

秋田県

中学生の体育資料

2011
AKITA



●目次

I — 郷土の体育・スポーツ	2
II — 秋田県児童・生徒の体格	3
III — 秋田県中学校スポーツ記録表	4
IV — 栄光の記録	10
スポーツ医・科学特集	15

1年 組 番	2年 組 番	3年 組 番
氏名		

I 郷土の体育・スポーツ

①秋田県のスポーツ

わたしたちの郷土秋田では、多くの先覚者や指導者によって、スポーツの普及・発展が進められてきました。そしてそれは、1961年に開催された第16回秋田国体を契機に一大飛躍をとげたといわれます。8市21町村を会場に開催された本大会は、県勢の充実発展・新しい県民性の創造・県民スポーツの振興等、すべての面で20～30年飛躍したと各方面から評価されました。郷土を代表する選手たちは、天皇杯2位という輝かしい金字塔を打ちたてるとともに、県民一人ひとりが創り上げた「まごころ国体」と全国から絶賛されました。

21世紀に入り、2001年にはアジアで初めて「ワールド・ゲームズ」が秋田で開催され、世界各国から各種目のトップ・アスリートたちが集い、素晴らしい競技が繰り広げられました。大会期間中、各国選手を町に招いて交流会や各種イベントが催され、国際交流が深められたのを始め、開会式に華を添えた大勢の子供たちや各地の民俗芸能関係者、大会を支えたボランティア・大会関係者、そして多くの県民の心に素晴らしい思い出と感動を与えてくれました。

2007年には第62回秋田わか杉国体が開催されました。その開催に向けて各競技団体や高体連・中体連を中心として競技力の向上に心血を注いできた成果が実り、見事、本県初の男女総合優勝、女子総合優勝を果たし、天皇杯、皇后杯を獲得することができました。

前回開催の「まごころ国体」のように、この国体の本県や国にとっての意義が定まるのはしばらく後

になるでしょうが、「スポーツ秋田」の復活を喜びながら今後の秋田を支えていけるような鍛えられた心と体で健康で豊かな生活を営む基礎を中学生年代に築いていきましょう。

②秋田県中学校体育連盟

(1) 沿革

秋田県中学校体育連盟は、1949年に発足し50余年の歴史を刻み現在に至っています。1952年に第1回全県中学校総合体育大会として開催され、現在では、東北大会・全国大会の予選会という位置づけで17競技が開催されています。

1988年には、県中総体3地区輪番制となり、その第1回大会を県北で開催し、現在まで継続して開催されています。

また、全国大会では1971年に下川沿中学校女子バレーボール部が全国優勝したのを最初に、秋大附属中学校男子剣道部(1975年)、大曲中学校男子卓球部(1975年)、秋田東中学校女子バスケットボール部(1977年)、城東中学校野球部(1982年)、八郎潟中学校女子バスケットボール部(1990年)、城南中学校女子剣道部(1998年)、湯沢北中学校男子バスケットボール部(2000年)、秋田選抜スキー男子リレー(2004年)の各チームが団体種目での栄光を手にかけています。また、個人種目でも2005年に優勝した平元拓翔君(二ツ井中：体操個人種目別鉄棒)、2006年優勝の石田あかねさん(増田中：陸上競技女子100m)まで三十数名の全国優勝選手が誕生しています。

