

2012年
6月2日(土)・3日(日)

日本選手権・混成競技 長野市で開催!



その瞬間を見逃すな!!

「やりました!! 日本新記録の誕生であります。そしてこの記録は、ロンドンオリンピック参加標準記録を突破し、みごとに代表内定となります…。」 こんなアナウンスが聞こえそうです。

最終種目の男子 1500m、女子 800m は、みんなでトラックを囲み「ロンドン! London!!」の大合唱で、選手を応援しましょう。今年の混成競技会は、本当に楽しみです。皆様のご来場を心からお待ちしております。

第96回 日本陸上競技選手権大会
混成競技(男子:十種競技/女子:七種競技)

第28回 日本ジュニア陸上競技選手権大会
混成競技(男子:十種競技/女子:七種競技)

会場 長野市宮陸上競技場 **入場無料**

- 主催 日本陸上競技連盟
- 共催 長野市/長野市教育委員会/信濃毎日新聞社
- 主管 長野陸上競技協会
- 後援 長野県/長野県教育委員会/長野県体育協会
長野市体育協会/NHK長野放送局
- 協賛 株式会社アシックス/株式会社ナイキジャパン
大塚製薬株式会社/日本航空/株式会社ニシ・スポーツ
株式会社セレスポ

アクセス



- ★JR利用
JR北長野駅から徒歩20分
JR長野駅から長野電鉄バス 運動公園東行き、運動公園下車5分
- ★長野電鉄利用
朝陽駅から徒歩15分
- ★お車利用
上信越道 須坂長野東ICより約20分

大会スケジュール

第1日 開始式 9:45 競技開始 10:00

十種競技(男子): 競技順 100m → 走幅跳 → 砲丸投
(Decathlon デカスロン) 走高跳 → 400m

七種競技(女子): 競技順 100mH → 走高跳
(Heptathlon ヘプタスロン) 砲丸投 → 200m

第2日 競技開始 9:30 表彰式 18:10

十種競技(男子): 競技順 110mH → 円盤投 → 棒高跳
(Decathlon デカスロン) やり投 → 1500m

七種競技(女子): 競技順 走幅跳 → やり投 → 800m
(Heptathlon ヘプタスロン)

七種競技 (Heptathlon) ・ 十種競技 (Decathlon) の世界・日本および長野県記録

＜女子七種競技＞		100mH	走高跳	砲丸投	200m	走幅跳	やり投	800m	総合得点
【世界記録】 J.J.カーシー (米国、1988年)	記録	12.69	1.86	15.80	22.56	7.27	45.66	2:08.51	7291
【日本記録】 中田 有紀 (2004年)	記録	13.97	1.75	11.74	25.02	6.41	43.16	2:19.67	5962
【長野県記録】 屋ヶ田 直美 (1984年)	記録	14.74	1.78	10.35	26.60	5.87	39.42	2:19.14	5551
得点		777	1012	613	715	877	757	800	

※但し、上記長野県記録は、旧規則による記録換算得点であり、現行の換算得点では5427点となる。



＜男子十種競技＞		100m	走幅跳	砲丸投	走高跳	400m	110mH	円盤投	棒高跳	やり投	1500m	総合得点
【世界記録】 R. ジェラルド (チェコ、2001年)	記録	10.64	8.11	15.33	2.12	47.79	13.92	47.92	4.80	70.16	4:21.98	9026
【日本記録】 右代 啓祐 (2011年)	記録	11.39	6.96	13.71	2.06	50.28	14.93	43.67	4.90	73.06	4:35.83	8073
【長野県記録】 松田 克彦 (1987年)	記録	11.15	7.11	12.04	2.04	49.40	14.80	35.76	4.50	57.56	4:42.12	7539
得点		827	840	609	840	842	874	579	760	701	667	

十種競技のここがみどころ！

ロンドン五輪参加標準記録 A=8200点、B=7950点

※標準Aを突破して今大会で優勝すれば自動的に五輪代表に決定！ 標準Bのみ突破者は、選考基準に則り選考され、6月11日に選考結果が発表される。



右代啓祐(双 浜松AC)



中村明彦(中京大)



田中宏昌(モンテローザ)

一番の注目は、右代啓祐(うしろ・けいすけ、スズキ浜松AC)。昨年日本の日本選手権では8073点の日本新記録をマーク。日本で初めて世界レベルの証明となる8000点を突破し、世界選手権にも出場した。ロンドン五輪の参加標準記録Bも突破している。身長196cmの大きな体をダイナミックに使った動きと、特に得意種目が多い後半(第2日)のパフォーマンスが楽しみ。ロンドン行きが決まる五輪標準Aの8200点突破も手が届きそうだ。

昨年のアジア選手権銀メダリストの中村明彦(中京大、自己記録7675点)はスピードが武器。2007年世界選手権大阪大会代表の田中宏昌(モンテローザ、自己記録7803点)は30歳で経験豊富。ともに右代をおびやかそうと気合が入っている。

選手によって得意な種目が違うため、種目ごとに大きく順位が変わるのも混成競技ならではの面白さ。苦手な種目でも自己ベストが出れば総合得点争いでプラスになる。場内アナウンスを参考にしたり、自分でお気に入りの選手を見つけて、目立たないががんばりにも注目すれば、たっぷり楽しめるだろう。

七種競技のここがみどころ！

ロンドン五輪参加標準記録 A=6150点、B=5950点



桐山智衣(中京大)



竹原史恵(長谷川体育施設)



中田有紀(日本保育サービス)

昨年初優勝した桐山智衣(中京大、自己記録5463点)はスピードが武器。竹原史恵(長谷川体育施設)はアジア選手権の銀メダリストで、5481点は昨年の日本ランキング1位。35歳のベテラン、中田有紀(日本保育サービス)は、5962点の日本記録を持ち、2004年アテネ五輪も経験。10連覇を逃した昨年からの巻き返しを狙う。

