

颯 走

(さつそう)

寝屋川高等学校
陸上競技部
OB・OG 会会報

第10号
2014年12月1日発行

三原先生の長寿を祝う会

14期 田中文夫

10月19日にひらかた仙亭には先生の古希の祝いと我々14期の還暦の祝いをしませうと、先生の傘寿も過ぎ



前列右から4人目が三原先生

てしまい、米寿は6年先で先生はお元気ですが、10期九井さん、12期国分さん、13期竹林さん等が先生より先に亡くなつておられ、14期のわれわれも自信がありませんので、お互いが元気なうちに、先生にご指導いただきたいOB・OGに声をかけました。9期の島田先輩から22期の奥田君、事務局の川田君まで20名に出席していただきました。横浜から18期の今井君はご夫

男子4×400m 寝屋川高校歴代新記録!

大阪総体で『3分20秒92』



1走 大谷君 2走 南君 3走 一谷君 4走 岡田君

現役生はもちろん、OB・OGのべ10名、寝屋川高校校長も応援する中、予選3分21秒91、準決勝3分21秒44の記録を出しましたが、残念ながら決勝への進出はなりませんでした。しかし、顧問の法用先生が掲げられているスローガン「近畿大会で戦えるチーム作り」が着実に進んでいるのを感じ、来年に期待が持てます。

先生は今年の10月23日で82歳になられました。益々お元気で、11期の寺倉さん、14期の小森君、20期の澤村さん等とゴルフをされています。2年前にはゴルフファターの究極の夢である「エイジシュート」を達成されました。これからも先生の活き方(生き方ではなく)を目標に頑張らざるにがんばります。

8月19日に開催された第69回大阪高等学校総合体育大会陸上競技の部(大阪総体)男子共通4×400m決勝において、寝屋川高校は3分20秒92の記録で4位に入賞しました。

これまでの4×400mの寝屋川高校最高記録は、1980年に池・南野・川口・水田(33期)が大阪インターハイで記録した3分21秒9でしたので34年ぶりの新記録となりました!

今回の新記録を出したメンバーは2年の大谷康隆君、南翔之君、岡田優君、1年の一谷薫平君です。来年に更なる新記録・上位入賞が期待されます。

9月20・21日にヤンマーフィールド長居陸上競技場で開催された第47回近畿高等学校ユース陸上競技対校選手権大会(近畿総体)は、

現役生の記録

今年は一面で紹介しましたように、4×400mリレーが近畿大会に進出したが残念ながら全国大会を期待していません！

冬場の駅伝、来年の躍進を期待していません！

Table with 6 columns of race results. Columns are: 2地区第4回記録会 (7/13), 第69回大阪高校総体 1・2地区予選(7/20,21), 2地区公立高校陸上競技大会(8/7), 第69回大阪高校総合体育大会(8/17-19), 大阪高校秋季陸上大会(1・2地区)(10/11,12), 2地区第6回記録会 (10/25). Rows list various race events and participants with their times.

現役対OB・OG戦の結果報告

Table showing results of current vs former student races. Columns include event, record, name, affiliation, and points. Total points are 31 for current students and 61 for former students.

8月3日の寝屋川高校グランドはあいにくの曇り空でボツボツ雨も降りましたが、おかげで暑くならず快適な中、25名のOB・OGにご参加いただき、現役高校生と対抗戦で交流いたしました。63期OGが各種目で活躍したり、23期・26期OBが1500m走で健闘されるなど昨年より善戦しましたが、やはり現役生の圧勝に終わりました。OB・OGのみの60m走には20代から70代までの10名が出場して、記録にチャレンジされました！



水島さん アジアで優勝！ 29期水島さんがマスターズ陸上競技大会で活躍されています。今年個人種目だけではなく、年代別リレーチームの日本代表としてアジアで優勝されました！



- マスターズ陸上
水島さん
アジアで優勝！
29期水島さんがマスターズ陸上競技大会で活躍されています。
今年個人種目だけではなく、年代別リレーチームの日本代表としてアジアで優勝されました！
第18回アジアマスターズ兼第35回全日本マスターズ陸上競技選手権大会
M55クラス
100m 12秒43
アジア4位、全日本3位
200m 25秒73
アジア7位、全日本4位
4×100m日本チーム 49秒44 優勝