(2) 歴代中学校体育連盟会長

加賀谷 修 三 (昭和24年)	滝 沢 勝 男 (昭和61年～昭和63年)
高 瀬 忠 広 (昭和25年～昭和28年)	高 山 強 (平成元年)
佐 藤 恭 助 (昭和29年・昭和31年)	進 藤 清 (平成2年～平成4年)
小 松 寛 (昭和30年～昭和31年)	荻 原 幸 美 (平成5年～平成7年)
笹 村 健 蔵 (昭和32年～昭和37年)	小 川 博 (平成8年)
武 田 兼 治 (昭和38年～昭和41年)	真 崎 俊 光 (平成9年～平成10年)
武 田 博 治 (昭和42年～昭和45年)	伊 藤 誠 悦 (平成11年～平成14年)
堀 井 勝 太郎 (昭和46年～昭和47年)	齊 藤 寿 一 (平成15年～平成16年)
高 橋 賢 一 郎 (昭和48年～昭和51年)	進 藤 進 (平成17年～平成19年)
米 山 量 平 (昭和52年～昭和53年)	杉 原 義 雄 (平成20年～平成21年)
斎 藤 信 一 (昭和54年～昭和55年)	藤 澤 秀 男 (平成22年～)
佐 藤 祐 一 (昭和56年～昭和60年)	

Ⅱ 2009年度 秋田県児童・生徒の体格

全国と秋田県児童・生徒の体格の比較

区 分	年 齢	項 目	男 子		女 子	
			全国平均値	県平均値	全国平均値	県平均値
幼 稚 園	5 歳	身 長 (cm)	110.7	112.0	109.9	110.6
		体 重 (kg)	19.0	19.9	18.6	19.2
		座 高 (cm)	61.9	62.6	61.5	62.1
小 学 校	6 歳	身 長 (cm)	116.7	117.4	115.8	116.6
		体 重 (kg)	21.5	22.2	21.0	21.7
		座 高 (cm)	64.9	65.2	64.5	64.9
	7 歳	身 長 (cm)	122.6	123.5	121.7	122.6
		体 重 (kg)	24.1	25.3	23.5	24.1
		座 高 (cm)	67.7	68.2	67.3	67.7
	8 歳	身 長 (cm)	128.3	129.4	127.5	128.7
		体 重 (kg)	27.2	28.5	26.5	28.0
		座 高 (cm)	70.3	70.9	70.0	70.5
	9 歳	身 長 (cm)	133.6	135.4	133.5	134.9
		体 重 (kg)	30.6	32.9	30.0	31.3
		座 高 (cm)	72.7	73.7	72.7	73.5
	10 歳	身 長 (cm)	138.9	140.0	140.3	142.1
		体 重 (kg)	34.2	35.3	34.1	35.7
		座 高 (cm)	75.0	75.4	75.9	76.9
11 歳	身 長 (cm)	145.1	146.3	146.9	148.0	
	体 重 (kg)	38.4	39.1	39.0	40.5	
	座 高 (cm)	77.6	78.1	79.3	79.9	
中 学 校	12 歳	身 長 (cm)	152.5	155.4	151.9	153.1
		体 重 (kg)	44.2	47.5	43.8	45.9
		座 高 (cm)	81.3	82.9	82.1	83.0
	13 歳	身 長 (cm)	159.7	161.8	154.9	155.9
		体 重 (kg)	49.1	51.7	47.3	48.4
		座 高 (cm)	84.9	86.2	83.7	84.5
14 歳	身 長 (cm)	165.2	167.1	156.7	157.5	
	体 重 (kg)	54.3	56.6	50.2	51.7	
	座 高 (cm)	88.1	89.3	84.8	85.5	
高 等 学 校	15 歳	身 長 (cm)	168.5	170.1	157.3	158.3
		体 重 (kg)	59.5	62.4	51.6	52.8
		座 高 (cm)	90.3	91.3	85.3	86.1
	16 歳	身 長 (cm)	169.9	171.0	157.7	158.6
		体 重 (kg)	61.3	64.7	52.8	54.4
		座 高 (cm)	91.2	91.7	85.6	86.1
	17 歳	身 長 (cm)	170.8	172.4	157.9	159.3
		体 重 (kg)	63.1	65.7	52.9	55.2
		座 高 (cm)	91.8	92.3	85.7	86.5

2009年度学校保健統計調査結果より

Ⅲ 秋田県中学校スポーツ記録表

①秋田県中学校陸上記録表（全国との比較）

<男子の部>

(県：2010年10月、全国：2010年10月現在)

