寄稿
個別寄稿

吉田真希子
東邦銀行 陸上競技部
監督

福島とともに
「福島から世界へ」

1．はじめに

私たち東邦銀行陸上競技部は2011年４月、東日本大震災が発生した直後に創部しました。今年で創部13年目を迎えます。創部から11年間監督を務められた故・川本和久監督（福島大学教授）から私がバトンを受け取り、もうすぐ２年が経とうとしています。

私は福島県立安積女子高等学校を卒業し、福島大学へ入学して以来、川本監督とともに、現

役アスリートとして20年、コーチとして７年、立場を変えながらも陸上競技と向き合ってきましたが、「監督」という初めての立場の重責とやりがいを感じながら過ごしています。

この13年間、選手たちの入れ替わりもありましたが、「福島から世界へ」のスローガンの下、常に国際大会を見据えたチームで在り続けられているのは本当に有り難いことだと思っています。

今年の夏にはパリでオリンピック、パラリンピックが開催されます。今年はパリに向かって取り組む重要なシーズンとなります。

本稿では国際大会での活躍を目指す選手たちと、チームが取り組んでいる地域に根ざした活動についてご紹介させていただきます。

２．東邦銀行陸上競技部って？

川本前監督指導写真

現在、４名の選手と監督・コーチ併せて、計６名が在籍し、来季に向けた冬季トレーニングを行っております。

2024年は５月に世界パラ陸上、８月にパリオリンピック、９月にパリパラリンピックと世界大会が目白押しのシーズンとなります。

私たちのチームの強みは「探究心」と「多様性」にあると考えています。自分の目標達成に向かって必要なことを探求し、見極め、磨いていくことがトップアスリートに求められる力だと思います。身体の成長が止まる社会人のステージ

パラ選手も同じリレーメンバーとして出場

山内選手・松本選手 カザフスタン表彰

だからこそ、身体のポテンシャルに頼りすぎるのではなく、技術や考え方を掘り下げていく必要があります。

「走る」ということは誰にでもできるシンプルな運動ですが、だからこそ、奥が深く、個人差もあり、技術も多岐に渡ります。川本監督が遺してくださった、地面に力を加えて、その反力をもらい、遊脚を使って前方へ移動していく「ポン・ピュン・ラン走法」は子どもからトップアスリートまで万人に通用する画期的な走技術だと思っています。その走法を習得するためのメソッドやアプローチ方法は私たちのチームの財産です。

また東邦銀行陸上競技部は健常者の選手とパラ選手が同じチームの選手として日常的に活動している数少ないチームです。佐々木選手は視覚に障害がありますが、チーム全員が佐々木選手の状態を理解し、声を掛け合いながら共に同じトレーニングを行っています。ともに世界を目指すアスリートとしてリスペクトし、刺激を与え合いながら切磋琢磨しています。

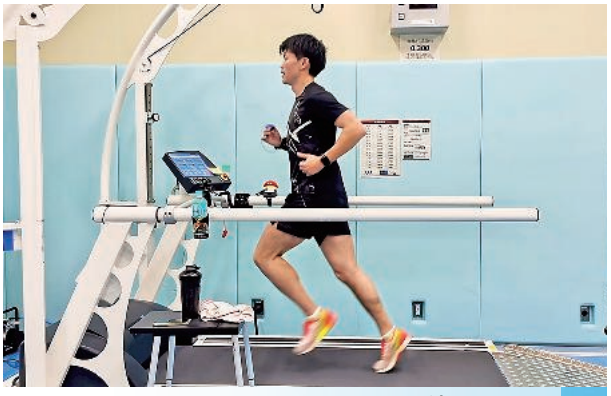
【選手紹介】

松　本　奈菜子

専門種目：400m

主な成績：日本選手権優勝（2014年、2022年）
世界選手権代表（2019年、2022年）
男女混合４×400mリレー日本記録保持者

2014年に福島で開催された日本選手権で、高校生ながら400mで初優勝を飾る。その後、筑波大学に進学し、縁あって東邦銀行陸上競技部に加入。2022年にはその福島での優勝以来、８年ぶりとなる日本選手権優勝を飾った。リレーにおける安定感は抜群で男女混合４×400mR では日本記録を２度更新。今年は当行陸上競技部 OB の千葉麻美さんが持つ400mの日本記録（51秒75）の更新とパリオリンピック出場を目指している。


