

ウェイトトレーニングの効果 —まずはケガのしない方法から—

太田 豊 (安曇野支部)
(白馬スポーツフィールド代表取締役社長)

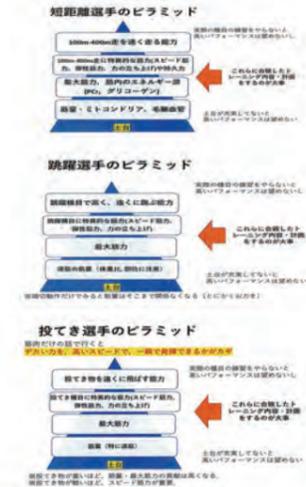


ウェイトトレーニングの知識

ウェイトトレーニングは、筋力や筋肉量を増やすための効果的なトレーニング方法です。ウェイトトレーニングは多くの人に人気がありますが、正しい知識と技術を持って行わなければ、効果を得ることができません。この記事では、ウェイトトレーニングの基本について解説します。

ウェイトトレーニングとは

ウェイトトレーニングは、バーベルやダンベルなどの重量を使って行うトレーニング方法です。主に筋力や筋肥大を目指すために行われます。ウェイトトレーニングは、個々の筋肉をターゲットとした種目を行うことで、筋肉の成長を促進します。



短距離選手のピラミッド
短距離選手はスピードとパワーを伸ばすことが目的です。そのため、筋力と筋肥大を促進する必要があります。ピラミッドの頂上には「スピード」とあり、その下に「筋力」と「筋肥大」が並び、さらに「持久力」が底層に位置しています。

ウェイトトレーニングの効果

ウェイトトレーニングの効果は多岐にわたります。まず、筋力の向上があります。重量を扱うことによって筋肉に負荷がかかり、筋肉の成長を促します。また、ウェイトトレーニングは基礎代謝を上げ、脂肪燃焼効果を高める効果もあります。さらに、骨密度の向上や姿勢の改善、日常生活のパフォーマンス向上など、さまざまなメリットがあります。

ウェイトトレーニングの基本的な種目

ウェイトトレーニングにはさまざまな種目がありますが、基本的な種目を紹介します。スクワット、ベンチプレス、デッドリフトなどの大きな筋群を刺激する基本種目は、全身の筋力をトレーニングする効果があります。また、ショルダープレスやバーベルカールなどの単独の筋肉をターゲットにした種目もあります。自分の目標やトレーニングのバリエーションに応じて、適切な種目を選びましょう。

ウェイトトレーニングのフォームと安全性

ウェイトトレーニングを行う際には、正しいフォームと安全性に注意することが重要です。正しいフォームでトレーニングを行わないと、効果が得られないだけでなく、ケガのリスクも増えます。ウェイトトレーニングは負荷がかかるため、フォームが崩れたり無理な動作をすると怪我をする可能性があります。トレーニングを始める前に、正しいフォームや動作の仕方を学びましょう。また、重量の選び方や負荷の調整にも注意が必要です。無理な負荷をかけると筋肉や関節に負担がかかりますので、適切な重量を選びましょう。

山田榮一郎先生を偲んで

太田 豊

恩師の山田先生との出会いは、高校2年で長野県一線級合宿に参加できるようになり、その折投擲コーチをされていた(山田榮一郎先生)からご指導頂いたのが最初でした。先生のご指導を頂き、高校3年の長野県選手権春季大会高校種目で円盤投と砲丸投2種目ともに大会新記録で優勝できました。続く全国インターハイは、円盤投で県記録にあと2cmに迫る記録で、本戦では決勝進出から入賞を目標でいましたが、残念ながら最初の中信大会で3回ファールし敗退してしまいました。砲丸投げで何とか出場できました。

社会人では、大学で陸上をやっていたのですが、私が実家の跡取りの為、親の許しを得られなく、地元の職場として練習環境的に適当と思い、白馬村役場へ就職しました。そこで、白馬高に赴任したばかりの恩師(山田榮一郎先生)のおかげで仕事が終わり次第、母校にて練習に精進することができました。暗いグラウンド中、車のライトで練習したことが忘れられません。

先生は授業でお疲れにもかかわらず、私の練習に立ち会って丁寧な技術指導や時には厳しく指導してくださいました。おかげで、全日本実業団選手権大会にて砲丸投種目で2回入賞することができました。

その後も引き続き先生からは、長野県代表で出場した東海地区5県対抗大会や信越対抗大会の長野県投擲コーチとして大変お世話になりました。私は、35歳頃に現役を引退し地元陸上クラブを立上げ指導者の道を選びました。それから42年間勤務した白馬村役場を少し早く退職し、生涯にわたり自分の好きな仕事をしたいと、スポーツジムを創業することができました。ここからが恩師の山田先生とマスターズ陸上の付き合いが始まりです。ジムオープンしたのを聞きつけた、先生(当時長野マスターズ陸上会長)が毎週1~2回長野の自宅から私のジムへ通い、その練習ぶりは凄いもので、忙しい農作業の合間にトレーニングに励み精進している姿をたびたび拝見させていただきました。トレーニングに来るたびにマスターズ勧誘のお声をいただき、翌年のマスターズ陸上へ2018年(62歳)から参戦し今年で7年目になります。