種目	秋 田 県				全 国			
	記 録	氏 名	学校名	年度	記 録	氏 名	学校名	年度
1年 100m	11 [〃] 70 (手)11 [〃] 6	田中 貴大 阿部 由弥	大 館 東 羽 後	2004 1994	11 [〃] 3	井上 充 対馬 康弘 和田 篤	大 阪・東生野 青 森・青森南 兵 庫・港 島	1986 1989 1992
2年 100m	11 [〃] 44 (手)11 [〃] 1	柴田 大輔 平川 大輔	雄 山 勝 王	1994 1995	10 [〃] 7	桑田 隆史	大 阪・寝屋川四	1987
3年 100m	10 [〃] 98 (手)10 [〃] 9	柴田 大輔 熊谷 和弘 大友 幸樹 柴田 大輔	雄 山 勝 王 雪 沢 東 勝	1995 1988 1991 1995	10 [〃] 64 (手)10 [〃] 4	日吉 克実 桑田 隆史	静岡・伊豆修善寺 大 阪・寝屋川四	2010 1988
共通 200m	22 [〃] 61 (手)22 [〃] 4	佐々木佳美 木村 悦久	山 花 王 二	2007 1985	21 [〃] 18	日吉 克実	静岡・伊豆修善寺	2010
共通 400m	49 [〃] 87	中川 奎太	能 代 東	2010	48 [〃] 15 (手)48 [〃] 2	谷川 鈴扇 西畑 匡	群 馬・邑 楽 愛 知・竜 南	2009 1990
共通 800m	1'57 [〃] 79	若松 訓史	大 館 東	2002	1'53 [〃] 15	和田 仁志	長 野・赤 穂	1983
1年 1500m	4'20 [〃] 24	野呂 秀春	比 内	1992	4'20 [〃] 8	土屋 和也	千 葉・光	1991
2年 1500m	4'08 [〃] 8	畠山 卓哉	鷹 巣 南	1996				
共通 1500m	4'04 [〃] 48	浪岡 健吾	大 館 東	2007	3'56 [〃] 2	和田 仁志	長 野・赤 穂	1983
共通 3000m	8'35 [〃] 41	浪岡 健吾	大 館 東	2007	8'23 [〃] 80	大住 和	北海道・函館大川	2005
共通 110mH	14 [〃] 23	田中 征克	比 内	1995	13 [〃] 84	矢澤 航	神 奈 川・岩 崎	2006
低学年 400mR	45 [〃] 27	菅原・高橋 鈴木・保科	県 選 抜	1996				
共通 400mR	44 [〃] 29	津川・高橋 高橋・照井	横 手 清 陵	2007	41 [〃] 26	小池・綱川 梨本・田子	千 葉 選 抜	2008
共通 800mR	1'32 [〃] 04	加賀・鹿角 栗田・吉田	雄 勝	2000	1'27 [〃] 98	鷺坂・加藤 大石・杉村	静 岡 県 選 抜	1986
共通 走高跳	1m99	納谷 勝仁 大塚 士郎	東 東 雲 雲 雲	1987 1988	2m10	境田 裕之	北 海 道・春 光 台	1986
共通 棒高跳	4m50	秋元 尚輝	森 吉	1994	4m92	笹瀬 弘樹	静 岡・新 居	2004
共通 走幅跳	7m32	佐々木勝利	大 曲 南	1992	7m32	佐々木勝利	秋 田・大 曲 南	1992
共通 砲丸投(4kg)	16m12	鳴海 春美	大 館 一	1973	19m41	高久保雄介	滋 賀・明 富	2001
共通 砲丸投(5kg)	13m20	安保 建吾	花 輪 二	2008	17m33	武田 歴次	徳 島・美 馬	2010
共通 三種競技A	3066点	藤原 聡一	比 内	2002	3269点	松井 紀之	奈 良・田 原 本	1986
共通 三種競技B	3057点	泉 浩二	大 館 一	1976	3354点	為末 大	広 島・五 日 市	1993
共通 四種競技	2537点	鈴木 景	御 野 場	2010	3054点	中村 仁	兵 庫・播 磨 南	2004

