

たいいく



令和8年8月 第148号
松山市小学校体育連盟
発行者 山本 智啓

松山市小学校総合体育大会（第65回水泳の部）入賞者一覧

入賞した皆さん、おめでとうございます。

水泳総体開催に向けて、日々の練習や大会運営にご尽力いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

<東ブロック>

No.1 女子100m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	吉津 朱莉	附属	1:12.23
2	谷本 桜彩	石井	1:15.26
3	田中 優芽	双葉	1:17.17
4	石岡 千波	清水	1:18.08
5	伊藤 遥香	小野	1:22.99
6	渡部 美仁	小野	1:23.72

No.2 男子100m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	松本 次郎	湯築	1:09.33
2	千原 颯太	桑原	1:13.24
3	片岡 優馬	福音	1:13.56
4	阿部 博範	久米	1:13.70
5	西川 稜真	石井	1:16.58
6	筒井 凜太朗	浮穴	1:17.22

No.3 女子100m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	原 愛美夏	伊台	1:21.43
2	幸島 美桜	附属	1:41.03
3	中原 叶愛	附属	1:42.49
4	宮田 波瑠	石井東	1:43.03
5	間 景都	湯山	1:46.39
6	竹本 藍梨	小野	1:53.26

No.4 男子100m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	栗田 大雅	石井北	1:38.05
2	大井 琉生	石井北	1:54.04
3	相原 樂	小野	1:57.00
4	小笠原 裕真	桑原	1:57.96
5	倉内 颯真	東雲	2:00.03
6	高岡 想希	東雲	2:05.17

No.5 女子50m背泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	原 姫愛乃	附属	0:35.18
2	渡部 美麗	双葉	0:40.39
3	重松 瑠七	石井	0:41.48
4	古茂田 佳奈	石井北	0:45.17
5	山嵯 梨華	番町	0:48.79
6	石崎 紗奈	東雲	0:49.43

No.6 男子50m背泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	和田 夏樹	久米	0:34.80
2	森田 圭祐	浮穴	0:37.25
3	星加 悠成	附属	0:39.05
4	山田 哲大	道後	0:39.23
5	木原 央貴	東雲	0:44.15
6	山本 愛貴	五明	0:44.71

No.7 女子50m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	中平 莉々杏	石井	0:40.17
2	藤長 夏緒	福音	0:46.92
3	井関 里奈	福音	0:50.18
4	前田 有咲	小野	0:50.39
5	青野 早倉	石井東	0:50.72
6	坂屋 茉和	窪田	0:50.77

No.8 男子50m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	高橋 良征	道後	0:43.35
2	菊池 陸立	附属	0:43.96
3	金田 歩士	荏原	0:48.03
4	水代 清人	東雲	0:49.59
5	松尾 優作	石井東	0:51.20
6	石原 英太朗	附属	0:51.52

No.9 女子50m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	岸 純愛	椿	0:31.86
2	本多 鈴花	附属	0:32.06
3	西條 菜月	清水	0:34.10
4	松下 果央	石井東	0:34.72
5	橘 茉央	石井	0:37.29
6	早川 渚咲	湯築	0:37.71

No.10 男子50m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	兼平 周	雄郡	0:33.71
2	吉平 果生	窪田	0:33.86
3	林 孝太朗	附属	0:34.92
4	森田 翼	番町	0:35.86
5	小林 悠馬	清水	0:36.68
6	上原 綜晃	道後	0:36.70

No.11 女子150mメドレーリレー

順位	学校名	記録
1	附属小	1:49.52
2	石井小	1:56.88
3	石井東小	2:10.16
4	双葉小	2:13.20
5	小野小	2:13.63
6	福音小	2:19.69

No.12 男子150mメドレーリレー

順位	学校名	記録
1	久米小	1:52.09
2	附属小	2:01.97
3	道後小	2:03.49
4	浮穴小	2:13.22
5	桑原小	2:14.54
6	石井東小	2:14.94

No.13 女子200mリレー

順位	学校名	記録
1	椿小	2:30.54
2	清水小	2:33.25
3	附属小	2:36.95
4	道後小	2:50.84
5	石井小	2:51.17
6	石井東小	2:57.08

No.14 男子200mリレー

順位	学校名	記録
1	雄郡小	2:32.07
2	石井北小	2:36.52
3	附属小	2:39.85
4	窪田小	2:40.17
5	椿小	2:46.17
6	北久米小	2:46.52

入賞おめでとうございます。



<西ブロック>

No.1 女子100m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	山下 華	みどり	1:12.23
2	澤井 香純	余土	1:13.59
3	松下 華歩	姫山	1:13.66
4	山口 万葉	味酒	1:13.71
5	露口 苺花	生石	1:16.66
6	正岡 芽依	和気	1:20.85

No.2 男子100m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	若宮 悠文	北条	1:10.31
2	吉野 颯斗	栗井	1:16.30
3	西尾 理玖	余土	1:16.55
4	伊藤 毅哉	さくら	1:18.40
5	和田 智樹	姫山	1:19.25
6	北村 有	北条	1:19.70

