

颯走

(きつそう)

校部会
高技会
川競会
屋上
寝陸
0 B · 0 G

会報 第26号
2022年12月1日発行

http://www.neyagawa-rikujyo.net

慎重な行動

会長 奥田 二三夫

OB・OG会の皆様には
お変わりなくご健勝にてお
過ごしのことと存じます。

今年のプロ野球日本シリ
ーズは非常に盛り上がった
感があります。連日スタン
ドが満員になる中第7戦ま
でもつれ、オリックスが26
年ぶりに日本一に輝きまし
た。前回は阪神・淡路大震
災の翌年「かんばろうKOB
E」を合言葉にイチロー
選手を中心に日本一になっ
て以来で、長い低迷期を乗



男子駅伝1区



女子駅伝3区から4区へ



男子駅伝5区

り越えて積み重ねてこられ
た努力の大きさを感じま
す。また今年は4年に一度
のサッカーワールドカップ
の年で、この颯走が届く頃
には決勝トーナメントが始
まっていると思います。森
保ジャパンには是非とも頑
張って欲しいものです。

ここ数年続いたコロナに
よる行動制限が緩和され人
々の生活に活気が戻り、ス
ポーツや様々なイベントに
多くの人出が見られるよう
になった事は喜ばしい限り
ですが、10月にあった韓国
でのハロウィーンによる惨
事は私達に行動の行き過ぎ
への自重を促していると思
います。今年の冬はコロナ
の第8波とインフルエンザ
が重なるのではないかと危
惧されています。浮かれる
事なく今一度慎重な行動が
望まれます。

さて母校の様子をお知ら
せすると、夏の大阪高校総
体では400mHの徳田君
とやり投の守屋君が近畿ユ
ースに駒を進めてくれまし
た。1・2年生共に記録の
向上が見られ来々年への期待
が高まっています。中
でも1年生女子の躍進が目
に付きましました。

それに続く秋季大会では
2地区で男子総合4位・女
子総合8位となり、チーム
全体として競技力が向上し
てきている事を感じさせて
くれました。

さらに11月の全国高校駅
伝予選会は40チームの参加
制限がある中で久しぶりに
男女ともに出場し、ビブス
ナンバー以上の順位を目標
に健闘し、共に達成するこ
とができました。

このように全てのパート
が充実してきてますので、
怪我のないようにじっくり
冬期練習を積んでもらって
来年度のさらなる向上を目
指して欲しいものです。

総会案内ハガキで近況を お知らせいただいた方(一部)

