

2025 陸上競技ダイジェスト

「第 78 回兵庫県高等学校陸上競技対校選手権大会丹有地区予選会」

5 月 9 日（土）～5 月 10 日（日）

三木総合防災公園陸上競技場

兵庫県高体連陸上競技部 広報委員会

『第 78 回兵庫県高等学校陸上競技対校選手権大会丹有地区予選会』が、5 月 9 日（土）・10 日（日）の 2 日間にわたり、三木総合防災公園陸上競技場にて開催された。

この大会は、県インターハイへの出場権を懸け、丹有地区の高校生アスリートたちがそれぞれの思いを胸に挑む大舞台である。新たな記録への挑戦、最後の総体に懸ける覚悟、リレーでつなぐ仲間との絆——それぞれの種目に、熱気と緊張感が満ちていた。

競技を終えた今、選手たちはその瞬間に何を感じ、どのような言葉を残したのか。本稿では、各種目で活躍した選手たちの振り返りの言葉を中心に、丹有地区予選会の軌跡をたどる。

～1 日目～

【円盤投 横山未桜 2 年 三田祥雲館】

中学 3 年から約 2 年間、自己ベストを更新できずに苦しんできたが、今回の総体で数 cm ながらも記録を伸ばすことができ、自分にとって大きな一歩となった。強い選手の動きを観察して取り入れたり、毎朝の自主練を続けてきたことが実を結んだ。試合では七種競技のハードルと時間が重なり焦る場面もあったが、最後は落ち着いて投げ切れた。努力を見てくれた仲間の言葉が本当に嬉しく、家族や先生方、仲間への感謝の気持ちでいっぱいである。

【走幅跳 堀澤承未 3 年 三田】

大会の数も限られてきた中で、ベストを出せなかったことは悔しいが、県総体では納得のいく跳躍ができるよう、残りの練習に全力で取り組んでいきたい。

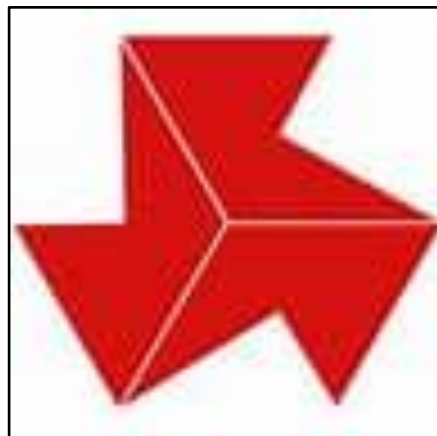
【円盤投 高石陽士 3 年 北摂三田】

大会運営を支えてくださった役員、補助員、関係者の皆様に感謝している。思い出の詰まった三木防災での最後の総体を、優勝という形で締めくくれたことが素直に嬉しい。内容にはまだ課題があるので、県総体では支えてくださった方々への思いを力に、より良い結果を残したい。

【100mH 木田えみな 3 年 三田】

今回の大会は、自分にとって引退のかかった大切なレースだった。順位を残せたことも嬉しかったが、これまで「ライバル」と感じていた選手にこの舞台で勝てたことが何よりの喜びである。一方でタイムには納得がいかず、県総体ではしっかり調子を上げて、いつも応援してくれた家族や周りの人たちに、少しでも恩返しできるような走りをしたい。

全国高体連のマーク



K R A F T…**力**

K U N S T…**技**

K L A R H E I T…**明朗な精神**

マークの由来…ドイツ語の 3 つの K の頭文字をとったもの。「**若い力**と**わざと**と**明朗な精神**」を象徴し、真紅の色彩は「**高い理想**」と「**希望に燃える若人の情熱**」を象徴している。



【110mH 山内柊希 3年 柏原】

レースを振り返ると、ハードルを越える際のディップをより深くとる必要があると感じた。また、リード足の出し方にも癖があるため、県総体に向けて修正を重ねていきたい。課題を一つひとつ乗り越えて、次のステージにつなげたい。

【走高跳 福井大和 3年 三田祥雲館】

今回の跳躍では、お母さんやお父さん、補助の先生方、チームの仲間たちへの感謝の気持ちを胸に跳んだ。そうした思いが、自分の力を後押ししてくれたと思う。

【1500m 鷺北茉優 3年 北摂三田】

大会新記録を狙って序盤から積極的にスピードを上げて走ったが、途中で一人旅となり、ペースが落ちてしまったのが課題である。県総体ではこの反省を活かし、さらにより走りを目指していきたい。

【1500m 宇都宮陸 2年 北摂三田】

スローペースの展開の中、自分がラスト一周まで先頭を引っ張った。ラスト 200m では前に出たい気持ちを我慢し、最後の 100m でスパートをかけて勝ち切れたことは大きな収穫だった。県大会では厳しい戦いが待っているが、自己ベストを更新できるよう全力を尽くしたい。