No.3 女子100m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	星山 心愛	味酒	1:32.85
2	横山 侑那	さくら	1:33.15
3	茂川 結香	余土	1:34.72
4	向井 陽葵	北条	1:37.02
5	泉 菜々	姫山	1:44.12
6	中野 佐南	たちばな	1:50.64

No.4 男子100m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	上田 雄斗	味生第二	1:32.20
2	畠中 礼翔	味生第二	1:33.86
3	鴨川 朔歩	さくら	1:35.00
4	橋本 直紀	堀江	1:45.65
5	芝 澄晴	味酒	1:46.97
6	桑波田 伊織	余土	1:50.56

No.5 女子50m背泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	黒石 芽生	たちばな	0:35.99
2	三國 結愛	さくら	0:36.24
3	栗田 愛梨	姫山	0:38.61
4	上杉 あおい	垣生	0:45.83
5	若江 奈菜華	宮前	0:47.58
6	佐伯 優空	和気	0:49.03

No.6 男子50m背泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録	
1	西川 慶	生石	0:31.85	★
2	上田 大智	新玉	0:38.58	
3	岡田 大和	垣生	0:39.37	
4	高垣 佑輔	栗井	0:47.33	
5	秋山 貴良	姫山	0:48.23	
6	窪田 奏斗	正岡	0:49.13	

No.7 女子50m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	茨 すみれ	みどり	0:41.94
2	鶴原 加菜	味生第二	0:51.46
3	菅 日葵	和気	0:52.55
4	藤原 早希	垣生	0:53.53
5	高橋 希実	さくら	0:54.36
6	近藤 音澄	みどり	0:54.51

No.8 男子50m平泳ぎ

順位	氏名	学校名	記録
1	前田 快里	味酒	0:41.87
2	山本 大翔	河野	0:44.81
3	山田 瑛心	味生第二	0:45.15
4	三木 練人	宮前	0:45.73
5	吉野 碧翔	みどり	0:46.51
6	白石 航	みどり	0:47.10

No.9 女子50m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	武智 和美	余土	0:31.27
2	立花 佳子	味生第二	0:32.99
3	中川 彩映	生石	0:36.31
4	新家 優惠	生石	0:36.80
5	田中 唯那	さくら	0:38.51
6	満汐 零帆	和気	0:38.84

No.10 男子50m自由形

順位	氏名	学校名	記録
1	平岡 昊大	河野	0:29.27 ★
2	濱田 仁	垣生	0:30.49
3	三浦 巧	みどり	0:32.02
4	横関 暁	栗井	0:34.02
5	松下 晃也	久枝	0:34.69
6	水野 陽斗	新玉	0:35.10

No.11 女子150mメドレーリレー

順位	学校名	記録
1	余土小	1:53.99
2	さくら小	2:00.29
3	姫山小	2:01.78
4	みどり小	2:02.81
5	北条小	2:07.69
6	宮前小	2:31.36

No.12 男子150mメドレーリレー

順位	学校名	記録
1	垣生小	2:01.50
2	生石小	2:04.43
3	北条小	2:07.39
4	味酒小	2:07.62
5	みどり小	2:08.12
6	さくら小	2:08.90

No.13 女子200mリレー

順位	学校名	記録
1	味酒小	2:29.65
2	生石小	2:30.88
3	さくら小	2:42.15
4	和気小	2:46.18
5	姫山小	2:49.76
6	味生第二小	2:50.95

No.14 男子200mリレー

順位	学校名	記録
1	味生第二小	2:29.53
2	新玉小	2:29.89
3	姫山小	2:33.91
4	河野小	2:34.14
5	栗井小	2:41.14
6	北条小	2:42.34

【男子50m背泳ぎ新記録更新】

西川 慶 生石小 0:31.85

【男子50m自由形新記録更新】

平岡 昊大 河野小 0:29.27

新記録おめでとうございます。



☆は大会新記録

たいいくニュース

松山市小学校体育連盟
調査広報・体力向上専門部

< 陸上運動種目別指導者講習会の内容 >

令和8年8月4日（火）、ニンジニアスタジアムで開催された「松山市小学校体育連盟 陸上運動種目別指導者講習会」の内容をご紹介します。

1 ウォーミングアップ：股関節と肩甲骨の動きづくり

大きな関節の可動域を広げることは、怪我の防止だけでなく、ストライド（一步の歩幅）の向上に直結します。

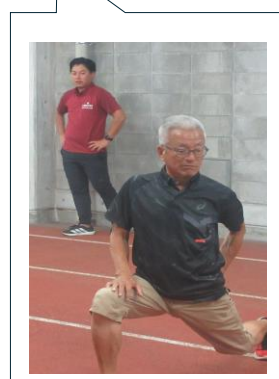
- ・ ストレッチ：お尻の下と股関節周りを十分に伸ばします。
- ・ ランジ：片足を大きく前に出し、前の膝を90度に曲げます。後ろに残した足の股関節がしっかり伸びていることを確認してください。