10期 菊池 正臣 10月で83歳になります。身体的には健康で元気に毎日を過ごしていますが、体力的には5歳ピッチで急激に筋力が低下するのを実感しています。

26期 合川 宏 66歳にしてロードバイクであちこち走っています。ロードバイクで行く四国巡礼を3月から始めて23カ所お参りしました。

27期 児玉 勝良 仕事・バリバリの現役です。ゴルフ・年間ラウンド減って30回ぐらい。

29期 水島 鉄雄 今年64歳になりますが、100m 12秒台(12.97)で走れました。何歳まで12秒台で走れるか挑戦します。

42期 妹尾 暁子 筆ペン10段に挑戦します。

46期 白川(山崎) 陽子 昨年は長男が5000m で全国インターハイ出場、今年は長女が3000m で全国出場します。

47期 後神 進史 ボート競技の全日本社会人選手権の男子シングルスカル(40歳以上)で6連覇しました。

55期 土居 聖也 牧野高校陸上部顧問になり2年目です。寝屋川高校に負けないように頑張ります。

70期 内山 誠太 卒業論文が大変です。就職先は決まりました。

71期 河村 竜暉 おかげさまで就職先も決まり、来年から社会人です。

72期 上部 叶 現在、後期から始まる病院実習に向けて勉強に励んでいます。

74期 若松 怜 大学に入り、レベルの高い環境で練習できることに感謝しながら毎日を過ごしていきます。

3年ぶりの総会 & 現役対OB・OG戦

現役対OB・OG戦 結果

| 種目 | 1位 / 7位 | | 2位 / 8位 | | 3位 / 9位 | | 4位 / 10位 | | 5位 / 11位 | | 6位 / 12位 | | 得点 |
|-------------|---------|-------|---------|--------|---------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|--------------|-----|
| | 記録 | 氏名 所属 | 記録 | 氏名 所属 | 記録 | 氏名 所属 | 記録 | 氏名 所属 | 記録 | 氏名 所属 | 記録 | 氏名 所属 | |
| 100m(男) | 12.09 | 中村 現役 | 12.48 | 中本 現役 | 12.68 | 平野 OB | 12.76 | 柳澤 OB | 12.55 | 梅本 現役 | 13.34 | 松岡 現役 | 3 7 |
| 100m(女) | 13.69 | 藤江 現役 | 14.02 | 佐々木 OB | | | | | | | | | 0 7 |
| 60m(男) | 14.92 | 河原 現役 | 15.14 | 岩本 現役 | 15.20 | 柳田 現役 | | | | | | | 0 7 |
| 60m(女) | 7.79 | 守屋 OB | 8.10 | 柳澤 OB | 8.18 | 藤江 OB | 11.37 | 梅田 OB | 11.75 | 高岡 OB | | | 0 0 |
| 400m(男) | 12.95 | 西出 OG | | | | | | | | | | | 0 0 |
| 400m(女) | 57.32 | 徳田 現役 | 59.88 | 松岡 現役 | 1.02.84 | 藤江 現役 | 1.03.79 | 平野 OB | 1.04.63 | 前川 OB | 1.04.76 | 上田 OB | 3 7 |
| 1500m(男) | 4.39.63 | 石丸 OB | 4.48.54 | 藤江 現役 | 4.50.73 | 伊藤 OB | 5.08.48 | 久保 現役 | 5.02.14 | 浦辺 現役 | 5.02.91 | 前川 OB | 6 4 |
| 1500m(女) | 5.17.74 | 福井 現役 | 5.17.91 | 安達 現役 | 5.38.59 | 寺田 OB | 6.48.81 | 上田 OB | | | | | 0 0 |
| 4×100m(男) | カイザーズ | | スランパー | | 1年男 | | | | | | | | 4 5 |
| 4×100m(女) | マネさん | | 大崎 | | 現役 | | 現役 | | | | | | 0 7 |
| 走幅跳(男) | 5m06 | 上田 OB | 5m04 | 藤江 現役 | 4m06 | 前川 OB | 4m36 | 平野 OB | 3m60 | 梅田 OB | | | 6 3 |
| 走幅跳(女) | 4m44 | 田岡 現役 | | | | | | | | | | | 0 4 |
| 砲丸投(男) | 11m35 | 守屋 現役 | 8m20 | 高岡 OB | 7m50 | 徳田 現役 | 6m60 | 平野 OB | 7m02 | 樋口 現役 | 6m90 | 浦辺 現役 | 4 6 |
| 砲丸投(女) | 6m10 | 木村 現役 | | | | | | | | | | | 0 4 |
| 総合得点 | | | | | | | | | | | | 24 54 | |

| | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| 6/24-26 大阪陸上競技選手権 ヤンマースタジアム・ヤンマーフィールド | |
| 女子100mH(0.838m) | 岡山 来実(3) 14.76(+0.9) |
| 準決勝 | 14.83(+0.0) |
| 女子走幅跳 | 横田 遥香(1) 4m82(+1.6) |
| 7/23.24 大阪高校総体地区予選 万博記念 | |
| 男子1年100m | 中本 匠真(1) 11.85(+2.5) |
| 決勝 | 12.01(+1.2) |
| 男子1年200m | 中本 匠真(1) 24.96(+1.5) |
| 男子1年800m | 森脇 武(1) 2:11.21 |
| 浦辺 斗希(1) 2:14.25 | |
| 男子1年1500m | 森脇 武(1) 4:33.03 |
| 男子1年5000m | 福井 秀太(1) 19:14.97 |
| 男子1年3000mSC | 久保 颯人(1) 11:58.98 |
| 男子1年走幅跳 | 鈴木 順斗(1) 4m84(+1.0) |
| 男子1年三段跳 | 鈴木 順斗(1) 11m33(+1.9) |
| 男子1年砲丸投 | 石橋 晃晴(1) 10m67 |
| 男子1年やり投 | 石橋 晃晴(1) 29m78 |
| 男子2年100m | 中村 佑輝(2) 11.86(+1.5) |
| 梅本 銀士郎(2) 12.11(+1.5) | |
| 男子2年200m | 梅本 銀士郎(2) 24.55(+1.1) |
| 松岡 孝智(2) 26.94(+1.3) | |
| 男子2年400m | 徳田 隼(2) 51.50 |
| 中村 佑輝(2) 55.42 | |
| 男子2年800m | 佐治 来夢(2) 2:04.91 |
| 藤江 健太(2) 2:05.12 | |
| 男子2年1500m | 藤江 健太(2) 4:14.36 |
| 安達 優翔(2) 4:47.92 | |
| 男子2年5000m | 藤本 望力(2) 16:58.63 |
| 高橋 素(2) 18:09.57 | |
| 男子2年400mH | 徳田 隼(2) 56.16 |
| 男子2年3000mSC | 北田 悠真(2) 10:24.43 |
| 藤本 望力(2) 10:55.25 | |
| 男子2年砲丸投 | 守屋 浩暉(2) 12m76 |
| 樋口 雄貴(2) 7m18 | |
| 男子2年円盤投 | 樋口 雄貴(2) 20m90 |
| 男子2年やり投 | 守屋 浩暉(2) 50m33 |
| 松岡 孝智(2) 21m38 | |
| 男子共通4×100mR | 守屋 浩暉(2) 13m01 |
| 中本 匠真(1) 45.46 | |
| 中村 佑輝(2) 3:31.68 | |
| 徳田 隼(2) 3:31.68 | |
| 佐治 来夢(2) 45.75 | |
| 藤江 健太(2) 45.75 | |
| 女子1年100m | 大崎 春菜(1) 13.11(+1.6) |
| 決勝 | 13.03(+2.0) |
| 岩本 莉心(1) 13.07(+2.1) | |
| 決勝 | 13.17(+1.8) |
| 女子1年200m | 大崎 春菜(1) 27.95(+0.0) |
| 柳田 樹花(1) 28.53(+0.9) | |