【100m 相良月奏 2年 北摂三田】

スタートの加速に課題があり、そこを重点的に練習してきた。ベストな状態でも1位は難しいかもしれないと不安もあったが、たくさんの応援に背中を押されて勝ち切ることができた。自信にもつながり、今後の課題も見つけられた。これからも自己ベストを目指して努力を重ねたい。

【100m 今坂瞭太 3年 三田】

スタート練習が不十分なまま本番に臨んだため、少し出遅れてしまったが、後半は落ち着いて走れた。課題と手応えの両方を得ることができたレースだった。

【ハンマー投 福井友岐乃 2年 北摂三田】

優勝できたことは本当に嬉しい。投げる中で課題を意識しながら取り組んだが、思い通りにいかない部分もあった。県大会出場は叶わなかったが、得られた課題を今後を活かし、もっと上を目指していきたい。応援してくれた人たちに支えられて頑張ることができた。本当にありがとう。

【三段跳 倉本湊司 2年 北摂三田】

優勝という結果を得られたことが嬉しく、これまで続けてきた練習の努力が報われた気がする。今回の経験を自信に、さらに高い舞台を目指して挑戦を続けていきたい。

【400m 三木紗里奈 3年 有馬】

今シーズンは思うような走りができずに苦しい時期が続いていたが、この大切な大会でベストを更新し、優勝できたことは本当に嬉しい。スタートの改善や目線・腕振りなどを意識し取り組んできたことが結果に繋がった。支えてくれた家族や先生、仲間に心から感謝している。県総体でも全力を尽くしたい。

【400m 與ノ釉祐 3年 三田】

今大会は大会記録での優勝を目標にして臨んだ。記録は出せたものの、走りの内容にはまだ改善の余地がある。県総体ではより納得のいく走りを目指していきたい。

【3000mSC 北澤宗馬 3年 三田】

自己ベスト更新を目指して大会に臨んだ。冬からスピード強化に励んできたが、体調をうまく合わせきれず、気持ちのコントロールにも課題が残った。それでも前半 2000m は良い流れで走れたので、この経験を次の県総体に活かしていきたい。

【4×100mR 松本彩里 2年 北摂三田】

チームで掲げていた 49 秒台を達成できて嬉しい。バトン練習やメンバー同士の連携を重ねた日々が実を結んだと実感している。チーム全員で取り組んできたからこそ得られた結果である。県総体でも良い走りができるよう、より質の高い練習を重ねていきたい。

【4×100mR 田上大貴 3年 北摂三田】

新チームとなって以降、出場機会の少なかったこの種目で、大会記録を出して優勝できたのは非常に嬉しかった。それぞれが自分の役割を果たし、リレーの成功に繋がった。普段からのコミュニケーションやバトン練習の積み重ねが成果として表れた大会だったと感じている。

～2日目～

【走高跳 梅垣花菜 3年 柏原】

助走でしっかりバーに向かえたのは良かった。風の影響で踏切位置が高くなってしまった点は反省であり、県総体までに修正していきたい。去年は試技差で優勝を逃して悔しい思いをしたが、今年は自分の力で勝ち切ることができて本当に嬉しかった。

【砲丸投 福井友岐乃 2年 北摂三田】

今回は動作の流れを丁寧に行うことを意識して臨んだ。6 投の中で自分なりに修正しながら試技を重ねられたのは収穫である。まだ課題は多いが、一つずつ向き合って成長していきたい。応援してくれたすべての人に感謝している。

【やり投 清水里空 3年 柏原】

目標にしていた 50m を超える投てきができて素直に嬉しい。苦しい時期もあったが、仲間と競い合いながら練習を続けてきた日々が大きな支えとなった。ともに頑張ってきた仲間の存在が、今回の結果を引き寄せてくれたと感じている。

【走幅跳 西坂竜希 3年 柏原】

今回は 4 本中 3 本がファールとなってしまう、その日のコンディションに応じた助走の調整ができなかったことが悔やまれる。次に向けては、踏切の 4 歩前からしっかり加速できるように意識を高めていきたい。

【3000m 鷺北茉優 3年 北摂三田】

序盤の1kmでペースを落とさないよう意識して走ったが、距離が長くなるにつれてリズムを保つことが難しかった。日々のペース走の成果は出せたと思う。応援してくれた皆の声が、最後まで走りきる力になった。

【5000m 坂手真樹 1年 三田】

今大会を支えてくださった先生方や保護者の皆様、運営や補助員の皆様、そして応援してくれたすべての人に心から感謝する。初めて先頭を引っ張る展開に気持ちがついていかず、大会記録にはあと0.2秒届かなかった。その悔しさを胸に、県総体では自己ベスト更新、入賞、さらには近畿大会出場を目指して全力で取り組んでいきたい。

