

*KUSUMURA*



**楠浦陸上クラブ  
25周年記念誌**

昨日の自分に勝て

Overcome what you were  
yesterday

# 目 次

## 1. 挨拶

楠浦陸上クラブ	監 督	大中 靖	．．．．	P1
	コーチ	濱 いち子	．．．．	P2
	コーチ	山田 裕己	．．．．	P3
	コーチ	森 悠季菜	．．．．	P4
	マネージャー	森 涼吾	．．．．	P4
	保護者会会長	田中 誠也	．．．．	P5
天草市陸上競技協会会長		金子 正秀	．．．．	P6
佐伊津陸上クラブコーチ		大川 豊	．．．．	P7

2. クラブ員文集	．．．．．	P8
-----------	-------	----

3. 卒業生文集	．．．．．	P21
----------	-------	-----

4. 保護者文集	．．．．．	P27
----------	-------	-----

5. 記録集	．．．．．	P28
--------	-------	-----

6. ホームページ抜粋	．．．．．	P31
-------------	-------	-----

7. 卒業生及びクラブ員名簿	．．．．．	P41
----------------	-------	-----

8. 写真集	．．．．．	P47
--------	-------	-----

## 9. 特別編

全国への道	．．．．．	P57
-------	-------	-----

発見地域のお宝	．．．．．	P59
---------	-------	-----

出会いから得た我が人生	．．．．．	P60
-------------	-------	-----

10. 編集後記	．．．．．	P61
----------	-------	-----



## 創立 25 周年にあたって

監督 大中 靖

早いもので楠浦陸上クラブを創立して四半紀が過ぎました。この 25 年間にはいろんな楽しいこと苦しいことがありました。私は、今まで語れなかった本音を少し交えて書きたいと思います。

クラブ発足時勤務していた楠浦公民館を異動してから、また自分の子供たちが卒業してからは、忙しい時など指導に行きたくない時がありました。さらに部員も減り数人になったときは、その気持ちがさらに増してきましたが、「大中さんに陸上を教えてもらいたい」と校区外の方々からの入部希望もあり、自分はまだ必要とされているんだと思いなおし、これからこの子たちと出会えたことに感謝しながら、自分も成長していこうと考えました。

昼間は市役所での仕事、夕方は陸上指導と自分の練習、さらに陸上競技協会の事務局局長もしていたこともあり、大会等の企画運営等で夜遅くまでパソコンを打ちまくっていました。そのせいか視力が 1.5 から 0.1 まで落ち、今ではメガネおじいちゃんになってしまいました。でも、クラブを続けていたから今があるんだよね・・・(自分への問いかけ)

私は、学校が中学・高校とも陸上部が無かったので、バレーボールで汗を流していました。だから思う時があります。「自分が小中学生の時、楠浦陸上クラブがあれば今の自分はどうなっていたのだろう・・・」と。

何事も自分からやりたいという人は少なく、友達や親から誘われて初めて一歩ふみだす決心がつく人が多いと思いますが、それはそれでいいと思います。それから好きになり始めても・・・。好きになればどんなに苦しいことでも耐えられます。私は走って速くさせる事も大切ですが、走るのを好きにさせ、何事にも努力をおしまない子供にさせるのが監督の役目だと思っています。

最後に、陸上では日本選手権もいけませんでした。が、「やってやれないことはない、やらずにできるはずがない。」という考えの下、形を変えトライアスロンに出会ったことで、世界選手権をはじめ海外も 5 レースを経験することができ、飲み会の席では「世界の大中」と呼ばれるまでになりました。外国のレースでの経験をもとに、高い意識を持っている子供たちとは共に夢を語り、またすべての子供たちに一生懸命やることの大切さと、それだけやれた事の自信を持たせ、出会った縁を大切にして、今後も私の大切な子供たちに接していこうと思います。

## 25周年目を迎えて

コーチ 濱 いち子

私は、県民体育祭陸上競技参加を通じて知り合いとなった大中監督より、クラブ創立当時からお手伝いをと依頼を受けていましたが、まだ娘も幼く家庭との兼ね合いもあり、なかなかふみ切ることが出来ませんでした。その後、長女の菜々穂が楠浦小1年生になり、保育園児だった二女の悠季菜も連れてクラブの指導者兼保護者として、家族で陸上を楽しめる始まりとなりました。