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 8/20.21 1・2地区公立対校 万博 | |
| 男子100m | 中本 匠真(1) 11.90(+1.1) |
| 梅本 銀士郎(2) 12.39(+0.2) | |
| 松岡 孝智(2) 12.89(+3.0) | |
| 男子300m | 松岡 孝智(2) 41.14 |
| 男子400m | 中本 匠真(1) 56.55 |
| 男子1500m | 藤江 健太(2) 4:17.74 |
| 森脇 武(1) 4:32.10 | |
| 浦辺 斗希(1) 4:32.58 | |
| 久保 颯人(1) 4:35.66 | |
| 安達 優翔(2) 4:40.80 | |
| 福井 秀太(1) 4:52.19 | |
| 高橋 素(2) 4:57.51 | |
| 男子4×100mR | 守屋 浩暉(2) 22m51 |
| 中本 匠真(1) 47.22 | |
| 梅本 銀士郎(2) 47.22 | |
| 松岡 孝智(2) 47.22 | |
| 男子走幅跳 | 鈴木 順斗(1) 5m00(+1.8) |
| 男子砲丸投 | 守屋 浩暉(2) 12m31 |
| 石橋 晃晴(1) 10m58 | |
| 男子やり投 | 守屋 浩暉(2) 51m03 |
| 女子100m | 大崎 春菜(1) 13.11(+1.4) |
| 岩本 莉心(1) 13.40(+0.2) | |
| 女子200m | 大崎 春菜(1) 27.27(+1.6) |
| 柳田 樹花(1) 28.47(+1.6) | |
| 女子400m | 河原 菜杏(1) 1:03.90 |
| 柳田 樹花(1) 1:04.78 | |
| 女子800m | 高津 楓(1) 2:44.80 |
| 女子1500m | 高津 楓(1) 5:40.24 |
| 女子100mYH | 岩本 莉心(1) 16.97(+1.7) |
| 女子400mH | 河原 菜杏(1) 1:14.76 |
| 女子4×100mR | 大崎 春菜(1) 51.20 |
| 柳田 樹花(1) 51.20 | |
| 河原 菜杏(1) 51.20 | |
| 岩本 莉心(1) 51.20 | |
| 女子三段跳 | 田岡 由羽(2) 9m97(+4.0) |
| 女子円盤投 | 中世 恵愛(2) 30m08 |
| 木村 美優(1) 22m39 | |
| 女子やり投 | 中世 恵愛(2) 22m88 |
| 木村 美優(1) 22m70 | |
| 10/29.30 大阪高校秋季大会(1・2地区) 万博記念 | |
| 男子100m | 中本 匠真(1) 11.64(+1.6) |
| 梅本 銀士郎(2) 12.41(+2.1) | |
| 松岡 孝智(2) 12.67(+2.2) | |
| 男子200m | 中本 匠真(1) 23.92(+1.1) |
| 中村 佑輝(2) 24.44(+1.3) | |
| 梅本 銀士郎(2) 24.50(+0.0) | |
| 男子400m | 徳田 隼(2) 51.26 |
| 佐治 来夢(2) 51.51 | |
| 森脇 武(1) 56.34 | |
| 中村 佑輝(2) 56.34 | |
| 男子800m | 佐治 来夢(2) 2:01.95 |
| 森脇 武(1) 2:10.65 | |
| 安達 優翔(2) 2:20.73 | |