今、一番思い出に残ることは昨年まで先生と一緒に3年間ドライブにて関東甲信越東海地域の大会多数に参戦してきたことです。先生は先程申し上げた記録どおり長野の鉄人レジェンドとして、国内はもとよりアジアや世界選手権大会でも活躍したことを聞いていました。

私も先生のご指導により、2021・22年東日本マスターズ大会で2連覇や昨年は先生の紹介で台湾の国際大会やフィリピンのアジア選手権大会にも出場し入賞ができませんでした。



在りし日の、山田榮一郎先生(前列右から三人目)

最後に一緒に行った大会が昨年10月15日(日)富山マスターズ選手権大会でした。行先途中のお昼は、越中宮崎にて美味しくたら汁を食べながら会場入りし、先生は久しぶりの大会出場記録は問題にせず競技に楽しんできた感じがしました。それからまさか、昨年末の12月26日に急な訃報を聞くとは夢にも思いもしませんでした。

最後になりましたが、先生のおかげで、このマスターズ陸上を志し年齢を感じさせないマスターズの5年刻みが楽しみで記録更新目指し練習に精進でき、希望に満ちた楽しい日々を送らせて頂き、私にとってまさしく今が青春です！先生は、私の心の中でいつまでも生きています。そして、私の人生後半でこのような素晴らしい生き方のプレゼントを頂いたことに、感謝とお礼の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。先生のご冥福を心からお祈りいたします。

長期在籍者表彰 — 5名の方が表彰を受けました —

●30年連続在籍者 前川 和夫 様 淵井 茂雄 様 ●20年連続在籍者 北原 治 様 伊東 一修 様 仲上 敏美 様

編集後記

会報作成に於いて、堀元会長よりマスターズ駅伝について文章を書いて頂き嬉しく思います。10月の茅野市大会の結果と写真を載せる事も出来ました。山田栄一郎様には連載風の原稿を頂く予定でしたので残念でなりません。謹んでお悔やみ申し上げます。訂正、第42号・第43号の大会結果で競歩を強歩と記載してしまいました誠に申し訳ありません。(清水 茂美)

●2024年3月31日発行

発行：長野マスターズ陸上競技連盟
発行人：山岡清孝
編集：広報委員会
印刷：(有)中央タイプ
http://nagano-masters.jp/



Vol. 44

長野マスターズ陸上競技連盟会報

マスターズ駅伝と私

堀 浩 (会長2009-2012 理事長2000-2008)

私の全日本マスターズ駅伝との関わりは、1992年当時の監督・三浦邦夫氏から同行の依頼を受けたことにはじまる。中継所へ運ぶ北原治選手の鞆がやたらと重かったことを憶えている。

この大会は、1987年に大阪で開催され第9回から大阪を離れて行われている。第15回までは男女混合チームで、以降男女別で競うようになった。エルダーの部は第12回から実施されている。

私が監督になったのは1994年(第7回)三浦氏が突然書類と列車の切符を置いて行ったときに始まる。当時は組織的にはっきりしていなかった。競技委員、記録委員広報委員、駅伝委員としたのはのちのことだ。初代監督の吉沢氏が4年、三浦氏が2年、私が15年、以後佐藤悦夫委員長・北原治監督へとひきつがれている。大会初期は景気のいいころで参加費は支給されていた。やがてスポンサーが無くなり自費参加でいくように。鳥取奥日野大会には京都発米子着の寝台車利用も。鹿児島県桜島で開催された際には広く盟友のカンパを仰いだ。個人でなく、唯一「長野県」として参加するので選手集めに配慮した。参加方法も列車乗り継ぎが大変だったので貸し切バスに切り替えたことにより車内の雰囲気も良くチームワークがよくなっていった。

感動の初入賞

本県の成績は初めのほうは40位前後だったが7回ごろから20位を切るようになり、感動の初入賞は第13回滋賀県希望丘公園、アンカー守屋智晴選手が6位のテープを切った瞬間だった。選手は 竹内淳子 徳武雄次郎 五味和信 高橋恒善 小山西之 溝口尚美 竹入平治 守屋智晴

