

M・アカデミー 会報

M・アカデミー 広報部

第 116 号

2023 年 8 月 15 日

発行責任者：石上 敬久 〒146-0085 東京都大田区久が原 2-3-9-203 編集責任者：平尾 敏

M・アカデミー第 26 回小・中学生陸上競技交流大会を終えて 理事長 松村定志

M・アカデミーは、1993 年 3 月に設立し本年で 30 年が経ちました。これを記念し今回の大会は「M・アカデミー設立 30 周年記念大会」として開催しました。大会は 6 月 11 日に雨の中での開催となりました。お陰様で東京都以外の近隣県からも多くのクラブからの参加があり定員をオーバーする 639 名(小学生 440 名、中学生 199 名)がエントリーされ、記念大会として盛大に開催することができました。

大会では、大田区長の鈴木晶雅様のご列席とご挨拶をいただき「M・アカデミー設立 30 周年記念式典」を挙行しました。大会の趣旨をご理解いただき長年に亘って開催を支えていただいた協賛企業の皆さまに感謝状と記念品の贈呈を行ないました。対象の企業等は、(株)メリーチョコレートカンパニー、グッドスポーツ(株)、長谷川体育施設(株)、(株)ミウラスポーツ、東京ラビッツ、(株)オリンピックスポーツ、ピーアシスト(株)、大井陸上競技場、江戸川陸上競技場(順不同)の 9 団体です。

さて大会を振り返ってみましょう。毎年のことですが開催が梅雨の時期のため主催者としては空模様を気にしながら前準備を進めておりますが、本年は正に雨模様の大会となり気象条件には恵まれない大会となりました。しかしながら参加選手は悪条件のなかでも素晴らしいパフォーマンスで成果を出し、男子が 5 個、女子が 11 個の大会新記録が生まれました。特に埼玉県から参加された RUN.jp の小学 6 年女子川山葵さんは、100m 走で昨年の全国大会でも 2 位相当の記録となる 12 秒 83 の記録を出され大会記録を更新しました。また、入賞に届かぬも参加された全ての選手の皆さんが、よく走りよく飛びまたよく投げる姿を見ることができました。そして、この大会後に開催される各都県の全国小学生陸上競技交流大会予選会においては、当大会に参加された選手の皆さんよりベスト 8 に輝く選手が多数生れ、更には全国大会への切符を手にする選手の誕生を期待しています。

この大会では優秀選手賞として M・アカデミー名誉会長佐々木秀幸杯が授与されますが、本年は前記の川山葵さんのほか、小学男子が RUN.jp の吉田空矢君(参加 2 種目 1 位で走幅跳は大会記録更新)、中学女子は ima の山崎蒼海さん(参加 2 種目大会記録更新で共通 200m は 1 位)、中学男子がフォルテスポーツの早瀬舜君(参加 2 種目で大会記録更新し 1 位入賞)に贈呈しました。

M・アカデミー陸上教室に参加する M・アカデミー Jr の選手も 16 名が 31 種目に参加し、教室での練習成果を充分発揮し 14 種目に自己記録の更新を図ることができました。

このように開催環境が悪い中での大会運営が大変スムーズに行われたことについては、M・アカデミー会員皆様とジュニア会員保護者の皆さまの協力があったからこそです。この大会の開催と運営には、参加選手及び監督・保護者の期待があります。次回大会も更にすばらしい運営ができますよう会員皆様のご意見を頂戴し、準備万端に整えて行きたいと考えますので更なるご協力をよろしくお願いいたします。



鈴木大田区長から祝辞を頂いた



永年スポンサーでお世話になっているメリーチョコレート様に感謝状を

639 人のアスリートの卵たちを陰で支える 109 人の公式審判員たち-1

M・アカデミー第 26 回小・中学生陸上競技交流大会は去る 6 月 11 日に大井陸上競技場で開催されました。明日のアスリートを目指す卵たちが日頃の練習の成果を遺憾なく発揮し、輝かしい記録を残すことができたのは、大会を支えてくれたおよそ 109 人の公式審判員の方々のお陰です。その審判役職の種類はおよそ 20 種目もあります。当日はあいにくの小雨模様でしたが、一年を通して行われる陸上競技大会に雨天による中止はありません。

審判の人たちは、どんな時でもその役職を全うすべく万全の準備をして大会の任務についています。20 種類の審判内容については、当日配布される大会プログラムに記載されていますので興味を持ってご確認下さい。これから複数回にわたって皆さんの縁の下のお働きをご紹介します。



← 「アナウンサー」大会の進行に関する情報、競技途中での情報、記録速報等を場内にアナウンスします
一番目立つのが「スターター」 →
です。不正スタートにならないよう複数の審判で対応します。