陸上競技と水上競技

47期 後神進史

陸上競技をやっていたのは高校時代のみで、最初は短距離からスタートして、400m、400mHを走っていました。そして、これももはや20年近く前の話となりますが、大学ではボート部に入りました。細長い艇に1〜8人の漕手が、レール上を前後にスライドするシートに並んで座り、脚と体幹を主とした全身運動によりオールを漕いで後向きに進み、1000〜2000mの速度を競う競技で、陸上競技と同様のスピード競技です。

ボート部を引退した後もコーチや裏方等、何らかの形で携わっていましたが、数年前から競技志向の漕手として復帰しました。目指すは全日本マスターズレガッタのシングルスカル（1人漕ぎ）での金メダル。曲がりなりに日本一を目指す以上、現役大学生に対抗できるレベルの競技力が必須です。

この競技はレース時間が3・5〜8分程度で陸上の中長距離に相当する有酸素運動がメインですが、水の抵抗に打ち勝って艇を進める筋力も必要となり、加えて、捕らえ所のない水をオールの捕まえて艇を加速させる繊細な技術も必要となります。従って、競技力の向上を狙うのであれば、筋力トレーニングにより筋肉の肥大、神経系改善による最大筋力の向上、スピード（筋パワー）の養成、レース期の筋力維持を計画的に進めながら、長時間の持久運動により酸素運搬能力と酸素利用効率を高め、インターバルトレーニング等で心臓を強化し、最大酸素摂取量と無酸素性作業閾値を高め、身体能力を効率よく艇の速度に変換できる様に頭を働かせながら乗艇練習を重ねると、やる事がやま程あるので、この1年位は仕事をしながら8〜10回/週のトレーニングをこなす狂気の生活を敢行して、今年度の全日本マスターズレガッタの男子シングルスカル36〜42歳の金メダルを獲得することができました。



◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇
 社会人をやりながら限られた時間で目標を達成できたのは、競技・種目の特性を理解し、必要となる能力・技術に主眼を置き、生理反応を活用して効率的に競技力向上を図ると言った、指導者としての観点を持ちながら選手をやれたからでしょう。それに比べて陸上部現役時代は、課された練習メニューをノルマの様にこなすだけだったのが、今考えると何とも勿体ない：。
 ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇
 ところで、陸上十種競技の元日本チャンピオン兼芸人の武井壮さんが2011/7/31のブログでボート競技体験を書いています。「これに青春の炎を燃やし

てる猛烈なヤツらは自分を強くするスペシャリストだ。手を抜くことより明日の強さで頭いっぱいな愛すべき大バカヤロードもだ。（一部抜粋）」
 自分がこんなにバカヤロードとは知りませんでした（笑）
 ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇ ◇

最後に仕事の面ですが、大学院を出た後に研究機関を幾つか転々としていましたが、妙な縁で現在は原子力規制委員会に主に核廃棄物の放射線解析等をやっています。
 所属部署は再稼働問題には関与していませんが、福島で廃炉が本格化すると修羅場と化しそうですね、それまでは狂気の生活を楽しまたいと思います。
 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆
 後神さん、全日本マスターズレガッタでの優勝おめでとうございます！
 そしてお仕事も大変でしょうが、頑張ってください。目標を達成するための心構えは現役高校生に伝わるといいですね。（事務局）

■事務局から
 のお願い■
 OB・OG会は皆様からの会費・寄付で現役生への援助や会運営・会報発行を行っています。

会費納付がまだの方は、同封の郵便振替用紙で会費・寄付の納入をお願いいたします。
 「颯走」では記事・情報を募集しております。自薦他薦を問いませんので、記事・情報をお寄せください。
 記事・情報の件、住所変更や問い合わせ等は事務局まで。
 ■編集後記■
 今号では現役のリレーの新記録を報告しましたが、抜かれた旧記録は自分達が抜かれた悔しさと新記録が抜かれた悔しさが半々の気持ちで記事を書きました。これからも現役生の新記録の記事をどんどんお届けできることを期待しています。
 (33期南野)