優勝への軌跡

2003年の第16回大会から男女別となる。躍進の記録を列挙する。

- 16回 3位 進藤信 小山西之 竹入平治 佐藤悦夫 徳武雄次郎 高橋恒善
- 17回 6位 小口秀哉 竹入平治 小沢裕治 佐藤悦夫 徳武雄次郎 進藤信
- 18回 2位 市川武 竹入平治 小沢裕治 高橋恒善 徳武雄次郎 小口秀哉 と来て優勝が目の前に
- 19回 優勝 徳武雄次郎 竹入平治 佐藤悦夫 菊池利治 榎澤俊明 土橋勇一

この年は恵まれた年で男子はダブル優勝、女子は2位エルダーの部は9位交流の部に2チーム参加で、まさに長野デーの感。

- 20回 2位 榎澤俊明 竹入平治 佐藤悦夫 徳武雄次郎 市川武 利根川裕雄
- 交流の部1位 西永佳人 伊東宣和 久保井正明 菊池利治 高橋恒善 土橋勇一 私は21回(8位入賞)まで勤め以降応援に回った。

- 24回 2度目の優勝。利根川裕雄 佐藤悦夫 菊池利治 市川武 小口秀哉 松野淳司
- 兵庫、愛知、神奈川、長野の4強の争いとなっている。(選手名敬称略) この駅伝大会が続き、長野マスターズの発展を祈念して筆をおく。85歳



2023年度 事業報告

1.実施事業

	実施事業	月日	備考
1	2023年度登録	通年	235名(陸連長野M 153名)
2	会報発行43号(44号)	10月・3月末	
3	賛助・協賛会員募集	中止	主催事業中止により募集なし
4	第22回東海マスターズ陸上競技選手権大会	2023.5.28	静岡市草薙陸上競技場
5	第34回長野マスターズ陸上競技選手権大会	2023.8.27	飯田市松尾陸上競技場
6	第24回長野マスターズ陸上競技茅野市大会	2023.10.28	茅野市総合運動公園陸上競技場
7	第34回都道府県全日本マスターズ駅伝大会	12/18	国営昭和記念公園(立川市)
8	2023年度理事会	2024.2.17	豊科交流学習センター
9	日本新記録等の申請	通年	
10	栄章表彰	通年	日本記録記念章、年度三傑賞他
11	2023年度評議員会	2024.3.17	松本市勤労会館
12	研修会『山田栄一郎先生を偲んで』	2024.3.17	同上(講師 太田豊氏)
13	練習会	2024.3.20	松本市岡田ウォーターフィールド 練習場

【その他】 ○東海マスターズ陸上競技連盟理事会 5.27 会長・理事長出席 ○運営委員会(役員会) 年内3回開催
○長期在籍者表彰(郵送)

2.事務局・専門委員長報告

事務局長 中村 一郎

事務局長としての役目が果たせず、周りの皆様にご迷惑をかけ、大変申し訳ございませんでした。
大会運営の事務等、役員の皆様等のご協力で無事行うことができましたことに厚くお礼申し上げます。

事務局登録担当 西澤 香

日本陸連登録(JAAF-START)新システム移行に伴い、当初数々の不具合が生じ業務の滞りがありましたが、長野陸協の方々のお力添えにより何とか進めることが出来ました。
2023年度 第1～8次登録者は235人、うち新規登録者28人(2022年度18人、2021年度10人)でした。
以下、2020年度～2023年度の支部別登録状況です。

支部	2020	2021	2022	2023
飯山	8 (6)	18 (4)	5 (3)	5 (3)
中野・須坂	19 (8)	16 (9)	18 (12)	20 (12)
長野市	51 (34)	45 (27)	49 (36)	47 (36)
千曲	5 (3)	5 (3)	4 (2)	5 (3)
上田	30 (23)	25 (19)	20 (15)	18 (15)
佐久	27 (22)	24 (19)	26 (20)	24 (20)
安曇平	28 (16)	30 (17)	33 (19)	32 (17)
松本	13 (6)	13 (7)	16 (6)	19 (9)
塩尻・木曾	11 (5)	12 (6)	12 (6)	11 (5)
諏訪	24 (13)	21 (12)	16 (9)	22 (14)
上伊那	30 (19)	21 (10)	20 (9)	19 (11)
飯田・下伊那	9 (5)	11 (7)	12 (7)	13 (8)
計	255 (160)	231 (140)	231 (144)	235 (153)

記録委員長 高橋 政幸

長野マスターズでも選手権大会・記録会と2大会開催でき多くの記録が更新されました。
●日本記録 男子4種目2名 女子6種目1名
●県記録 男子13種目8名 リレー1チーム
女子14種目3名 リレー1チーム
(県記録は更新・新設種目を含む)