「写真判定」俗にシャハンと言われます。トラック競技の結果（記録：順位）をゴール地点真横から写真に記録します。競技中発表さ

れる記録は 100 分の 1 秒までですが、同タイムの場合、1000 分の 1 秒まで写真で判定します。全体の進行状況をスタンド席最上位にある写判室からトラック全体の進行もチェックしています。ここは競技場で一番高い場所：空港の管制塔のような所です。



「跳躍審判員」走り幅跳びでは砂場を 30cm 程度掘り返した状態で一回一回平らに均して競技をします…腰痛を伴う重労働でもあります。競技は踏切板を 1mm でも超えるとファールになります。M・アカデミーの競技では小学一年生、二年生には競技会デビューとなりますので、踏切線には特別のルールを設定しています。



以下、次号に続きます



近況報告

2023年7月現在の在籍者数 男子50名 女子24名 計74名

今年度（4月）以降の体験者・入会者は毎月増加し7月時点での増加率は過去最高となっています。これも、M・アカジュニアの存在がより広く知れ渡り、内容的にもご満足頂けている証と確信しております。

会員増加にともないコーチ不足が常に課題となっておりますが、保護者様の中よりコーチへと名乗りを挙げてくださる方が現れ始め、大変喜ばしく活気を生み出してくれていることに心より感謝しております。