◆第1日◆

<100mH>

★15秒32で800点、0秒1=約14点
高さ83.8cm、ハードルの間隔8.50m

<走高跳>

★1m66で806点、3cm=約34点

<砲丸投>重さ4.00kg

★14m09で800点、1m=約66点

<200m>

★25秒97で800点、0秒1=約9点

◆第2日◆

<走幅跳>

★5m84で801点、10cm=約30点

<やり投>

★46m87で800点、1m=約19点
重さ800g

<800m>

★2分21秒77で800点、
1秒=約13点

十種競技 第1日



<100m>

★11秒27で801点、0秒1=約22点
いい流れで2日間を戦うためにも大事な種目。
中村明彦、音部拓仁が10秒台で勝負



<走幅跳>

★6m95で802点、10cm=約24点
右代啓祐は日本記録更新のためにも7mを超えたい。
中村明彦、平松忠浩に7m台半ばを期待



<砲丸投>

★15m16で800点、1m=約60点
全身の力を7.26kgの砲丸へスムーズに伝えられるか。
右代啓祐、池田大介は14mを狙う



<走高跳>

★2m00で803点、3cm=約27点
体力を考えて、どの高さから跳ぶかの戦略も重要。
右代啓祐、中村明彦が2m台で競う



<400m>

★50秒32で800点、1秒=約45点
昨年の日本選手権400mHでも5位の中村明彦が47秒台で突っ走る。
右代啓祐は49秒台が目標

十種競技 第2日



<110mH>

★15秒41で801点、0秒1=約12点
高さ106.7cmのハードルを9.14m間隔で10台跳ぶ。
中村明彦、能登谷雄太が13秒台に迫る



<円盤投>

★46m59で800点、1m=約20点
右代啓祐には48m台の期待も。2.00kgの円盤をきれいに回転させれば飛距離が伸びる。



<棒高跳>

★4m64で802点、10cm=約30点
日本の十種選手の棒高跳は世界でもトップレベル。
田中宏昌が5m30を跳べば1000点突破



<やり投>

★64m09で800点、1m=約15点
右代啓祐のベストは73m82。800gのやりが大きなアーチを描けば十種の日本新も近づく



<1500m>

★4分21秒77=800点、10秒=約65点
目標の順位や合計得点を目指した駆け引きや積極性も注目。中村明彦がレースを引っ張る

写真提供：フォートキシモト

最終種目は、トラック外から手に汗握って応援しよう！

混成競技の最終種目は、十種が1500m、七種が800mと最後に苦しい中距離種目が行われます。疲れ切った身体で走るこの種目では、1秒の差で大逆転が起こることも多々あります。1秒の差が何点になるのか？ 何点で逆転するのか？ あと何点必要なのか？ を頭に入れて、選手の走りを応援すると、混成競技を何倍も楽しめること間違いなし！

参考得点は次のとおり・・・

★十種1500m：1点は0.15秒、1秒で7点

★七種800m：1点は0.07秒、1秒で14点

1日目400m、200m。2日目1500m、800mはスタンドからトラックに降りて、9レーンの外側から大声援をお願いします！！

長野県出身 日本選手権者からの 応援メッセージ

長野県出身日本選手権者は、第63、64回十種競技優勝の小林敬和さん(中央学院大学 教授、長野県丸子実業高校・順天堂大学出身)、内田さん、松田さんの3名です。お二人からメッセージを頂いたので紹介します。

第68回日本選手権七種競技優勝 内田直美(旧姓屋ヶ田)さん
日本テレビ コンテンツ事業局 (長野県大町高校・中央大学出身)

中学時代、陸上部に入学し走高跳を始めました。とても楽しそうに練習している先輩が、輝いて見えたから!! そう! 私と陸上競技の出会い、**「スポーツ=楽しむ」**が始まりで、それが原点なのです。

高校・大学時代と、走高跳&混成競技をとおして、たくさんの仲間と知り合い、たくさんの思い出を作り、貴重な経験をさせていただきました。私にとって、素晴らしい財産です。

また、混成競技で培った、1つの種目で失敗しても次の種目で挽回できる、ポジティブな気持ち・考え方は、今でも仕事をしていく上で、非常に役立っています。ぜひ、皆さんも混成競技を通して自身の可能性を大いに引き出してください。そして、楽しみましょう!

第72、73回日本選手権十種競技優勝 松田克彦さん
名古屋学院大学 准教授 (長野県箕輪工業高校・順天堂大学出身)

デカスロンの魅力は、人生と一緒にです。様々な挑戦をして試行錯誤を繰り返しながら作り上げていきます。特に1500mが終了した後の達成感や連帯感が次の目標に向けた活力を生むことは最大の至福の時です。試合中は、メンタル・体力共にきつい場面もありますが、一緒に戦っているライバルや、審判、観客との連帯感が大きな記録へと結びつきます。周りの声援によって大きく前進することができ、みなさんの応援がパワーに変わります。この一帯感を作り出すためには誰がかけても完成しません。

今回、自分の身体や心をコントロール出来た選手が「ロンドン」への切符を手に入れることができるでしょう。選手達の得意種目により種目毎に順位が変動します。スリリングな展開が予想されますので、得点表や順位変動を確認しながら観てください。

ロンドンオリンピックへの道が決まる試合が、長野で開催されることに出身者としては非常に楽しみにしております。

製作協力：石井 朗生(毎日新聞社) 松田 克彦(名古屋学院大学)

監修：公益財団法人日本陸上競技連盟

発行：一般財団法人長野陸上競技協会 <2012/5/16>