事務局財務担当 百瀬 晶文

会計は2、3月期の事業を残しての中間報告になります。事業収益2本柱の一つ、会費収入は未だパンデミックの陰を残し、会員大幅減少後も横ばい状態が続く、さらに大黒柱である参加料収入は長野市大会が茅野市へ移り、諸般の事情で縮小開催となったため、例年に比べ大幅減収となりました。
しかし、駅伝不参加による派遣費の余剰と連盟主催大会をご主管頂いた飯伊陸協様、茅野市陸協様のご協力のおかげで大会収益は例年並みとなり、残りの未処理事業を消化しても翌年度へ不安のない繰越金が計上できそうです。
今後、本県での開催が待たれる全日本マスターズ選手権大会に向けて、登録会員と大会参加者数の回復を図って開催資金を積み立てていきたいと考えます。

競技委員長 山本 大八

2023年度は、5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行となったことから、大会運営についても従前の状況にほぼ戻って大会を開催することができました。
8月27日(日)第34回長野マスターズ陸上競技選手権大会が飯田市を会場に開催し、県内107名(男子89名、女子18名)県外89名(男子78名、女子11名)のエントリーがあり、進行もスムーズに行うことができました。
10月28日(日)第24回長野マスターズ陸上競技茅野市大会を、茅野市総合運動公園陸上競技場を会場とし、チャレンジ茅野記録会と併催して行いました。この大会については、年度当初から会場、日程とも中々めどが立たない中で、茅野市陸協の多大なご協力を頂き無事開催することができましたことを感謝申し上げます。
大会はトラック種目3、フィールド種目3と僅かしか行えませんでしたでしたが、県内48名(男子44名、女子4名)県外10名(男子10名、女子0名)のエントリーがあり、朝の内はかなりの寒さがありましたが、無事終了することができました。

広報委員長 清水 茂美

●会報誌について
10月に43号、年度末に44号を発行致しました。43号では、白鳥隆夫様の執筆、県選手権大会の記録及び大会写真載せる事が出来ました。

第25回 長野マスターズ陸上競技茅野市大会 要項 (大会コード:24170527)

- 主催** 長野マスターズ陸上競技連盟
- 共催** 信濃毎日新聞社・(公財)信毎文化事業財団
- 主管** 茅野市陸上競技協会
- 後援** 長野県教育委員会・SBC信越放送
- 日時** **2024年10月26日(土)** 午前9時00分競技開始(エントリー状況により変更あり)
- 会場** **茅野市営陸上競技場**(競技場コード:172050)
〒391-0011 茅野市玉川500 ☎:0266-72-8399
- 参加資格** 2024年10月19日現在満18歳以上の日本マスターズ陸上競技連合登録者で、かつ2024年度(公財)日本陸上競技連盟の登録者に限る。新型コロナウイルス等感染拡大状況によっては、参加資格の範囲を変更することがある。
- 競技クラス** 大会当日の満年齢18～24歳と25歳以上の5歳刻み年齢クラス区分とする。
- 競技種目** (男子) 60m 100m 400m 1500m 走高跳 走幅跳 棒高跳 立五段跳
(女子) 60m 100m 400m 1500m 走高跳 走幅跳 棒高跳 立五段跳
- 競技規則** 2024年度の(公財)日本陸上競技連盟規則、(公社)日本マスターズ陸上競技連合競技規則及び本大会要項により実施する。
- 参加資格** 2024年度(公社)日本マスターズ陸上競技連合登録会員で、かつ2024年度(公財)日本陸上競技連合登録者に限る。大会当日(10/19)現在の満年齢が18歳以上(学連登録者を除く)である者とする。
- 参加制限** 1人3種目以内とする。
- 参加料** 1種目=2,000円 2種目=3,000円 3種目=4,000円
- 申込方法** ①**県内者** 所属する支部事務局へ支部指定の期日までに、所定の申込書様式に記入し、参加料を添えて申し込む。(大会事務局への直接申し込みは受け付けない)
②**県外者** 『長野マスターズ陸上競技連盟Webサイト』にある申込書様式に必要な事項を記入の上、下記(郵送先)大会事務局宛てに参加費送金証書とともに送付する。
(郵送先) 〒381-0011 長野県長野市村山629 「大会事務局 藤牧博和」宛て 連絡先(携帯)090-1858-2429 (E-mail) QYJ10513@nifty.com
(振込先) ゆうちょ銀行・郵便局より送金▶▶▶「ゆうちょ銀行(総合口座)」記号11110 番号43210461 他金融機関より送金▶▶▶「ゆうちょ銀行」普通 店名:一一八 口座番号4321046 *加入者名「長野マスターズ陸上競技連盟」
- 申込期間** 2024年8月29日(木)から9月26日(月)必着
* (「普通郵便」は、投函から1週間ほどかかる場合があるので、郵送遅延に注意すること)
- 表彰** 出場し、記録を残した選手全員に「賞状」を授与する。
- アパレル** 参加選手自身が所持するアスリートピブス(県番号+登録番号)を使用する。
- 受付** 大会当日の午前7時30分から、競技場玄関前で行う。