～白柳コーチより～

今年度の教室新規入会者が早くも23名となりました。

ますます大所帯になってきておりますが2部制の開催と保護者様の積極的なサポートがあって充実した内容で教室が実施出来ていると感じております。

引き続き無理の無い範囲でお手伝いを頂けると助かります。

また、M・アカデミーでは大人（保護者様）を対象としたランニング企画も開催しております。

第1・第3 土曜日 多摩川ランニング（教室開催終了後に開催）

第2・第4 土曜日 皇居ランニング（14時頃を目安に開催）

不定期 箱根駅伝試走会（本年度1区試走済み、次回2区開催予定）

子供も大人も楽しく走れるクラブチームとして活動をしていきたいと思っております。

大人の皆様からのランニング企画へのご参加希望のご連絡をお待ちしております！

最後にM・アカデミージュニアの新規コーチのご紹介となります。

関口由美子コーチ（関口陽香さんと関口大貴くんのお母様です）

ご自身も学生時代に長距離を中心に陸上競技をしており、教室に保護者様として積極的にサポートをして頂いておりました。

今夏、コーチ資格を取得して頂き、正式にコーチとして教室の運営に携わって頂くこととなりました。

大所帯になりましたが直近では最多のコーチ5名体制となります。

子供たちの安全面を第一に陸上競技の楽しさを伝えていきたいと思っております。



~~~~~ 関口コーチより ~~~~~

この度、コーチとしてサポートさせていただくことになりました。

管理栄養士の資格を持っていますので運動のことだけでなく、食事面についてもサポートできたらと思っております。

皆様と一緒に楽しく、そして安全に教室を作り上げていきたいです。

これからもよろしくお願いいたします。



## 卒業生・在校生からのメッセージ Vol.2

\*\*\*前号に続き、昨年度の振り返りメッセージ第二弾をお届けします。我々コーチもこのメッセージを励みにこれからも頑張ります！

### 中3 古川 健人 君

約 7 年間のアカデミーでの練習や大会での経験は、私の陸上人生において大きな影響を与えてくれました。また、練習を積み重ねていく中で記録を更新する陸上の楽しさを感じることができました。そして、今まで沢山の方々に支えて頂きました。ありがとうございました。この経験を活かしてこれからも挑戦し続けていきたいです。

### 中3 西畑 結花 さん

アカデミーJr.では、約 8 年間お世話になりました。何気ない気持ちで始めた陸上ですが、練習を重ね速く走れるようになったり、大会に参加するようになったことで、だんだんと向上心が芽生え、走ることを楽しむようになりました。そんな、陸上を楽しむ機会を与え、いつも親身にサポートして下さったコーチの方々、本当にありがとうございました。

### 小2女子 保護者様

22年度の途中から参加させて頂きました。少しでも足が早くなりたいという本人の気持ちが強く、毎回楽しく参加させて頂きました。これからもよろしくお願い致します。

### 小4女子 保護者様

走っているだけで楽しいと笑顔で話す小4の娘です。アカデミーでは、大好きな「走り幅跳び」に夢中です。松村コーチ、白柳コーチに熱心な指導環境の中で近隣の同級生、先輩たち、学校以外に同志がいることはこの先きっと糧になると思っています。

### 小6 渡邊 侑久 君

1年間と短い間でしたが、ありがとうございました。

他の学校の友達もできて、一緒に楽しく練習ができました。大会にたくさん出れて、自分の記録が出たのも良かったです。国立競技場で走れるという貴重な体験もできてよい思い出になりました。

### 小6 前田 信哉 君

約 1 年間有難うございました。アカデミーJr に入れたおかげで走れる様になりました。いい友達もできました。次の年度もがんばって下さい。有難うございました。

コメントをお寄せ下さった皆様  
ありがとうございました。  
またいつでもご意見感想を  
お寄せください

# 真夏の練習風景

7月22日の第1部練習  
風景をお届けします

## この日のメニュー

1. ゆっくりグラウンド1周
2. 準備体操
3. 動き作り
4. 各種スキップドリル
5. じゃんけんリレー
6. スタート練習
7. 走り幅跳
8. ダウンストレッチ

### ～じゃんけんリレー（メニュー5）～

2チームに分かれ、互いに一人ずつ走ってきてじゃんけん！勝ち進んで先に相手陣地へ乗込んだ方の勝ちというゲームですが、ゲームの中には色々な要素が詰まっています。瞬発力・ダッシュ力・計算力（グーは1、チョキは2、パーは5としてじゃんけん相手と瞬時に計算。先に正解を言えた方が勝ちというルールです！）



よし！わかった！



関口コーチの  
見守り中...

じゃん  
けん  
ポイ！



ゲームの方法よ～く聞いて...

次はオレの番だ！

～～～ ゲームはみるみる盛り上がり3回戦勝負までおこないました！ ～～～



練習中、監督する松村コーチと見学しながら荷物番、テント張、などをして下さる保護者様

### ～走幅跳練習（メニュー8）～

短めの助走路から踏切のタイミングをつかみ、上に向かって高く飛ぶ練習をおこないました。



### ご挨拶

ジュニア育成部部長 佐々木まゆみ

2017年5月発行の第91号会報よりアカデミージュニア通信の編集をして参りましたが、今回の編集を最後にM・アカデミー広報部長平尾編集長に交代させて頂くことになりました。6年間に渡りジュニアの様子を取材し編集する中で得たものは数知れず、かけがえのない宝物となりました。ご協力いただきました皆様には心より感謝申し上げます。今後も引き続きジュニア通信発行にあたっては、ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