<女子の部>

(県：2010年10月、全国：2010年10月現在)

種目	秋 田 県				全 国			
	記 録	氏 名	学校名	年度	記 録	氏 名	学校名	年度
1年 100m	12 [〃] 54 (手)12 [〃] 8	石田あかね 鈴木 益美	増 東 田 雲	2004 1989	12 [〃] 2	飛田 幸江	富 山・鷹 施	1987
2年 100m	12 [〃] 39	竹本 美春	羽 後	1998	12 [〃] 1	淡路満喜子 山崎 史恵 渡辺 玲子 斎藤 伸江	千 葉・銚 子 四 崎 玉・北 葛 松 伏 大 阪・枚 方 一 静 岡・入 野	1982 1985 1986 1988
3年 100m	12 [〃] 15	石田あかね	増 田	2006	11 [〃] 61 (手)11 [〃] 7	土井 杏南 茂木 麻子	崎 玉・朝 霞 一 山 形・河 北	2010 1989
共通 200m	25 [〃] 34 (手)25 [〃] 6	堀井 夏希 鈴木 葉子	城 南 雄 勝	2003 1993	24 [〃] 12 (手)24 [〃] 0	土橋 智花 奥壘めぐみ	岩 手・見 前 兵 庫・竜 山	2010 1992
1年 800m	2'18 [〃] 2	三浦 初音	鷹 巣 南	1989				
共通 800m	2'13 [〃] 27	渋谷 璃沙	八 幡 平	2007	2'07 [〃] 51	岡田 芽	北 海 道・北 斗 上 磯	2009
共通 1500m	4'32 [〃] 22	渋谷 璃沙	八 幡 平	2007	4'19 [〃] 46	福田 有以	兵 庫・稲 美 北	2010
共通 3000m	9'32 [〃] 69	佐々木 舞	八 幡 竜	2007	9'10 [〃] 18	山中美和子	奈 良・香 芝	1993
共通 100mH	14 [〃] 53 (手)14 [〃] 8	黒澤 葵 畠山美保子	御 所 野 学 院 八 幡 平	2003 1988	13 [〃] 68 (手)13 [〃] 7	梅原 紗月 東田 望	京 都・京 都 文 教 奈 良・郡 山 南	2009 1987
低学年 400mR	51 [〃] 11	渋谷・桜庭 高橋・佐藤	県 選 抜	1996				
共通 400mR	49 [〃] 91	齋藤・菅原 斎藤・石川	秋 田 西	2002	47 [〃] 23	島田・原賀 中澤・西山	崎 玉 選 抜	2008
共通 走高跳	1m68	佐藤真紀子	湯 沢 南	1985	1m87	佐藤 恵	新 潟・木 戸	1981
共通 走幅跳	5m51	中島 樹理	秋 田 北	1992	6m19	池田久美子	山 形・酒 田 三	1995
共通 砲丸投	13m65	北川 純子	泉	1985	16m41	鈴木 梨枝	栃 木・宮 の 原	2005
共通 三種競技A	2871点	佐藤さよ子	湯 沢 北	1992	3395点	樹見咲智子	香 川・明 善	1998
共通 三種競技B	2905点	木曾 恵	平 和	1999	3458点	樹見咲智子	香 川・明 善	1999
共通 四種競技	2596点	橋本 菜奈	秋 大 附	2010	3133点	藤本 奈那	兵 庫・福 崎 東	2009