- その他**
①本大会は「チャレンジ記録会茅野」と同時開催であるので、駐車場に限りがあるため、可能な限り乗り合わせでの来場にご協力ください。②必要に応じて健康診断を受けるなど、自己の健康管理には十分留意した上で参加する。③競技中の傷病等に対し主催者は、応急処置は行うが、一切責任を負わないものとする。④全天候用スパイクピンを使用し、長さは9mm以下(走高跳は12mm以下)とする。⑤納入された参加料は、理由の如何に関わらず返金しない。⑥「賞状」は大会当日受付時に渡すので、種目・記録等は自身で記入する。⑦招集の遅れ、漏れ、代理による招集は一切認めない。⑧棒高跳ポールは個々で持参し、使用すること。⑨参加者の受付状況を9月末までに、また競技日程を大会5日前までに『長野マスターズ陸上競技連盟Webサイト』に掲載する。参加者への郵送は、原則行わない。⑩既定の申込み方法以外による申込みは一切認めない。⑪提供された個人情報については、大会運営に必要なことのみを使用目的とする。⑫感染症等拡大対策については、国の施策に準拠する。また、対策方針に変更が生じた場合は『長野マスターズ陸上競技連盟Webサイト』に掲載する。

20. 駐車場



第35回 長野マスターズ陸上競技選手権大会 要項

(大会コード:24170006)

1. 主催 長野マスターズ陸上競技連盟
2. 共催 信濃毎日新聞社・(公財)信毎文化事業財団
3. 主管 長野市陸上競技協会
4. 後援 長長野県教育委員会・SBC信越放送
5. 日時 **2024年9月28日(土)** 午前9時30分競技開始
6. 会場 **長野運動公園総合運動場陸上競技場**(競技場コード:172070)
〒381-0015 長野市東和田 632 ℡: 026-244-0111

7. 参加資格 2024年9月28日現在、満18歳以上の(公社)日本マスターズ陸上競技連合登録者で、かつ2024年度(公財)日本陸上競技連盟の登録者に限る。

8. 競技クラス 大会当日の満年齢18~24歳と25歳以上の5歳刻み年齢クラス区分とする。

9. 競技種目 ※ハードルの種目が全て実施できない場合もある。

(男子19種目)	60m	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	5000m	3000mW
走高跳	棒高跳	走幅跳	三段跳	立五段跳					
砲丸投	円盤投	ハマー投	やり投	4×100mRクラス別					

(女子18種目)	60m	100m	200m	400m	800m	1500m	3000m	3000mW
走高跳	棒高跳	走幅跳	三段跳	立五段跳				
砲丸投	円盤投	ハマー投	やり投	4×100mRクラス別				

10. 競技規則 2024年度の日本陸上競技連盟競技規則、日本マスターズ陸上競技連合競技規則及び本大会要項により実施する。

11. 参加制限 21人3種目以内とする。(種目数にリレーは含めない。)リレーのチーム編成は、県内外問わず県単位(他県混成不可)とし、申込みクラス2名以上の編成とし、高齢クラスに属する者を含めても良い。ただし、リレー参加は個人種目申込者に限る。

12. 参加料 1種目=3,000円 2種目=4,000円 3種目=5,000円 *リレーは無料

13. 申込方法 ①県内者 必ず所属する支部事務局へ支部指定の期限までに所定の申込用紙に参加料を添えて申し込む。(大会事務局への直接申込みは受け付けない*リレーを除く)「リレー」は、チーム代表者が直接大会事務局(「山本宛て」下記参照)に申し込む。「リレー」のチーム名は、事務局で決める。*M40 長野県A、M55 長野県Bなど
②県外者 【長野マスターズ陸上競技連盟 Webサイト】にある所定の申込用紙に必要事項を記入し、参加料の送金を証明するものを添付する。参加料は当連盟指定口座へ送金する。なお申し込み期間は7月22日(月)から受付開始し、**8月23日(金)必着**とする。
(郵送先) 〒382-0099 長野県須坂市墨坂1-2-36 長野マスターズ陸上競技選手権大会
大会事務局 山本 大八 TEL:090-4182-4766
*〔普通郵便〕は、投函から1週間ほどかかる場合があるので、郵送遅延に注意すること)
(振込先) ゆうちょ銀行・郵便局より送金▶▶▶ゆうちょ銀行(総合口座) 記号11110 番号43210461
他金融機関より送金▶▶▶ゆうちょ銀行 普通 店名:一一八 口座番号:4321046
*加入者名 長野マスターズ陸上競技連盟

