

・100m	
竹池瞭太	11" 68
上田裕貴	11" 84
番山太平	11" 91
藤長隼斗	12" 45
家木洋一	12" 91
・400m	
伊藤 剛	54" 58
瀬戸口良山	55" 87
・3000mSC	
小野雄大	12' 17" 90
・走り幅跳び	
松本流音	5m94
岡本勇輝	5m73
・やり投げ	
小串太一	41m21

## ◇大阪高校地区別記録会

4月21・22日堺陸協地区競技場  
男子

・100m	
竹池瞭太	11" 68
松本流音	11" 71
番山太平	11" 72
上田裕貴	11" 81
石村謙斗	12" 34
藤長隼斗	12" 43
家木洋一	12" 86
川田照和	12" 87
・200m	
竹池瞭太	24" 04
西脇 顕	24" 46
・400m	
番山太平	52" 16
伊藤 剛	54" 42
楠本 稜	57" 23
福島広大	61" 26

・800m	
北野亮平	2' 25" 94
・1500m	
瀬戸口良山	4' 21" 56
信末拓哉	4' 38" 51
・3000SC	
津田陽輔	11' 47" 95
・4×100mR	
A 石村一竹池一上田一番山	45" 08

・4×400mR	
A 藤長一松本一伊藤一番山	3' 38" 47
・走り高跳び	
壬生託人	1m60
・走り幅跳び	
松本流音	5m75
・三段跳び	
石村謙斗	11m97
・やり投げ	
小串太一	38m76
・円盤投げ	
東方真之介	26m05
不二優一	23m85
・砲丸投げ	
東方真之介	9m33

女子

・200m	
池口佳菜子	28" 48
・400m	
峰山咲希	1' 06" 32
・800m	
河本麻琴	2' 36" 76
・1500m	
津田千波	5' 28" 53
陰山明日香	5' 56" 56
福原鈴菜	8' 21" 96
・走り幅跳び	
萩原美帆	5m02
萩原来実	4m85
三浦はるか	4m42
・4×100mR	
萩原来一三浦一池口一萩原美	52" 57

## ・4×400mR

萩原来一峰山一萩原美一河本  
4' 27" 52

## ◇2地区第1回記録会

4月30日 枚方市陸上競技場  
女子

・100m	
萩原美穂	13" 36
峰山咲希	13" 68
池口佳菜子	13" 88
萩原来実	14" 00
三浦はるか	14" 46
河本麻琴	14秒67
・800m	
陰山明日香	2' 50" 34
福原鈴菜	3' 45" 24
・4×100mR	
A 萩原来一峰山一池口一萩原美	52" 48

男子

・100m	
竹池瞭太	11" 64
上田裕貴	11" 86
番山太平	12" 03
岡本勇輝	12" 45
不二優一	12" 66
・200m	
西脇 顕	25" 29
家木洋一	26" 03
福島広大	27" 56
・400m	
番山太平	52" 21
伊藤 剛	54" 26
楠本 稜	57" 01
人見 将	57" 14
藤長隼斗	57" 72
・800m	
瀬戸口良山	2' 04" 03
北野亮平	2' 24" 54
・1500m	
信末拓哉	4' 37" 12
津田陽輔	4' 41" 46
・4×100mR	
A 松本一竹池一上田一番山	44" 57
B 岡本一藤長一西脇一家木	47" 07
・4×400mR	
A 上田一松本一伊藤一番山	3' 33" 94
B 藤長一小野一楠本一人見	3' 51" 18
・やり投げ	
小串太一	39m46
・円盤投げ	
東方真之介	30m80
不二優一	27m67
・走り幅跳び	
松本流音	6m29
・三段跳び	
石村謙斗	12m17
川田照和	11m20

## ・走り高跳び

壬生託人 1m65

## ◇第65回大阪高校地区予選会

5月3・4日万博記念競技場  
男子

・100m	
竹池瞭太	11" 63
家木洋一	12" 61
・200m	
竹池瞭太	23" 87
藤長隼斗	25" 21
楠本 稜	25" 90
・400m	
番山太平	52" 55
上田裕貴	53" 57
伊藤 剛	54" 86
・800m	
瀬戸口良山	2' 08" 11
人見 将	2' 19" 80
北野亮平	2' 20" 99
・1500m	
瀬戸口良山	4' 18" 60
信末拓哉	4' 30" 04
・3000mSC	
津田陽輔	11' 34" 16
小野雄大	11' 49" 20
・走り幅跳び	
松本流音	6m46
岡本勇輝	5m76
・三段跳び	
石村謙斗	12m95
川田照和	11m58
・走り高跳び	
壬生託人	1m60
・やり投げ	
小串太一	36m05
・円盤投げ	
東方真之介	33m22
不二優一	23m09
・4×400mR	
上田一松本一伊藤一番山	3' 31" 13

女子

・200m	
池口佳菜子	28" 16
・400m	
峰山咲希	1' 04" 04
・800m	
河本麻琴	2' 39" 06
・1500m	
津田千波	5' 30" 80
陰山明日香	5' 55" 36
福原鈴菜	8' 06" 06
・走り幅跳び	
萩原美帆	5m23
萩原来実	5m11
三浦はるか	4m71
・4×400mR	
萩原美一河本一萩原来一峰山	4' 19" 15

後半も  
乞うご期待!