②秋田県中学校水泳記録表（全国との比較）

<男子の部>

（県：2010年8月，全国：2010年12月現在）

種 目		秋 田 県				全 国			
		記 録	氏 名	所 属	年度	記 録	氏 名	所 属	年度
自由形	50m	25'06	佐々木駿斗	山 田	2010	23'53	丸山 徹	埼 玉 県	2010
	100m	53'36	石井 亨	秋 田 県	2009	50'66	小堀 勇気	日 本	2009
	200m	1'55'40	石井 亨	御 野 場	2009	1'49'25	萩野 公介	栃木・御幸ヶ原SS	2010
	400m	4'03'90	田中福太郎	サンフルトSC	2009	3'55'10	萩野 公介	栃木・御幸ヶ原SS	2009
	800m	8'41'19	田中福太郎	サンフルトSC	2009	8'14'20	藤田 駿一	日 本	1998
	1500m	16'21'48	田中福太郎	サンフルトSC	2009	15'37'07	佐藤 祐斗	K L 春 日 井	2010
背 泳 ぎ	100m	1'00'19	伊藤 雅道	サンフルトSC	2009	55'33	萩野 公介	栃 木 県	2009
	200m	2'10'83	伊藤 雅道	能 代 一	2009	1'59'71	萩野 公介	栃木・御幸ヶ原SS	2009
平 泳 ぎ	100m	1'07'07	田口 稔基	秋 田 A C	2010	1'02'35	山口 観弘	鹿 児 島 県	2009
	200m	2'25'12	田口 稔基	秋 田 A C	2010	2'11'95	山口 観弘	鹿児島・志布志DC	2009
バ タ フ ラ イ	100m	56'95	田中福太郎	サンフルトSC	2009	53'13	小堀 勇気	石 川 ・ 能 美 S C	2008
	200m	2'04'71	大黒 文人	大 館 国 際	2009	1'57'66	小堀 勇気	日 本	2009
個 人 メドレー	200m	2'07'13	田中福太郎	サンフルトSC	2009	1'59'26	萩野 公介	栃 木 県	2009
	400m	4'28'83	田中福太郎	能 代 二	2009	4'16'50	萩野 公介	栃木・作新学院中	2009
リ レ ー	400m	3'49'96	田中・杉澤 佐藤・伊藤	サンフルトSC	2009	3'29'83	萩野・浦瑠 田口・瀬戸	日 本	2009
メドレー リ レ ー	400m	4'11'76	加賀・田口 長原・豊島	秋 田 A C	2009	3'45'71	萩野・山口 瀬戸・浦瑠	日 本	2009

<女子の部>

（県：2010年9月，全国：2010年12月現在）

種 目		秋 田 県				全 国			
		記 録	氏 名	所 属	年度	記 録	氏 名	所 属	年度
自由形	50m	27'56	佐々木祐子	秋 田 南	2001	25'62	源 純夏	O . K . S . S	1994
	100m	1'00'13	佐々木祐子	秋 田 AC	2001	55'78	源 純夏	O . K . S . S	1994
	200m	2'09'20	高橋 津	大 曲	2007	2'00'58	千葉 すず	日 本	1991
	400m	4'29'88	上島 美咲	秋 田 東	2007	4'11'44	千葉 すず	日 本	1991
	800m	9'23'90	上島 美咲	ビューホテル	2007	8'35'45	溝口 愛	大阪・箕面第四中	2000
背 泳 ぎ	100m	1'04'45	久保木 怜	秋 田 南	2005	1'01'23	神村万里恵	東京・町田金井中	2009
	200m	2'17'28	久保木 怜	秋 田 南	2005	2'09'52	神村万里恵	東京・セントラル成瀬	2009
平 泳 ぎ	100m	1'10'15	長崎 宏子	日 本	1984	1'08'78	須永風由子	群馬・スウィン高崎	2009
	200m	2'29'91	長崎 宏子	日 本	1983	2'25'26	渡部香生子	東京・武蔵野中	2010
バ タ フ ラ イ	100m	1'03'85	小山 雅子	秋 田 西	2008	58'45	細田 梨乃	KONAMI 林 間	2010
	200m	2'22'96	小山 雅子	秋 田 西	2008	2'09'37	秋山 夏希	山梨・山梨英和中	2006
個 人 メドレー	200m	2'22'49	小山 雅子	秋 田 西	2007	2'14'02	寺村 美穂	千葉・流山東部中	2009
	400m	5'01'96	鹿糠 志帆	秋 大 附	2008	4'43'60	大塚 美優	埼玉・さいたま植竹中	2009
リ レ ー	400m	4'08'35	小林・高橋津 上島・高橋あ	東 北	2006	3'50'23	吉田・畠中 平井・宮本	日 本	2009
メドレー リ レ ー	400m	4'29'04	石井・小林 松井・高橋	秋 田 県	2007	4'08'97	赤瀬・細越 小畑・宮本	日 本	2009