このたび、入会させていただきました石原裕三・由紀子と申します。

私は現在、台東区在住、港区の金融機関に勤めております。

《学生時代の社会貢献活動から始まった》

私たちは陸上競技に関わる経緯は皆様とは異なると思われます。競技実績はなく、スポーツボランティア経験者です。先輩方の自己紹介のような素敵な写真がなく、文章だけの自己紹介とさせていただきます。

《スポーツボランティアは東京マラソンから》

私は学生時代から永年献血に参加、社会貢献活動に興味がありました。ある時期、東京都庁職員の方から「東京マラソンが開催されるのですが、ボランティアを募集しようとしていて、参加してくれますか」とお誘いいただきました。妻と当時高校生だった娘とエントリーしたのがボランティア活動のスタートでした。娘は現在、矯正歯科医師として医療の道に進み、活動時間に制約がありますので、ボランティア活動は主に私たち夫婦で参加しています。

《for the runner の精神で感じたやりがい》

東京マラソンでは、スタート給水をはじめ、いろいろなポジションを経験、リーダーサポート経験も担わせていただきました。私のモットーは、フォア・ザ・ランナーです。リーダーで活動する時はメンバーの皆様、後ろのことやトラブル対応は私がやりますので、皆様はランナーさんの方だけを向いて、笑顔で応援してくださいとお伝えします。ランナーさんからの感謝のお言葉をいただくことがやりがいです。リーダーとしては、必ず開催するメンバーの皆様との当日の振り返り会にて「今日のリーダーで良かった、私もリーダーを目指したい」とコメントいただいた時が至福の瞬間です。

ボランティア経歴としては、グッドスポーツ様の大会では皆様にお会いしていたようですね。2019年ラグビーワールドカップ大会では味の素スタジアムで世界の人々をお迎えしました。東京オリンピック関連ではMGC大会にて、AM3時集合という一生に一度、異例の体験でしたが、神田須田町でエリ

ートランナーたちをサポートしました。それを受けて、東京オリンピックと意気込んでいた矢先にコロナが蔓延、味の素スタジアムでサッカー等をリーダーとしてサポートする予定が…極めて限定的な活動に終わり、残念な思いをしました。

《競技審判員取得とM・アカデミーを紹介され》

そんな時、東京マラソンボランティア仲間から陸上競技審判員登録のお誘いをいただき、新B級資格取得を志しました。講習会直前にグッドスポーツ大会にて、たまたま陸連関係者様からM・アカデミー様に登録すると良いですよと、その場で石上会長を紹介していただきました。

新B級審判講習会では福田さん、佐々木さんにレクチャーいただきました。

私たちは選手経験がありませんので、まったく未知の世界、専門用語が理解できず、不安を抱えたスタートでした。実地研修は合計4回、駒沢で写真判定、監察、用器具、出発、国立で競技者、跳躍、風力計測、投てき等の体験をさ

せていただきました。初体験でしたので、すべてが新鮮、実技演習を通じて、講習会の時に覚えた不安は払拭されました。先輩方は総じて親切に指導してください、必ず「何をやりたいのか？」とお声かけいただきます。まさに、青田買い、リクルート活動の様相です。

《初心の社会貢献活動を忘れずに》

私たちの特技はボランティア・スピリッツですが、研修を通じ、審判員として凛々しく振舞う必要性も学びました。今後、公式審判員として活動するにあたり、専門知識をマスターしながら、実技体験を重ね、やりたいことを選定して、公正な立場で選手の皆様をバックアップすることを目指したいです。皆様の背中を見ながら、勉強させていただき、皆様のような素晴らしい審判員になれるよう努力しますので、ご指導のほど、よろしくお願いたします。



《大腸と小腸について》

今回は腸について書いてみます。

まず、小腸と大腸の働きの違いについてです。

小腸は**栄養の吸収**を行います。それから、免疫細胞が集まっているので**免疫にかかわって抗体**を作ることもします。大腸は**水分を吸収して好ましい便**を作るとともに**ぜんどう運動によって便を送り出す**働きをします。

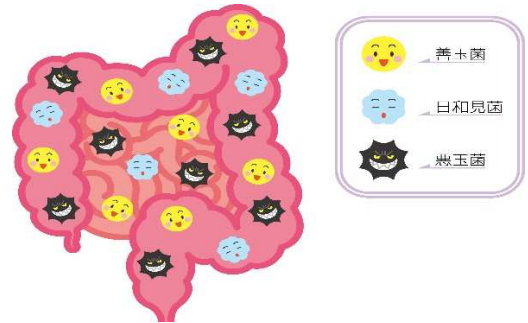
《腸内フローラとは》

腸内フローラという言葉聞いたことがあると思いますが、これは、腸内細菌には種類ごとに集まる性質があり、それが**花園**のように見えるので、こう呼ばれています。腸内細菌には**善玉菌**と**悪玉菌**それに**日和見菌(ひよりみきん)**がいます。善玉菌には乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌などがあげられます。乳酸菌は乳酸を出して善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす働きをします。漬物、チーズ、ヨーグルトに多く含まれています。ビフィズス菌は乳酸、酢酸を出すもので環境バランスを整えます。ヨーグルトなどに含まれています。酪酸菌は酪酸、酢酸をだすもので、炎症を抑える働きがあり、ぬか漬などに含まれています。芽胞という殻に包まれているので腸まで生きて届きます。悪玉菌は大腸菌、黄色ブドウ球菌などで**発がん物質**や**アンモニア**、**硫化水素**など、体に良くない物を生み出します。さて、問題は日和見菌です。この菌は善玉菌が活発に動いている時は善玉菌として活動し、悪玉菌が元気な時は悪玉菌と共に動きます。ですから、ぜひ善玉菌に元気でいてもらう必要があるわけです。これら三つの菌の理想的な割合は善玉菌20%日和見菌70%悪玉菌10%と言われています。