ハイパフォーマンスセンター練習

当行は福島大学と包括連携協定を結んでおり、その一環として福島大学を通し、私たちのノウハウを地域に還元しています。週末には福島大学を拠点として活動している福島大学トラッククラブの小中学生も同じグラウンドで練習をしており、実業団選手、パラ選手、大学生、地元の小中学生と多様なカテゴリーのアスリートたちが共に陸上競技に励んでいます。それぞれの陸上競技に取り組む姿はお互いの良さを見つけることのできる学びの場となっています。

そのようなところは福島を拠点とし、チームとして活動している東邦銀行陸上競技部ならではの良さがあると感じています。

また４月からは新たに学生のオリンピックであるFISUワールドユニバーシティゲームス200m日本代表で、日本インカレでも活躍した井戸アビゲイル風果選手（甲南大学）を迎え、５名でシーズンを駆け抜けることになります。

井戸選手も世界で活躍するアスリートを目指し、東邦銀行陸上競技部の門を叩いてくれました。

「福島から世界へ」変わらぬスローガンを掲げ続け、これからも前進していきます。

今年の冬は日本のトップアスリートが集う国立のトレーニング施設「HPSC（ハイパフォーマンススポーツセンター）」を活用するなど、新たな試みも取り入れました。

【選手紹介】

山　内　大　夢

専門種目：400mハードル

主な成績：東京オリンピック400mハードル準決勝進出
日本選手権２位（2023年）

福島県会津若松市出身で高校時代は山形インターハイで２位、早稲田大学に進学した。大学４年で迎えた東京オリンピックに当時の標準記録（48秒90）を突破する48秒84をマーク、日本代表となった。東京オリンピックでは予選を突破し、準決勝に進出した。故郷・福島での競技続行を希望し、2022年に加入。入行初年度は怪我にも悩まされたが、２年目となった昨シーズンは日本選手権で自身初の表彰台となる２位に食い込み、日本トップクラスの実力を発揮した。今年はパリオリンピックの準決勝で勝負することを目標としている。

【Road to Paris パリへの道】

オリンピックの代表は日本陸上競技連盟の選考要項に則って選考されます。まずは「参加標準記録を破っていること」もしくは「参加できる枠（ターゲットナンバー）内に入っていること」のどちらかが条件となります。３名以上該当者がいた場合、前年度の世界選手権のメダリスト・入賞者が優先的に選考されます。メダリスト・入賞者がいない場合は日本選手権の成績が大きく影響を及ぼします。またリレーについては「リレーの特性と戦略を考慮して選考」となり、リレーに特化した資質も併せて選考の材料となります。

パラリンピックの代表も日本パラ陸上競技連盟の選考要項に則って選考されます。こちらは「パリ世界パラで４位入賞」「神戸世界パラで２位入賞」「ハイパフォーマンス割当枠の上位推薦順位の選手」の順に選考されます。佐々木選手はパリ世界パラで惜しくも５位だったということもあり、５月の神戸世界パラでの２位、もしくはハイパフォーマンス割当枠の上位推薦順位に入るように記録を出すことが出場の条件となります。

３．福島とともに

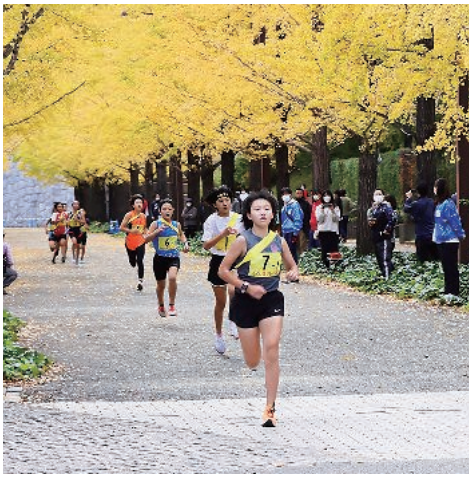
前監督である故・川本和久監督は陸上競技を通して、福島を活性化したいと様々な取り組みを行ってきました。その遺志を引き継ぎ、私たちはこれからもスポーツの立場から地域活性化のお手伝いをしていきます。