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| 8/20.21 1・2地区公立対校 万博 | |
| 男子1500m | 藤江 健太(2) 4:16.79 |
| 森脇 武(1) 4:27.81 | |
| 浦辺 斗希(1) 4:34.87 | |
| 男子5000m | 藤本 望力(2) 17:04.16 |
| 高橋 素(2) 17:50.38 | |
| 久保 颯人(1) 18:04.18 | |
| 男子400mH | 徳田 隼(2) 55.82 |
| 1位 | |
| 男子3000mSC | 北田 悠真(2) 10:17.98 |
| 藤本 望力(2) 10:52.49 | |
| 久保 颯人(1) 11:21.69 | |
| 男子4×100mR | 中本 匠真(1) 45.10 |
| 佐治 来夢(2) 45.10 | |
| 中村 佑輝(2) 45.10 | |
| 徳田 隼(2) 45.10 | |
| 男子4×400mR | 守屋 浩暉(2) 3:29.85 |
| 徳田 隼(2) 3:29.85 | |
| 藤江 健太(2) 3:29.85 | |
| 佐治 来夢(2) 3:29.85 | |
| 男子走幅跳 | 鈴木 順斗(1) 5m38(+4.5) |
| 男子砲丸投 | 守屋 浩暉(2) 12m46 |
| 石橋 晃晴(1) 10m30 | |
| 男子円盤投 | 樋口 雄貴(2) 21m81 |
| 男子やり投 | 守屋 浩暉(2) 45m49 |
| 浦辺 斗希(1) 35m58 | |
| 石橋 晃晴(1) 31m54 | |
| 女子100m | 岩本 莉心(1) 12.88(+2.5) |
| 大崎 春菜(1) 13.10(+1.2) | |
| 柳田 樹花(1) 13.53(+2.0) | |
| 女子200m | 河原 菜杏(1) 26.99(+1.7) |
| 大崎 春菜(1) 27.45(+3.5) | |
| 女子400m | 河原 菜杏(1) 1:02.80 |
| 女子100mH | 岩本 莉心(1) 16.99(+0.3) |
| 女子4×100mR | 大崎 春菜(1) 51.38 |
| 柳田 樹花(1) 51.38 | |
| 河原 菜杏(1) 51.38 | |
| 岩本 莉心(1) 51.38 | |
| 女子4×400mR | 大崎 春菜(1) 4:14.71 |
| 河原 菜杏(1) 4:14.71 | |
| 柳田 樹花(1) 4:14.71 | |
| 岩本 莉心(1) 4:14.71 | |
| 女子三段跳 | 田岡 由羽(2) 10m38(+2.5) |
| 女子円盤投 | 中世 恵愛(2) 29m28 |
| 木村 美優(1) 23m18 | |
| 女子やり投 | 木村 美優(1) 24m76 |
| 中世 恵愛(2) 22m94 | |
| 11/5 高校駅伝大阪予選会 ヤンマーフィールド周回コース | |
| 男子駅伝 | 北田 悠真(2) 22位 |
| 佐治 来夢(2) 226.50 | |
| 福嶋 榮汰(3) 226.50 | |
| 藤本 望力(2) 226.50 | |
| 森脇 武(1) 226.50 | |
| 藤江 健太(2) 226.50 | |
| 高橋 素(2) 226.50 | |
| 女子駅伝 | 高津 楓(1) 27位 |
| 大崎 春菜(1) 1:33.27 | |
| 中世 恵愛(2) 1:33.27 | |
| 河原 菜杏(1) 1:33.27 | |
| 柳田 樹花(1) 1:33.27 | |



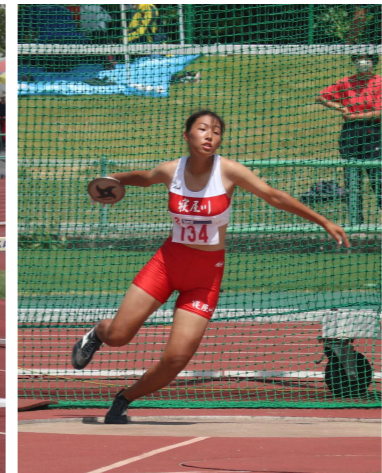
総体女子400mリレー



総体やり投 守屋君



総体400mH 徳田君



総体円盤投 中世さん

新型コロナウイルスで中止していたOB・OG会総会、現役対OB・OG戦を3年ぶりに母校で7月31日に開催することが出来ました。

現役対OB・OG戦は好天に恵まれて、OB・OG約20名、現役生約30名が交流しました。結果は例年通りですが、久しぶりの交流ですので、みなさん和我あいとし楽しそうでした。