クラブの特徴である短距離も長距離も頑張り、苦手な事を克服し「昨日の自分に勝つ」という方針のもと、きつい練習以外にも山登りや懇親会等のレクリエーションを交え、クラブ員や保護者の方々と楽しく活動させて頂きました。また、指導をやりながらクラブ員の皆と一緒に練習させてもらう環境があったおかげで、歳を重ねても小さな大会参加や県民体育祭継続出場が出来、去年は県体リレー母娘でのバトン渡しの目標も叶えられました。

昨年より中学生の為のネクスト(小学生は標準記録を上回ったメンバー)を発足しました。正直、フルタイムで仕事をしながら週4日の練習指導に行くのは大変だと思う事もあり、歳を取るにつれて低下してくる体力や腰痛増強などきつい事も増え不安な日々もありました。しかしそんな中でも指導を続けクラブ員の頑張りで返ってくる喜びや楽しさの方が大きく強く、自分にとっては陸上活動が大切なライフスタイルだと思えるようになってきました。陸上指導にかけたいという気持ちが増した今、自分のやりたい仕事(医療・福祉)をしながら、同時に陸上活動もやれている今の充実感を幸せに思うこの頃。

クラブは小中学生の部活動の社会体育移行に伴い、現在60人越えの大集団となり嬉しい悲鳴が飛び交っています。しかし人は誰と出会ったかで人生に大きな影響をもたらしてくれると思います。長い子は9年間も成長に携われるというクラブならではの味わいも出来ます。私は現在、通信講座において更に上の公認陸上コーチ資格の学習中です。もっとスキルアップし、またこれまでの私自信の経験でプラスになった事を伝え、クラブ員の飛躍につなげられたらと思います。皆には夢や目標を持ち、その為のしっかりとした具体的計画を立て、それを実行出来る力をつけて行ってもらいたいと願っています。この先、おばあちゃんになってもいつまでも元気に良い指導が出来るように私も頑張ります。



## 25周年目を迎えるにあたって

コーチ 山田 裕己

私は、天草で就職して間もない頃、本渡運動公園をランニングしていた時に陸協の役員さん経由で大中監督に連絡がいき、「県民体育祭に同行して欲しい」とお電話いただいたことがきっかけで知り合いました。当時から監督は陸上界では有名でしたので、大中さんからお電話いただくことをすごくうれしく思ったことを覚えています。その県民体育祭の打上げで「来月から陸上の指導者講習会が毎週末あり、自分が不在となるため、2か月ほど楠浦陸上クラブを代わりに指導してもらえないか？」とお願いされたことがきっかけで、「私でよいのかな。でも2か月くらいならやってみよう。」とクラブに携わり始めることになりました。数か月のつもりが、十数年と長くなりましたが、子供たちと触れ合うことで逆にこちらが元気になることもあり、貴重な機会をいただいたこと、大変感謝しております。

一時期は、自分の子供が小さいこともあり、なかなか指導に来れませんでしたし、監督におまかせしてばかりの時期もありました。近年では少しでも監督の近くで勉強したいと思い始め、陸上の指導の他、新陸上競技場「あましんスタジアム」の最新機器を使った大会役員という立場でも毎回勉強させてもらっております。

また、最近は指導や大会役員だけでなく、我が子と一緒に練習にも混ざりながら、学生時代に走ることができなかった“えがお健康スタジアム”や学生時代のメイン会場であった“水前寺陸上競技場”で開催されている大会にも出場し始めました。以前は、アクアスロンに出たり、天草市民駅伝に出場するくらいでしたが、今から5年前、38歳の時に陸上競技を再開しました。学生時代に陸上部だった時の経験やネットで最新の練習法を調べながら練習しております。（監督が提案されるクラブの練習メニューはけっこう最先端です！）一緒に競技をしている観点から気づくこともありますので、気づいたことはその都度伝えたいと思いますし、陸上のことで悩みなどがあれば、気軽に指導者陣に尋ねてください。

さて、クラブでは新たにNEXTも立ち上がり以前よりも選手の競技力が向上しています。今後、もっともっと強い選手も出てくると思います。今クラブに入っている人も是非NEXTの参加できる標準タイムを突破できるよう頑張ってもらいNEXTに加入してもらえればと思います。週2回の練習は少ないので週に4回練習することで中学に上がってからも非常に高いレベルで競技できると思います。皆さんには大きな可能性があります。指導者陣は全力でサポートします。競技を続けていたら、いつか好調のピークがやってきて、グンと記録が伸びる時期がありますので、途中でやめず、ぜひ長く陸上競技を続けて欲しいと思います。もちろん、他のスポーツをやってクラブに入っている人もオーバーワークに気を付けながら、陸上を続けてくれたら幸いです。