14. 表彰 出場し、記録を残した者全員に賞状を授与する。各種目優勝者には優勝メダルを授与する(リレーを除く個人種目)。

15. アビズ 参加選手は所持するアスリートビズ(県番号+登録番号)を使用する。

16. 受付 大会当日、午前7時30分から競技場玄関ホールにて行う。

17. 競技の実施細目

- ①全天候用スパイクピンを使用し、長さは9mm以下(走高跳、やり投は12mm以下)とする。
②3000m(男子20分・女子25分)、5000m(男子25分)、3000mW(男子30分・女子35分)の制限時間を設ける。これを超えた場合は新たな周回に入れない。
③走高跳及び棒高跳を除き、フィールド競技(跳躍・投てき)の試技数は4回までとする。
④棒高跳ボールは、各自持参する。
⑤踏切板の位置は、走幅跳1m及び2m、三段跳び5m、7m、9m、11m、13mとする。
⑥投てき器具は、主催者側が用意したものを使用する。
⑦リレー競技において記録更新された場合は、チーム名は「県名」または、県内チームの場合は、事務局で割り振るチーム名(M40 長野県A、M55 長野県Bなど)とする。ただし、日本記録更新に伴う申請の際は、「長野」などのチーム名で申請する。
⑧その他の細目については、プログラムの「競技注意事項」を遵守する。

18. その他

- ①参加者の受付状況を、受付締切10日後を目途に、また競技日程を競技開催日の5日前までに【長野マスターズ陸上競技連盟 Webサイト】に掲載する。参加者への郵送は、原則行わない。②納入された参加料は、理由の如何に関わらず返金しない。③賞状は必ず持ち帰ること。*ただし郵送希望者にはレターパックライトで有償送付(370円)する。宛名は本人記入のこと。④個人情報については、大会運営に必要なことのみを使用目的とする。⑤自己の健康管理には充分留意(必要に応じて健康診断を受けるなど)し、参加する。⑥競技中の傷病に対し主催者は応急処置は行うが、一切責任を負わないものとする。⑦大会当日、主催者は参加者に対し、一日レクリエーション傷害保険に加入する。また、万 oneの場合に備え、参加者は健康保険証を持参することが望ましい。⑧感染症等拡大対策については国の施策に準拠する。対策方針に変更があった時は、長野マスターズ陸上競技連盟ホームページに掲載する。

19. 駐車場案内図(黄色)



2024年度 事業計画

I 基本方針(目標)

- 1 会員の増加を図るとともに県内競技会を充実し、より多くの参加選手を招くことにより、財務の健全化と活動の活性化を図ります。
- 2 事務局と各専門委員会の連携を密にし、一体的な取り組みをします。
- 3 会員の全日本選手権や県外競技会への参加の促進に努めます。
- 4 長野国体(2028年)後に、全日本マスターズ選手権長野大会開催を計画するに当たり、県陸協との連携を強めながら開催計画を検討するとともに、その費用の確保を進めます。
- 5 JAAF登録義務化に伴い積極的に県陸協との連携を深め、会員の中から公認審判員資格取得者を増やし、陸協主催競技会運営に協力していきます。

II 実施事業計画

	実施事業	月日	備考	事業
1	2024年度登録	通年	M連合、陸連登録	⑩⑧
2	会報発行(45、46号)	年2回	9月、3月発行	⑥
3	賛助・協賛会員募集	通年	主催事業で取り組み	⑩
4	第35回長野マスターズ陸上競技選手権大会	9/28(土)	長野市運動公園総合運動場陸上競技場	②
5	第23回東海マスターズ陸上競技選手権大会	10/19(土)	愛知県知多郡美浜町美浜町運動公園陸上競技場	②
6	第25回長野マスターズ陸上競技茅野市大会	10/26(土)	茅野市総合運動公園陸上競技場	②
7	第34回全日本マスターズ駅伝競走大会	未定		③
8	2024年度理事会	未定		⑨
9	日本新記録等の申請	通年		⑤⑦
10	栄章表彰	評議会又は選手権	世界・日本記録記念章他	⑦
11	2024年度評議員会	未定		⑨
12	研修会	未定	評議員会と併催	①
13	練習会	2025.3.20	松本市ウォーターフィールド	①

【事業内容】

- ①講習会、練習会、実技指導、懇親会の開催
- ②東海マスターズ陸上競技選手権大会参加者報告及び選手権大会・記録会を開催
- ③都道府県対抗全日本マスターズ駅伝等の代表選考と派遣
- ④各種大会への積極的参加と促進
- ⑤公認記録申請
- ⑥会報発行、HP運営等の広報活動
- ⑦諸記録章等、顕彰に関すること
- ⑧日本マスターズ連合、日本陸連への登録
- ⑨諸会議の開催
- ⑩会員増強、支部活動活性化及び財政の確立

2024年度 近県エリア及び全日本の競技日程

(参加条件にエリア制限を設けた競技会もありますので、詳しくは各連盟HPの大会要項をご覧ください)