㊦2010年度 秋田県中学校体育連盟 大会結果一覧

		第 59 回 総 合 体 育 大 会										
		男 子					女 子					
		優 勝	優勝回数等	準優勝	3 位		優 勝	優勝回数等	準優勝	3 位		
1	陸上競技	秋大附	3年連続4度目	花輪一	二ツ井	——	秋田南	初優勝	横瀬学院	鷹 巢	——	
2	水 泳	城 南	3年連続3度目	大館東	山 王	——	山 王	2年連続4度目	大館東	大 曲	——	
3	バスケットボール	泉	初優勝	山 王	琴 丘	六 郷	山 本	22年ぶり3度目	井 川	生保内	平 鹿	
4	サ ッ カ ー	秋田東	7年ぶり9度目	西 目	御野場	大 曲	——					
5	ハンドボール	羽 後	4年連続7度目	湯沢北	湯沢南	——	羽 後	2年連続6度目	湯沢南	湯沢北	——	
6	軟式野球	東 雲	初優勝	成 章	太 田	秋田北	——					
7	体 操	秋田東	9年連続10度目	——			能代一	7年ぶり15度目	泉	秋田東	——	
8	新 体 操	——					御所野学院	3年ぶり2度目	泉	御野場	——	
9	バレーボール	稲 川	2年連続3度目	十文字	二ツ井	大館一	秋田南	46年ぶり2度目	土 崎	大 曲	由 利	
10	ソフトテニス	大館一	4年連続4度目	八郎瀧	十文字	由 利	土 崎	2年連続6度目	八郎瀧	神 代	山 王	
11	卓 球	大曲南	初優勝	五城目一	能代二	鳥 海	男鹿南	初優勝	大 雄	聖 霊	城 南	
12	バドミントン	西仙北東	2年連続9度目	横瀬学院	下 浜	仙 南	八郎瀧	6年連続6度目	西仙北東	平 和	岩 城	
13	ソフトボール	本荘北	4年連続7度目	本荘東	——	——	山 王	6年ぶり3度目	本荘東	大 内	東 雲	
14	柔 道	天王南	12年ぶり2度目	勝 平	将軍野	森 吉	秋田東	19年ぶり2度目	雄 勝	天 王	平 鹿	
15	剣 道	天 王	2年連続11度目	秋田北	城 南	勝 平	山 王	4年ぶり3度目	天 王	御野場	飯 島	
16	相 撲	平 鹿	3年ぶり2度目	仙 南	井 川	——	——					
17	ス キ ー	——										
18	ラ グ ビ ー	秋田北	3年連続5回目	将軍野	天王南	——	——					
19	駅 伝	花輪一	2年ぶり7度目	鷹 巢	八幡平	——	千 畑	2年連続2度目	鷹 巢	花輪一	——	

④2010年秋田県中学校総合体育大会成績(個人の部)