今年度、公認陸上コーチの資格を取得予定です。指導者としてもスキルアップして皆さんとともに陸上ができたらと思っております。一緒に頑張りましょう！

## 私と楠浦陸上クラブ

コーチ 森 悠季菜

保育園の頃から母であるいち子コーチに連れられ、楠浦陸上クラブの練習に参加しました。初めての大会で大会新記録をマークし、気づけば陸上競技のとりこになっていました。しかしながら正直練習はきつく行きたくない時もよくありました。でも、他校の仲間と出会い、「練習に行けば会える」ということが、当時の楽しみで頑張ることができました。私は高校まで本格的に陸上競技を続けましたが、もちろん練習だけでなく大会で知り合う仲間、合宿で知り合う仲間もあり、人脈が広がるのが陸上競技の醍醐味だと思っています。「あれだけきつい練習を乗り越えてきたのだから、これ以上乗り越えられない壁はない」という気持ちが私を強くさせてくれています。

また、引退後は、コーチとしても引き続き楠浦陸上クラブに関わりを持っています。まだまだ指導の技術はなく、学ばなければいけないことも多く、指導者として成長できるように自分にできることは頑張りたいと思っています。

そして、もうすぐ子どもが産まれる予定で、今まで私が母とたどってきた道のりを子どもとできることも楽しみにしています。指導を理解してくれる夫にも感謝しながらクラブの子ども達とこれからもたくさんの思い出を作りたいと思います。



## 楠浦陸上クラブとの出会い

マネージャー 森 涼吾

私自身、陸上競技に対して苦手意識があり無縁だと思っていましたが、悠季菜コーチと出会い楠浦陸上クラブの練習について行った所、かわいい子供たちとも出会いました。

また、数多くの人とのつながりができました。大中監督を初めコーチや保護者の方には優しく迎えてくださり、とても感謝しております。クラブの練習に参加していき、役員・保護者会があると知った時は驚きました。

大会では、みんなの活躍を観るのが毎回楽しいです。また、クラブの皆と一緒に参加できる倉岳えびすマラソンは、毎年楽しみにしています。これからも、年上の大人ではなく、何でも話せるお兄ちゃんとして、微力ながらクラブの子供たちの力になるよう、皆と陸上をやっていきたいと思っています。



## 25周年のお祝いと思い出

楠浦陸上クラブ保護者会会長 田中誠也

この度は、楠浦陸上クラブ創立25周年を迎えられ、心よりお祝い申し上げます。この輝かしい節目に会長という役割をいただき、式典に立ち会えたことに感謝しています。私の楠浦陸上クラブとの出会いは6年前、長男が小学校に入学したタイミングで入部しました。走るのが大好きな子でしたが、おとなしい性格だったので初めのうちは馴染めるのか不安でしたが、違う学校の友達も大勢いて、いつの間にか沢山のチームメイトに囲まれていました。

様々な大会での活躍、山登りなどのクラブ行事、暑い中、寒い中での厳しい練習、思い返せば次から次へと思い出がよみがえります。私も小学生の時にこんなクラブがあれば、もっと楽しい陸上人生を歩むことができたのではないかと羨ましく思っています。

最近では保護者の皆様にもご協力いただき、タイム測定やペースメーカーなど、子供たちと一緒に練習できて、保護者の皆さんにとっても良い刺激とダイエットになっているのではないのでしょうか。このように和気あいあいとした雰囲気の中で練習できるのも、大中監督をはじめ、コーチ陣の皆様のご指導と人柄のおかげです。

今後とも楠浦陸上クラブ全員で一丸となって頑張っていきましょう。



毎年恒例の1月練習初め 楠浦神社へ初詣



## 楠浦陸上クラブ創立 25 周年に寄せて

天草市陸上競技協会会長 金子正秀

楠浦陸上クラブが創立 25 周年を迎えられたことに対しまして、心からお祝い申し上げますとともに、スタッフをはじめ関係皆様方の日ごろからのご努力に、改めて敬意を表する次第です。また、主宰されている大中靖君とは 40 年以上もお付き合いをさせていただいており、今回、寄稿の機会をいただきました