- ・ 動きづくり（ダイナミックストレッチ）：肩甲骨と股関節を連動させて動かします。

【最重要ポイント：軸の維持】

股関節を動かす際、「上半身が前方につられたり、前後にブレたりしない」よう徹底してください。体幹（軸）を真っ直ぐに保つことが、すべての動きの基礎となります。

- ・ 児童への声掛け：「背筋をピンと伸ばして、股関節をぐーっと広げよう！」
「体は真っ直ぐのまま、肩甲骨から大きく動かそう！」



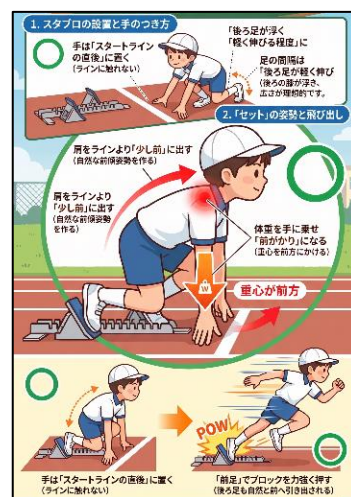
2 短距離走：スタブロ設置とスタートの極意

スターティングブロック（スタブロ）は、単なる足置きではなく「反発を得るための台」です。

- ・ スタブロの設置ガイド：セット（腰を上げた状態）の際、後ろ足が軽く伸びる程度の広さが理想です。

【セットの姿勢チェック】

肩	スタートラインより少し前へ（体重をしっかりと乗せる）
手	ラインの直後に置くこの「前がかり」の重心位置が、爆発的な飛び出しを生み出します。



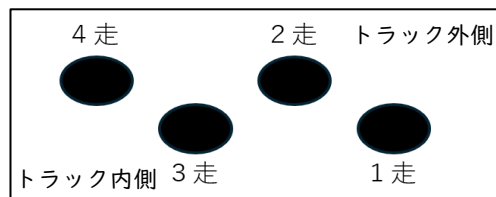
- ・ スタート動作のコツ：「後ろ足で蹴る」のではなく、「前足でスタブロを後ろに強く押す」イメージを持たせます。前足で押す力に連動して、後ろ足が鋭く前に出る仕組みを伝えましょう。
- ・ 児童への声掛け：「後ろ足で蹴るんじゃなくて、前足でしっかり台を後ろに押し出そう！」

3 リレー：バトンパス技術と戦略的な走順

バトンパスの成否は「バトンを持ち替えない」とことと「スピードを殺さない」とことにあります。

- ・ オーバーハンドパス：腕を伸ばして渡すため、走者間の距離（利得距離）を最大に稼げる。もらう人は手を後ろに高く構え、手のひらにしっかり押し込んでもらう。

- ・ アンダーハンドパス：手が重なるような位置で受け渡すため、パスミスが非常に少ない。確実に手から手へバトンを届ける。
- ・ 効率的な位置取り（持ち替え不要の原則）
バトンの受け渡しをスムーズにするため、走るコースを以下のように固定します。
1 走：トラック内側 ←（右手でスタート）
2 走：トラック外側 ←（左手で受けて左手で渡す）
3 走：トラック内側 ←（右手で受けて右手で渡す）
4 走：トラック外側 ←（左手で受ける）
- ・ 待機時のポイント：足を肩幅に開き、片足を一步前へ。つま先は進行方向に向け、相手（前走者）の体をしっかり見て待ちます。



※ バトンを落とした際、次の走者が拾ってしまうと失格です。必ず「落とした走者」が自分で拾い、競技を再開しなければなりません。

4 ハードル走：リズムと効率的な足の使い方

ハードルは「跳ぶ」ものではなく、スピードを維持したまま「またぐ」ものです。

- ・ アプローチと踏切：第1ハードルまでで歩幅が合わない場合は、「スタートの1歩目の大きさ」で調整します。踏切から着地まで、重心を常に高く保ち、上体がのけぞらないよう前傾姿勢を意識させます。
- ・ 空中動作（足運び）
リード足…まっすぐ振り出し、越えたらすぐに振り下ろします。
抜き足…足首をL字に固定し、つま先を横に向けてハードルをなぎ倒さないように越えます。越えたらすぐに前へ引き出します。
- ・ リズムづくりの声掛け
「ト（踏切）・トン（空中・着地）・パ（次の一步）！のリズムでいこう！」



5 走り高跳び：上に跳ぶための助走と踏切

前方へのスピードを、いかに垂直方向の力へ変換するかがポイントです。

- ・ 踏切のメカニズム：最後の1歩で体を「斜め後ろ」に傾け、「踵（かかと）から地面に着地」します。これが助走スピードを上に変える「ブレーキ」の役割を果たします。
- ・ 感覚づくりの練習法（ポップ）：助走コースにマーカーを置き、踏切足でポンッと跳ねる（ポップする）練習を行います。「一度グッと沈んでから、最後の1歩で高く跳ね上がる」感覚を身に付けさせます。
- ・ 安全管理：踏切位置がマットに近すぎるとバーに体が当たりやすく、遠すぎるとマットまで届かず危険です。適切な踏切位置（バーから腕一本分程度）を指導してください。
- ・ 児童への声掛け：「前じゃなくて、真上に向かってドーンと跳ぼう！」
「一回グッと沈み込んでから、地面を力強く突こう！」