種目	性別	1位	2位	3位	3位
		氏名(学校名)	氏名(学校名)	氏名(学校名)	氏名(学校名)
体操	個人総合	男女	佐藤崇太(能代二)	若狭天太(太平)	三鼻昇樹(能代二)
		男女	工藤明日香(城南)	今井美優(能代一)	板波彩子(秋田西)
新体操	個人総合	女	七尾真結(秋田東)	小野七瀬(秋田西)	池田望陸(城南)
ソフトテニス	ダブルス	男	桜田涼祐(八郎潟)	大坂一輝(大曲)	九嶋光希(森吉)
		女	渡部達貴(八郎潟)	田口 将(大曲)	渡辺浩二(森吉)
卓球	シングルス	男女	佐藤佑飛(秋田東)	富樫裕登(大曲南)	佐藤 健(秋大附)
		男女	戸島悠夏(御野場)	加藤夏海(男鹿南)	佐沢優花(城南)
バドミントン	シングルス	男女	佐々木秋星(御所野学院)	山内広大(河辺)	水ノ江慎兵(下浜)
		男女	佐藤結花(岩城)	加藤悠理(将軍野)	齊藤香帆(八郎潟)
	ダブルス	男	齋藤一志(岩城)	嵯峨 達(西仙北東)	高橋照慎(横手清陵)
		女	齋藤一步(岩城)	小木田顕駿(西仙北東)	木曾涼汰(横手清陵)
柔道	50kg級	男	高橋 諒(勝平)	山谷大芽(本荘東)	木村俊介(天王南)
	55kg級	男	奈良幹太(天王南)	加藤武人(秋田東)	伊藤奨祥(横手清陵)
	60kg級	男	成田大佑(天王南)	松田嘉樹(本荘東)	菊地昂太(湯沢南)
	66kg級	男	村井耀太(天王南)	佐藤大樹(将軍野)	齋藤大全(本荘北)
	73kg級	男	伊藤 輝(井川)	菊地 諒(勝平)	藤井柊太(秋田東)
	81kg級	男	蓬田航太(御野場)	菅原 薫(城南)	小林 元(勝平)
	90kg級	男	菅 昂晴(雄勝)	本庄谷孝晃(湯沢南)	品川裕大(大曲西)
	90kg超級	男	渡辺啓介(西目)	伽羅谷匠(勝平)	鈴木翔也(横手南)
	44kg級	女	齋藤 望(平鹿)	菅原七海(土崎)	鷹照枝甫(本荘南)
	48kg級	女	鈴木 楓(羽後)	田中沙彩(平鹿)	菅原美優(天王)
道	52kg級	女	佐藤沙希(雄勝)	高橋仁美(本荘東)	真田裕奈(平鹿)
	57kg級	女	佐藤美保子(雄勝)	三浦千穂(大曲)	船木文菜(天王)
	63kg級	女	櫻庭あさひ(八郎潟)	菅原ひかる(羽城)	三浦茉由香(天王)
	70kg級	女	山田あかり(秋田東)	金田真美(合川)	鎌田里歩(男鹿北)
	70kg超級	女	井上 舞子(湯沢南)	鈴木真璃亜(秋田東)	菅原雲雀(羽城)
	剣道	男女	筒井雄大(飯島)	安藤修平(泉)	米谷鉄平(天王)
相撲	1年の部	男	近 祐弥(平鹿)	石川大治(五城目一)	吉田将太(平鹿)
	2年の部	男	安田 走(井川)	小畑清龍(大館南)	藤田涼平(仙南)
	3年の部	男	安田 走(井川)	青澤正幸(八幡平)	藤田涼平(仙南)
	個人選手権	男	本間賢志(仙南)	渡部 蓮(山王)	千葉隆宏(仙南)

⑤2010年秋田県中学校総合体育大会成績(スキーの部)