のも大変嬉しく思っているところです。

大中君と私の出会いは、大中君が二十歳くらいの頃かと思いますが、長距離の田口元次さんの指導で、昔の市営グラウンドで猛練習をしている様子をよく見かけたことにはじまります。その後、同じ市役所の仲間となり、県民体育祭や駅伝大会と一緒に活動してきましたが、大中君は活躍の場をトライアスロン競技にまで広げ、さらには、子供たちの育成を目的に楠浦陸上クラブを創立しました。その情熱には頭が下がります。

さて、楠浦陸上クラブの子供たちですが、協会主催の大会に毎回元気に参加して大会を盛り上げてくれます。以前は、小さい体で一生懸命走っている姿の印象が強かったのですが、最近のあましんスタジアムでの練習の様子を見ると、たくましさを感じる子供が増えたような気がします。全国大会出場などの成績も納得するところです。また、先月、あましんスタジアムで開催された県民体育祭では、昭和 63 年以来の優勝（男女の完全優勝）に歓喜したところですが、楠浦陸上クラブ出身の若い選手も大いに活躍してくれました。

地域スポーツクラブの活動は、平成の終わりに小学校のクラブ活動の受け皿という役割が加わり、さらに今は、中学校の部活動との関りも重要性が増してきています。楠浦陸上クラブにおきましても運営が益々難しくなりそうですが、指導者・スタッフが情熱と知識を持って、子供たちは楽しみながら、そして保護者の皆さんには温かい目で見守っていただく、そのような楠浦陸上クラブの今後益々のご発展を心から祈念申し上げます。



## 「お祝い」

佐伊津陸上クラブコーチ 大川 豊

楠浦陸上クラブ創立 25 周年おめでとうございます。お祝い申し上げます。

貴クラブは、小学校クラブの社会体育移行問題が表面化する以前から続けられております。これまで県大会で上位に入賞されたり、R K K 学童駅伝で優勝されたり、また今年ハリラチームが日清カップ全国大会出場と目覚ましい活躍をされております。これはコーチ陣の強い信念と熱意に子供たちのたゆまぬ努力の成果だと拝察します。

天草市陸上競技関係者としては、全天候 300 メートルトラックから写真判定装置付全天候 400 メートルトラックの完成が大きく変わってきました。また、小学校のクラブが社会体育移行に伴い各地クラブが結成されて、陸上競技人口の増加が喜ばしい状況に至っております。その中で楠浦陸上クラブは先導的な立場に立っておられます。私も微力ながら佐伊津陸上クラブの立ち上げから 7 年になりますが、コーチとしての熱意だけは貴チームに負けないように心がけております。

最後になりましたが、これからも天草市の陸上競技の発展のため、楠浦陸上クラブのご活躍をお祈りします。



あましんスタジアム 2023.7 完成

## ～クラブ員文集～

### ○本渡南小3年 脇川 慈

くすうら陸上クラブが誕生してから25年がたったと母から聞いてびっくりしました。ぼくたちが生まれるずいぶん前からあるなんてすごいと思いました。僕は1年生から陸上を始めました。理由は、姉と兄の2人がやっていて、ぼくもやってみたかったからです。1年生の頃はコツをおぼえることや、たんきよりと長きよりを走ることがにがてでした。でもやっていくうちに、どんどんコツや走り方がなれてきて上手になっていきました。たんきよりは今でもにがてですが、がんばって上手になりたいです。

一番うれしかったことは、なかまとなかよくできたことです。もう一つあります。それは人とくらべるのではなく、きのうの自分よりも上手にすることです。「きのうの自分にうちかつ！」ということです。りく上をどれぐらいまでがんばるのかは分からないけれど、これからもれんしゅうをがんばりたいと思います。もう一つぼくのがんばっていることはあいさつです。自分のほうからあいさつをすると気持ちいいです。これからもつづけていきたいと思っています。くすうら陸上がこの先ずっと、なん十年もつづいてほしいと思います。



### ○本渡南小3年 泉 悠斗



僕は走ることが大好きです。なぜなら、1年生の時から陸上クラブに入部して走る楽しさを知ったからです。それは監督やコーチのおかげだと思います。また、たくさんの大会に出場することができて、とてもうれしいです。今までで1番きつかったのは、3000メートルのフリーでした。でも最後まであきらめずに走り続けることができました。