月	日	競技会	会場
4	21	第20回富山マスターズ陸上競技大会	高岡市宮城光寺陸上競技場
5	12	第29回三重マスターズ陸上競技選手権大会	三重交通Gスポーツの杜伊勢陸上競技場
5	19	第42回新潟マスターズ陸上競技選手権大会	新潟市陸上競技場
6	8	第29回岐阜マスターズ陸上競技選手権大会	多治見市星ヶ台陸上競技場
6	15~16	第33回関東マスターズ陸上競技選手権大会	埼玉県熊谷スポーツ文化公園陸上競技場
6	23	第25回茨城マスターズ陸上競技選手権大会	石岡市運動公園陸上競技場
6	30	第42回東京マスターズ陸上競技選手権大会	八王子市上柚木公園陸上競技場
8	4	第36回福井マスターズ陸上競技選手権大会	福井県営陸上競技場(9.98スタジアム)
8	25	第37回埼玉マスターズ陸上競技選手権大会	熊谷スポーツ文化公園陸上競技場
8	25	第40回静岡マスターズ陸上競技選手権大会	草薙陸上競技場
9	7	第25回東日本マスターズ陸上競技選手権大会	八王子市上柚木公園陸上競技場
9	21~23	第45回全日本マスターズ陸上競技選手権大会	京都
9	28	第35回長野マスターズ陸上競技選手権大会	長野運動公園総合運動場陸上競技場
10	6	第42回石川マスターズ陸上競技選手権大会	西部緑地公園陸上競技場
10	19	第33回愛知マスターズ陸上競技選手権大会 第23回東海マスターズ陸上競技選手権大会	愛知県美浜町運動公園陸上競技場
10	20	第43回富山マスターズ陸上競技選手権大会	五福公園五福陸上競技場
10	26	第25回長野マスターズ陸上競技茅野市大会	茅野市運動公園陸上競技場



第24回 長野マスタース陸上競技茅野市大会

(2023年10月28日茅野市営陸上競技場) 結果・長野県選手・県外選手1位

●男子

種目	クラス	記録	風速	順位	氏名	所属	新記録区分
100m	M30	11.71	(+1.3)	1	保脇隆之介(31)	安曇野市	
		13.11		2	清水 尚樹(32)	飯田市	
	M35	12.51	(+1.3)	1	上條 祐輝(35)	安曇野市	
		12.66		2	名取 和彦(38)	佐久市	
		13.28		3	大橋 尚弘(35)	小諸市	
	M45	12.18	(+1.6)	1	小根山恭夫(48)	長野市	
		12.25		2	松田 淳(45)	辰野町	
		12.31		3	矢澤 恵一(47)	富士見町	
		13.30		4	氣賀津和人(48)	駒ヶ根市	
	M50	12.24	(+1.6)	1	中嶋 憲一(54)	駒ヶ根市	
		12.95		4	高木 秀昭(54)	松本市	
	M55	12.58	(+1.1)	1	武田 秀昭(55)	長野市	
14.42			3	鈴木 昇(56)	長野市		
15.00			4	小林 広幸(56)	伊那市		
13.14		(+1.0)	1	佐藤 清隆(60)	佐久市		
M60	13.69		2	会津 秀昭(64)	長野市		
	14.14		3	山岸 寛美(62)	長野市		
	14.65	(+0.0)	1	伊藤 文男(67)	上田市		
M65	14.77		2	田中 延男(65)	長野市		
	15.89		4	小林 博幸(68)	中野市		
	17.30		5	浅品 孝史(67)	長野市		
	17.67		6	矢野口 仁(65)	安曇野市		
	M75	15.27	(-0.5)	1	天沼 明彦(79)	軽井沢町	GR
21.31			2	藤本 正二(77)	池田町		
21.91			3	小俣 攻(79)	伊那市		

種目	クラス	記録	風速	順位	氏名	所属	新記録区分
400m	M30	53.81		1	保脇隆之介(31)	安曇野市	GR
	M50	59.13		1	中嶋 憲一(54)	駒ヶ根市	GR
	M60	1:16.44		1	中嶋 雅孝(60)	滋賀県	
		1:10.75		1	田中 延男(65)	長野市	
		1:17.54		2	伊藤 文男(67)	上田市	
		1:23.24		3	矢野口 仁(65)	安曇野市	
M75	1:26.63		4	浅品 孝史(67)	長野市		
1500m	M30	4:24.81		1	藤本 正二(77)	池田町	
	M45	4:51.51		1	百瀬 祐一(32)	松本市	GR
	M55	5:46.32		1	香西 信宏(55)	東京都	
	M60	6:55.07		1	原 浩美(59)	木曾町	
	M65	7:23.10		1	中嶋 雅孝(60)	滋賀県	
走高跳	M55	1.25		1	浅品 孝史(67)	長野市	
	M65	1.20		1	小林 広幸(56)	伊那市	
棒高跳	M75	1.05		1	小林 博幸(68)	中野市	
	M60	1.80		1	小俣 攻(79)	伊那市	大会タイ
走幅跳	M70	2.70		1	新井 誠(62)	御代田町	
	M25	5.78	(+0.5)	1	建部 猛(73)	新潟県	GR
	M35	5.04	(+1.3)	1	青沼 和紀(29)	松川村	県創設/大会創設
	M50	5.38	(-0.5)	1	吉川 翼(37)	南箕輪村	
	M55	5.00	(+0.9)	1	高木 秀昭(54)	松本市	
	M60	4.65	(0.0)	1	武田 秀昭(55)	長野市	
M65	4.33	(-0.3)	1	山本 大八(63)	須坂市		
	3.81	(+1.4)	2	井阪 行利(68)	三重県		
				3	栗林 伸夫(69)	大町市	