総会も行い、懇親会も8名と少数でしたが中司衆議院議員(26期)もお越しになつて行くことが出来ました。



左から、佐々木先生、山口先生、内海先生

紙面サイズの都合上、記録会は載せておりません。

ランニング再開

フルマラソンと100mの二刀流

大路邦彦(40期)



転機は47歳の時(2016年)でした。中国南京市へ単身赴任が決まり、土日の有意義な過ごし方として「走ることを選び、目的地を市内の旧所名跡にして、毎週末10〜20km走り始めました。南京というと南京大虐殺を連想し、日本人にとって居心地の悪い街と思われる方が多いのですが、全くそのようなことはありません。孫文の墓であ

る中山陵をはじめ、旧所名跡が多くありますので、中国を観光される機会があれば南京も検討してみてください。上海から南京まで新幹線を使えば1時間半で行けます。

48歳の時(2017年)南京マラソンのハーフを完走し、勢いで3ヶ月後の蘇州マラソンのフルにエントリーしました。初フルは所謂30kmの壁にぶつかり、

4時間40分掛かりました。完走した時の達成感は今まで味わったことの無いものでした。そして、目標が「日本へ帰任する迄の残り1年半でサブ4を達成すること」と明確になり、現状とのギャップを埋める手段を考え、月間目標、週間目標、日々の練習目標にブレイクダウンし、脚力強化のためにトレイルレースにも積極的に参加しました。また、モチベーションを維持する為に中国のSNSアプリ微信(WeChat)に練習やレースの結果を投稿し、仲間から応援を貰える様になりました。その甲斐もあり、帰任前のラストチャンス(7本目のフル)でサブ4(3時間59分)を達成することができました。中国赴任当初から中国人社員に業務の目標達成のプロセスを理解して貰うのに苦労して

いましたが、サブ4達成プロセスを通して深く理解して貰うことにも成功しました。

2019年に帰国し、その後も走るモチベーションを維持できており、おかげでマラソンはPB(3時間58分)を出すなど順調でしたが、コロナ禍でマラソン大会が全て中止となり、モチベーション維持が難しい環境になりました。

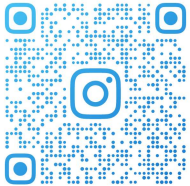
そのような時にふと、今100mどれくらいで走れるのかを試したくなり、SNS上の友人の後押しもあり、2022年6月の広島マスターズ陸上選手権大会へエントリーしました。マラソンと100mを両立できるのか?ピリになったらカッコ悪いという不安を抱きながら、60m/100m/200mの3種目に参加しましたが、不安が的中しました。スタート5歩で他の選手と動きが異なり、その時点でピリを確信しました。(ちなみに記録は100m15秒52、200m31秒99)でも、なぜか楽しい。二刀流で続けようと決断するのには時間は掛かりません

でした。その後、高校時代に教わった基礎ドリルを思い出して練習に取り入れていきます。

2022年マラソンシーズンが始まり、11月6日に下関海響マラソンを走ってきました。関門海峡の美しい景色を楽しみながら3時間54分と2ndベストでした。(現在の公認PBは3時間51分36秒)12月に防府読売マラソン、2月に大阪マラソンに参加予定です。



FacebookのQRコード



OJKUNIHICO InstagramのQRコード

InstagramやFacebookに週末の練習やレース結果をアップしていますので、コメントや「いいね」を頂けるとモチベーションアップに繋がります。宜しくお願ひします。

事務局からお願い

OB・OG会は皆様からの会費・寄付で会運営・会報発行や現役生への援助を行っています。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。

事務局では記事・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メール info@nyagawa-rikujo.net へお送りください。

編集後記

総会案内ハガキの近況欄はたくさんの方からひとこと戴きますが、紙面の都合で一部しか紹介できません。多いのは、60代以上は健康について、20〜50代は子供や仕事について、大学生は勉強と就職についてです。

OB・OGの皆様の元気な様子に触れ、また今回の大路さんのように記事を送っていただけると事務局のやりがいを感じます。