そして、トライアスロンを知り、一生懸命練習をして、アクアスロンやデュアスロン大会でも優勝することができました。きつい練習を乗り越えて心が強くなった気がします。そしてもっと走ることが大好きになりました。努力を重ねて強い心を育てて速くなりたいです。

## ○亀川小5年 竹井 小白



私は楠浦陸上に体力をつけたくて入りました。最初は練習がきつくてついていけなかったけど、監督やコーチの声かけで、頑張っついていけるようになりました。ほごしゃの方や仲間の応援のおかげで、練習に行くことがとても楽しみになりました。はじめての記録会では不安で泣いてしまいましたが、2回目の記録会では、自信もついて記録こうしんもできました。これからは、ハードルなどにも挑戦したいです。

## ○本渡北小6年 本崎 春樹

僕が楠浦陸上クラブに入ったきっかけは、姉と兄が入部していて、僕も練習について行っていました。まだ保育園児だったので入部は出来なかったけど、コーチから一緒に走らないかと言われ走るようになりました。当時部員が少なかったから参加出来たと思います。まだ5歳だったのできつくなくて楽しかったです。

1年生になって他の学校の友達が出来ました。友達と走るのはとても楽しかったです。最初の記録会では、100メートルで17秒8でした。2年生になってから初めて同じ学年の友達に負けたのが悔しくて練習を頑張りました。高学年になり初めて出場した800メートルでは3分13秒でゴールして、自分的には一生懸命走っていたけど、みんなに負けて悔しかったので、みんなより多く練習をしました。その結果1年後2分36秒だったけど、同学年の友達に負けてしまいとても悔しかったのでもっと頑張りました。その結果5年生最後の大会で2分22秒でゴールし、記録は全国1位でした。全国1位となったからには1位の座を奪われないために頑張りました。

短距離も強くなろうと練習しましたが、5年生の日清カップでは100mで1位の人に大差をつけられて負けました。でも、くさらず練習し、熊日学童オリンピックでは0.01秒差まで追いつきました。またリレーでも優勝する事が出来ました。6年生になって男女混合リレーで見事優勝する事が出来ました。全国大会に向けてさらに練習を頑張りたい成績をとりたいたいです。

これからは昨日の自分に勝ち、納得の行くレースをするように頑張ります。楠浦陸上クラブで学んで来た事を中学校でも活かしていきたいです。



## ○亀川小6年 田中 瑛太

僕は走ることが好きで、1年生から陸上を始めました。そして、もっと速くなりたいと思いました。練習はきつかったけど、その練習でだんだん速くなっていくことが嬉しかったです。短距離の方が得意で好きでした。そして今までいろいろな大会に出場したけど良い思い出ばかりです。まずは3、4年生の日清カップで100メートルに出場し、優勝することができてうれしかったです。5年生の日清カップでは100メートルで3位に入賞することができました。6年生で最後の日清カップではリレーに出場して優勝できて嬉しかったです。そして全国大会出場の目標を達成することができてよかったです。ここまでこれたのも監督やコーチなどのおかげです。ありがとうございます。

長距離は最初から苦手だったけど、きつい練習を頑張っているうちに、だんだん速くなることができてよかったです。4年生と5年生では駅伝に出ることができてうれしかったです。あまり得意じゃなかったけど自分なりに頑張ることができたのでよかったです。これからも短距離と長距離両方で頑張って駅伝のメンバーに選ばれるように頑張りたいと思います。あとは怪我をしないようにして、中学生になっても活躍できるような選手になりたいです。



## ○亀川小6年 柴田 咲莉

小学2年生の頃、私は足が遅くて速くなりたいと思って楠浦陸上クラブに入りました。入った時は練習がすごくきつかったです。でも大会で速くなっていくのが嬉しくて、練習が楽しくなってきました。

大会ではめちゃくちゃ緊張するけど、自分の実力がわかるのでとても楽しみでした。6年生になったら副キャプテンと言う役割を任せられてもらってとても嬉しかったです。楠浦陸上クラブのみんなが楽しく練習できるようにしたいです。なので、今までよりも練習をきちんとするようにします。それから男女混合リレーで全国を狙うと監督やコーチから言われて、頑張って練習したら本当に行けるようになったのですごく嬉しいです。全国大会ではどんな結果になるかわからないけど、自信を持って最後まで頑張って走りぬきたいです。応援してくれるみんなに良い走りを見せたいです。