【400mH 相良月奏 2年 北摂三田】

今回は逆足で跳ぶことを目標にしてきた。試合ではバランスを崩してしまったが、挑戦できたこと自体が収穫である。400mHは自分にとって唯一の勝負種目。応援の音がラスト100mで背中を押してくれた。自然な動きで跳べるよう、これからも挑戦を続けたい。

【400mH 中川颯真 2年 三田】

今大会に向けては、スピード強化とハードル間のリズムを大切に練習してきた。思うような結果は出せなかったが、この経験を糧に、近畿大会を見据えて今後も全力で取り組んでいく。

【砲丸投 金崎蒼以 1年 篠山産業】

高校初の総体で優勝できたことが嬉しかった。前日に足首を負傷し、不安もあったが、最後まで諦めずに投げ切ることができたのが何よりの成果である。悔しさもあったが、自分にとって意味のある大会となった。

【やり投 梅垣花菜 3年 柏原】

納得のいく試技ができず、悔しさの残る大会だった。終盤まで2位で焦りが出てしまい、思うように投げられなかったが、気持ちを切り替えて投げた1本が県総体につながる結果になった。次はもっと自信を持って臨みたい。

【800m 鷺北茉優 3年 北摂三田】

1周目を65秒で回ることが目標だったが、200mの加速が不十分で、予定より遅れてしまった。走りの感覚を改善するため、県総体に向けてしっかりと調整していきたい。応援してくれた皆に感謝する。

【800m 門間悠太郎 3年 三田】

レース展開が読めない中で、最後まで粘って勝ち切ることができた。地区総体の締めくくりに優勝という形を残せて本当に嬉しい。県総体でもしっかり走りきれるよう、全力で準備をしていく。

【200m 相良月奏 2年 北摂三田】

持ちタイムが1位という状況にプレッシャーもあったが、応援の声に背中を押され、自己ベストを更新することができた。大会新には届かなかったが、まだまだ力不足を感じている。県総体で戦えるよう、地道に鍛えていきたい。

【200m 今坂瞭太 3年 三田】

近畿大会を目指す中で、このレースは弾みをつけたい重要な試合だった。勝てたことも、内容も、自信に繋がった。県総体に向けて悔いのない準備を重ねたい。

【三段跳 藤本杏葉 3年 北摂三田】

昨年冬に初めて試合に出た頃は、何も分からず戸惑うばかりだった。そこから動画を見て学び、自分なりのイメージをつくって練習してきた。「上」ではなく「前」に跳ぶ意識を持ち、1本1本を大切に跳ぶことができた。

【5000mW 山下ゆう 2年 三田祥雲館】

今回は、反則を取られず丁寧に歩き切ることをテーマに臨んだ。自己ベストには届かなかったが、次の県大会ではしっかり記録を伸ばしていきたい。最後まで応援してくれた皆に感謝している。

【5000mW 小林大河 3年 三田祥雲館】

高校最後の地区予選で優勝できたことが本当に嬉しかった。これまで先輩や先生方、そして外部の方にも多くのことを教わってきた。支えてくれたすべての人に感謝を込めて、県大会も全力で挑みたい。

【七種競技 梅垣花菜 3年 柏原】

リレーや他の種目と並行しながらも、七種競技を無事にやりきることができた。特に跳躍種目で自己ベストを出せたのは自信につながった。体調管理やエネルギー補給も意識でき、応援してくれた部員や運営に携わってくださった先生方に心から感謝している。

【八種競技 溝端航 3年 北摂三田】

八種競技は2日間にわたり動き続ける過酷な種目だが、その分やりがいも大きかった。仲間と励まし合い、支え合いながら最後までやりきることができ、思い出深い大会となった。応援してくださったすべての人に感謝したい。

【4×400mR 田中海羽 2年 北摂三田】

これまでの練習では、スタートからしっかりペースを上げ、最後までペースを落とさずに走り切ることを意識してきた。疲労が残る中でのレースではあったが、意識した通りの走りができたことは大きな収穫である。沿道からのたくさんの応援が力になった。心から感謝したい。

【4×400mR 夢川琳太朗 3年 北摂三田】

チームでの練習を重ね、一人ひとりが高い意識を持って取り組んできた。その成果が形となり、勝利を掴むことができた。このリレーには、チームとしての一体感が詰まっていた。

～あとかき～

第78回兵庫県高等学校陸上競技対校選手権大会丹有地区予選会は、多くの熱意とともに無事終了した。どの競技にも、それぞれの選手の想いと努力が詰まっており、その姿は見る者の心を打った。記録に残る結果だけでなく、日々の積み重ねや支えてくれた人々への感謝の気持ちも、この大会の大切な成果である。大会に関わってくださったすべての皆様に深く感謝するとともに、この経験が選手たちの次のステージへの力となることを願う。