●女子

種目	クラス	記録	風速	順位	氏名	所属	新記録区分
100m	W45	15.05	(+0.1)	1	青木 江里(48)	佐久市	
		15.45		2	土屋和嘉子(45)	上田市	
400m	W80	22.70	(+0.1)	1	田口三七子(81)	長野市	大会創設
		1:16.12		1	土屋和嘉子(45)	上田市	
1500m	W45	6:16.79		1	須藤吉仕子(66)	上田市	KR大会創設
		6:39.55		1	土屋和嘉子(45)	上田市	KR大会創設

GR: 大会記録
KR: 県マスタース記録
県創設: 県マスタース創設記録
大会創設: 大会新規創設記録



2023年に樹立された マスタース県記録・日本記録

2024.01.07現在

●県記録

氏名	所属	クラス	種目	記録	樹立日	場所
金子 司	諏訪市	M25	60m	7.01		
金子 司	諏訪市	M25	100m	11.10		
金子 司	諏訪市	M25	200m	22.66		
青沼 和紀	松川村	M25	走幅跳	5.78		県創設
下里 直弥	松本市	M30	400m	49.83		
下里 直弥	松本市	M30	400mH	54.31		
吉川 翼	南箕輪村	M35	立五段跳	14.53		
矢澤 悠哉	諏訪市	M40	五種競技	2810		日本新記録
利根川裕雄	千曲市	M50	800m	2:03.05		日本新記録
利根川裕雄	千曲市	M50	1500m	4:06.37		日本新記録
森 憲之	軽井沢町	M60	やり投	40.28		
高山 博士	須坂市	M65	4×100mR	1:04.09		県創設
小林 博幸	中野市					
浅品 孝史	長野市					
田中 延男	長野市					
山田 賢一	安曇野市	M70	5k mW	40:34		県創設
野池 裕子	佐久市	W40	3000mW	16:25.27		県創設

氏名	所属	クラス	種目	記録	樹立日	場所
高畑 志野	松本市	W40	立五段跳	12.38		日本新記録
高畑 志野	松本市	W40	五種競技	3195		日本新記録
高畑 志野	松本市	W45	60m	8.24		
高畑 志野	松本市	W45	100m	13.16		
高畑 志野	松本市	W45	200m	26.83		
高畑 志野	松本市	W45	80mH	11.87		日本新記録
高畑 志野	松本市	W45	走高跳	1.40		
高畑 志野	松本市	W45	立五段跳	12.40		日本新記録
高畑 志野	松本市	W45	七種競技	4822		日本新記録・県創設
小林 悦子	長野市	W60	4×100mR	1:14.61		県創設
高橋 則子						
中村 陽子						
笠原千代子						
須藤吉仕子	上田市	W65	400m	1:28.96		
須藤吉仕子	上田市	W65	800m	3:27.11		
須藤吉仕子	上田市	W65	1500m	6:39.55		
須藤吉仕子	上田市	W65	3000m	14:42.87		

●日本記録

氏名	所属	クラス	種目	記録	樹立日	場所
矢澤 悠哉	諏訪市	M40	五種競技	2810	5/4	東京都
利根川裕雄	千曲市	M50	800m	2:03.05	7/22	佐久市
利根川裕雄	千曲市	M50	1500m	4:06.37	9/23	神奈川県
高畑 志野	松本市	W40	五種競技	3195	5/4	東京都

氏名	所属	クラス	種目	記録	樹立日	場所
高畑 志野	松本市	W40	立五段跳	12.38	5/28	静岡県
高畑 志野	松本市	W45	七種競技	4822	6/10~11	北海道
高畑 志野	松本市	W45	80mH	11.87	7/8	東京都
高畑 志野	松本市	W45	立五段跳	12.40	11/5	沖縄県

第24回 長野マスタース陸上競技茅野市大会 写真

(写真撮影: 広報委員 神崎 実)

100m (男子)



400m (男子)



1500m



走幅跳



走高跳



100m (女子)



1500m (女子)