人生80年、残り25年の年月をどう有意義に過ごすか。会社では偉そうにしているが、定年退職したらどう人生を過ごしていくんだろうか・・・なんて言うことを一昨年の暮れに少し真面目に考えてみた。充実したセカンドライフをしっかりと計画することがその時の答えだが、豊かなセカンドライフを楽しむために必要不可欠なことは健康な心身の維持だと思い至った。

健康な心身の維持にはいくらでも方法は有ろうが、毎日続けられ、かつ経済的負担が少ない方法となると、安直だがランニングに行き着いた。

さっそく早朝ランを開始、2kmで膝に痛み、何とも情けないスタートであった。それでも毎日続けているうちに、3km・5kmと少しずつ走る距離を伸ばしていった。

走ること自体は単調で決して楽しい事ではない。もっと楽しく走れないかと考え、レースに出る目標を掲げた。最初は5kmレースにエントリー、初レースのスタートでは心地よい緊張感があった。5kmのレースをクリアすると次は10kmレースにチャレンジした。

そうこうするうちに、朝ランの距離も5kmから10kmにアップし、レースを想定したスピードでの走りとなっていった。走り始めて3カ月も経つと、月間走行距離は1500kmになっていた。人というのは具体的な目標があると頑張れるものだと、つくづく感じた。

この調子で日々ランニングしていたら、フルマラソンも可能では、なんて考え始めたのもこの頃である。2kmしか走れなかった足が、練習の蔭で10km位は何とか走れる足になっていた。しかし、その4倍のフルマラソンはとてつもない存在である。だったら、半年後にハーフマラソンにチャレンジし、次にフルマラソン、と年間スケジュールを組み立てた。

インターネットの『ランネット』というサイトでは、先々のレースを簡単にエントリーできる。月1回10kmレースに出ながら、初のハーフマラソンにチャレンジすることとした。練習の距離もこの頃には、15km・20kmも走れるようになっていた。

不安が一杯の初のハーフマラソンだったが、歩くことなく完走。2時間以上かかったものの、克服した達成感やはり素晴らしい。

そして4カ月後、とうとうフルマラソンにチャレンジ。フルマラソンはさすがに手強い。30kmを過ぎた辺りから足が棒になって言うことを聞かない。モチベーションを維持するのが大変である。ここまでやってきたんだからもう少し頑張ろうよ、と自分に言い聞かせながら頑張る。だからこそ、完走の達成感は一入である。

走り始めて1年と4カ月、5kmからフルマラソンまで18本のレースに出た。マネージメントミスでしんどいばかりのレースもある一方、自分の持てるパワーを出し切り、達成感一杯のレースもあった。この5月には鯖街道ウルトラマラソン76kmに挑戦する。無謀なチャレンジかも知れないが、自分の可能性を信じて挑んでみたいと思う。

充実したセカンドライフのサポート役として始めたランであったが、主役級に成長した。これからも良いラン生活を続けたいとつくづく思う。



《合川さん ありがとうございます。『鯖街道ウルトラマラソン』の結果が気になります。よければお知らせください。長くマラソンを続けてください。応援しています》

### 【事務局からのお願い】

現役生への援助やOB・OG会の運営は、会員の皆様の会費で運営されておりますが、60周年を過ぎた昨年より厳しい状況になっております。現役生とOB・OGの強い絆を作り、安定した援助や会の運営が継続できますよう、ぜひとも年会費の納入をよろしくお願いいたします。

また、住所など変更になりましたら、必ず事務局へ連絡をお願いいたします

### 編集後記

「颯走」第5号ができあがりしました。紙面を2倍の大きさにしましたが、それでも、まだ書き足りない気がします。たくさんの方々を支えられて、この『颯走』が完成したことに、感謝をいたします。ありがとうございます。

昨年からは、おおよそ月に一度「役員会」を開いています。その後、懇親会と称して、会食のひと時を楽しんでおります。この懇親会に参加されませんか。歓迎します。懐かしい思い出話を語り合うのも、たまにはいいではありませんか。次号をお楽しみに・・・