《腸内フローラの自己点検》

では、腸内の環境の良しあしを知るにはどうしたらよいのでしょうか。それは腸を経由して体外に出てきた物を観察することです。腸内環境が良い時は、おならはあまりにおいませぬ。便の色は黄土色から茶色、硬さは半練り状態で浮いているのが腸の調子が良い時の便です。これにたいして腸が思わしくな

い時は、おならが臭いし便の色は黒っぽくコロコロと硬いか下痢状態で出てきてこれが沈みます。



《日和見菌を味方にするには》

ここで、腸を元気にする方法をあげてみます。

善玉菌を摂りましょう。それには味噌、漬物、ヨーグルト、チーズなどを食べるのがお勧めです。

次に善玉菌の餌となるものを選びましょう。野菜、キノコ、海藻、食物繊維、オリゴ糖、きな粉、はちみつ、ニンニク、ごぼう、味噌、バナナなどです。

あとは、適度な運動をすることです。お腹を動かして良い便を出すようにしましょう。腸は栄養だけでなく有害な物も吸収し血液と共に全身に行き渡らせてしまいます。そしてその結果、肌荒れを起したり全身に良くない影響を与えます。ですから、腸内に有害な物を留め置かないよう常に健全な状態に保つ必要があるのです。そして、腸を健全に保つには気を付けなければならないことがあります。まず、腸を温めましょう。腸が冷えると血行がいきわらず活動が抑制されてしまいます。温かくすることによって小腸では栄養の吸収が増して免疫細胞の動きが活発になり免疫力が増加します。それに大腸ではぜんどう運動が活発になり適正な排便につながります。また、精神状態も影響します。脳がストレスを感じたり緊張が増すとお腹の調子が悪くなるし、逆にお腹の調子が悪いと、イライラしたりうつ状態になったりして心や体に影響を与えます。このように腸は第二の脳と言われるほど深く関わっています。年を取ってくると悪玉菌が増える傾向があります。ですから意識して善玉菌の多い腸内環境を作ることが長寿の秘訣とも言えるのです。

荒井弘子

この度、スポーツを通じた国際貢献プログラム「Sport for Tomorrow」を通じ、カンボジアで開催の第12回 ASEAN Para Games にボランティア審判員としてスポーツ庁から派遣されました。



期間は6月4日から6月9日まで。種目は、陸上、パワーリフティング、水泳、車いすバスケの4種目です。参加者はASEAN地域のPala障害者の選手と選手のコーチ、スタッフに、大会スタッフ、カンボジア審判&ボランティアそして日本のパラNTO審判20人です。

我々日本人は、TOKYO2020大会のレガシーから、日本のスポーツ国際交流協力の公式事業(Sport for Tomorrow)の一環として現地のスタッフと協力連携してパラ陸上競技の普及・発展に努める、というミッションがあります。また、日本はカンボジアとは長い友好の歴史があり、日本ASEAN友好協力50周年及び日本カンボジア友好70周年の一環でもありました。

パラリンピックは障害があるアスリートの大会です。陸上競技では視覚障害、知的障害、脳性まひ、切断、機能障害のクラスに分類され、その中でも障害程度によって細かくクラス分けがなされています。トラック種目では、レーサーといわれる車いすでの競技、義足義手での競技、ガイドランナーと走る競技などがあります。フィールドでは、椅子や車いすに座っての投擲競技、ガイドが方向や位置を示して行う視覚障害や義手義足を着用しての投擲や幅跳び、高跳びなどがあります。私は、コールルームを担当しました。競技用の椅子や車いす、義手や義足、シューズがルールにあっているか、視覚障害クラスでアイパッチ・アイマスク、選手とガイドランナーをつなぐロープが適切であるか。また、国際基準でのルールにウエ

アーや広告規定が即しているかなどを確認します。両足義足の選手にはマッシュという予測身長での義足のチェックもあります。

ASEAN地域ということで日本の選手は参加していません。タイなどパラリ

ンピックでも活躍している国はルールや用具がほぼ徹底されていますが、他の国々は知らないことが多く説明して修正を依頼しました。アイパッチやアイマスクなど用意できない国には他国が貸す。招集に来ない国を他国のコーチが呼びに行くなど参加国で協力しあって競技会を進めていく場面が多々みられました。

この季節、カンボジアは雨季でバケツをひっくり返したようなスコールがあり競技が途中で中断されることがありました。気温も湿度も高く競技場やコールルームは灼熱の中ですが逆に室内は冷凍庫のように冷房が効いています。皆、慣れているのか文句ひとつ言わず過ごしていました。

ま  
あり自  
で応援  
してい  
今回  
りも感  
協力す



た、愛国心が  
国選手を笑顔  
しながら参加  
しました。  
参加して何よ  
動したのは、  
る気持、愛国

心、苦境を受け入れる態度、向上心、そして心から滲み出る笑顔です。ボランティアの学生や学校の先生は大変優秀でした。しかし、街中には裕福とは思えぬ環境の方々もたくさん目にしました。貧富の差がある途上国の特徴だと思います。日本からもいろいろなNGO等の支援が入っているようです。今回の派遣事業を通して、障害がある人も、そうでない人も笑顔でスポーツを楽しみ、世界が平和になっていくことを強く思いました。

### 東京陸上競技協会情報

2023年6月より東京陸上競技協会(東京陸協)の役員が改選されました。

新理事長に下山良成氏、副理事長に山口賢司氏が就任し、他常務理事も一新され新体制にて動き始めました。

審判部を統括する競技運営委員長には中島剛氏が就任されました。詳細は東京陸協HPをご覧ください。