【選手紹介】

田　代　優　仁

専門種目：400mハードル
主な成績：全日本実業団対抗選手権６位
　　鹿児島国体４位

岩手大学時代から110mハードルから800mまで様々な種目にチャレンジするなど強靭な身体と体力を持ち味とする選手。陸上競技部に加入後、その丈夫な身体を資本にコツコツと人の何倍も練習をし、実力を積み上げてきた。その成果が昨シーズンから開花。全日本実業団対抗選手権で初入賞後、鹿児島国体でも自己ベストで４位に入賞、入行５年目の遅咲きではあるが、着実に力をつけてきている。今年は日本選手権上位入賞と全日本実業団対抗選手権での優勝を目指している。



ふくしまリレーズ

【ふくしまリレーズ】

毎年10月に一般財団法人福島陸上競技協会と共催でリレーに特化した大会「東邦カップふくしまリレーズ」を開催しています。これは2011年の東日本大震災以降、県内の子どもたちの運動機会が減少したことによる体力低下を改善すること、またこの大会に向けてリレー練習を重ねる中でチームワークや仲間との絆を大切にする心を涵養することを目的の一つと考えて実施しています。第９回大会からは県小学生クロスカントリーリレーもふくしまリレーズの新種目として加わり、短距離から長距離まで様々な種目の子どもたちが「つなぐ」というキーワードで陸上競技を楽しむ機会となっています。

2022年北海道・東北パラ陸上競技大会の
T13クラス200mにて、日本新・アジア新記録樹立

【選手紹介】

佐々木　真　菜

専門種目：T13／400m
主な成績：東京パラリンピック７位入賞
世界パラ入賞（2017年６位、
2019年４位、2023年５位）
T13／400mアジア記録保持者

福島県立視覚支援学校卒業後、東邦銀行陸上競技部へ加入。生まれつき目に入る光の量を調節することができない「無虹彩症」という先天性の視覚障害を持ち、パラ陸上競技 T13クラスに属している。入行時は400mの自己ベストが63秒70だった佐々木選手は、入行後、６秒以上短縮し、世界クラスのアスリートへと成長した。昨年の世界パラではメダル獲得まであと0.13秒まで迫っている。座右の銘は「蟻の歩み（小さな蟻が休まず怠けず、一歩一歩確実に進んでいく様子）」。彼女の直向きな努力は着実に実を結んでいる。

今年は神戸世界パラでのメダル獲得とパリパラリンピックでの上位入賞を目指す。

【ももりんダッシュNO.1】

イベントの様子

このイベントは川本監督が街の皆さんと福島大学陸上競技部の学生さんと協力をし、福島駅前通りに陸上競技の大会で使用するトラックと同じ素材の全天候走路を敷き、30mダッシュで勝敗を競う大会です。当行も特別協賛としてイベントの盛り上げに協力しています。監督・コーチ・選手も当日は運営やMC、スターターやゲストランナーとして、実行委員会の皆さんとともに活動しています。このイベントは未就学児から70歳以上まで幅広い年齢層の方が参加しています。また緊急ダッシュと銘打ち、消防士や警察官、自衛隊員の皆さんによるアトラクションや地元テレビ局のアナウンサーによるダッシュ対決など、福島駅前が「全力ダッシュ」のエネルギーに包まれる一日になります。

受付など運営のお手伝い

毎年多くの小中学生に参

【とうほう・みんなの陸上教室】

子どもたちに走り方を伝えます

当行主催で年に一度、福島県内の小中学生を対象とした陸上教室を開催しています。この陸上教室は陸上競技部の監督・コーチ・スタッフ全員が指導にあたり「速く走るコツ」を子どもたちに伝える講習会形式で行っています。中学生はより専門的に、小学生は発育発達段階に応じて速く走る方法を習得できるようなプログラムを工夫しています。

また陸上教室のプログラムの一部には佐々木選手によるパラアスリート体験なども行い、佐々木選手の見えている視野や視界を模擬的に体験する機会を設けています。

加していただいています

2011年４月 創部会見・6名の選手でスタートしました

2020年第68回全日本実業団対抗
陸上競技選手権大会
2017年以来２度目の団体総合優勝達成

執筆者：監督　吉田真希子、編集協力：コーチ　天下谷真弓