種目	性別	1位	2位	3位	3位
		氏名(学校名)	氏名(学校名)	氏名(学校名)	氏名(学校名)
スラローム	男女	渡部啓太(大雄)	谷藤 奨(東成瀬)	伊藤 真(大瀧)	
	男女	田村彩華(田代)	佐藤永梨花(成章)	鈴木紗月(森吉)	
ジャイアントスラローム	男女	古谷優樹(東成瀬)	高橋空大(東成瀬)	渡部啓太(大雄)	
	男女	沼森愛奈(花輪一)	佐藤永梨花(成章)	田村彩華(田代)	
クロスカントリー	クラシカル 5km	男	田中聖土(花輪一)	工藤来輝(花輪一)	木村壮士(合川)
	クラシカル 3km	女	中嶋愛莉(鷹巣南)	土濃塚世奈(合川)	佐藤葵(阿仁)
	フリー 5km	男	田中聖土(花輪一)	木村壮士(合川)	工藤来輝(花輪一)
	フリー 3km	女	佐藤葵(阿仁)	中嶋愛莉(鷹巣南)	土濃塚世奈(合川)
	リレー 5km	男	金井, 石井, 工藤, 田中(花輪一)	小館, 齊藤, 木村, 板橋(花輪二)	柳沢, 加賀, 大森, 角(鹿角十和田)
	リレー 3km	女	長田, 藤田, 土濃塚(合川)	佐藤, 田中, 安保(花輪一)	本田, 畑沢, 木村(小坂)
スペシャルジャンプ	敷	小山内鴻佑(鹿角十和田)	馬淵 春(鹿角十和田)	宮崎翔太(尾去沢)	
ノルディックコンバインド	男	馬淵 春(鹿角十和田)	宮崎翔太(尾去沢)	宮崎 竜(尾去沢)	

⑥第59回 秋田県中学校総合体育大会陸上競技大会

日時：2010年7月17日(土)～7月19日(月)

会場：秋田県立中央公園総合運動場・県営陸上競技場

<男子の部>

競技種目	1 位				2 位			3 位		
	氏名	所属	記録	氏名	所属	記録	氏名	所属	記録	
1年 100m	佐々木拓斗	二ツ井	12"28	仙波 拓真	平和	12"50	大場 輝	城東	12"54	
2年 100m	高橋 叶樹	市立十和田	11"94	工藤 大晟	二ツ井	12"04	伊勢谷健悦	横手南	12"10	
3年 100m	萩原 和	横手清陵学院	11"29	斉藤 颯斗	秋田南	11"59	中村 聖	横手清陵学院	11"63	
共通 200m	島崎 悠太③	五城日一	23"08	小松 良輝③	大館二	23"45	進藤 康平③	御所野学院	23"53	
共通 400m	中川 奎太③	能代東	☆◎●49"87	細川 勝矢③	十文字	52"33	畠 熙仁③	秋大附	53"01	
共通 800m	菅原 一輝③	成章	2'02"64	加賀 貴斗③	市立十和田	2'04"44	川邊 俊也③	山王	2'05"22	
1年 1500m	安藤 駿	上小阿仁	☆4'22"94	松尾淳之介	鷹巣	4'30"83	川邊 健斗	秋大附	4'32"09	
2・3年 1500m	花田 太一③	田代	4'12"18	進藤 龍太③	西仙北西	4'16"05	滝澤 航平②	花輪二	4'16"78	
共通 3000m	板橋 賢吾③	花輪一	◎9'01"44	阿部 啓明③	八幡平	9'05"34	高田 俊太②	八幡平	9'12"59	
共通 110mH	伊藤 晶広③	仙南	15"91	梅川 優③	大曲	15"96	小野 颯太③	飯島	16"26	
低学年 400mR	川邊 健斗①	秋大附	48"89	鎌田 聖也①	城東	48"98	猪俣 翔平②	雄勝	49"39	
	田村悠太郎①			近藤 圭太②			鎌田 一樹①			
	森岡 諒②			河田 泰徳②			菅 凌也①			
	岡村 一輝②			大場 輝①			江畑 翼②			
共通 400mR	佐々木 楠②	横手清陵学院	☆45"02	平野 将嵩②	秋大附	☆45"03	越前谷貴彦③	二ツ井	45"31	
	中村 聖③			畠 熙仁③			藤内 勇拳③			
	佐藤 修平②			若林 駿③			工藤 大晟②			
	萩原 和③			本間 実機③			小玉 恭兵③			
共通 走高跳	藤原 勇斗③	増田	1m79	米屋 英明③	飯島	1m76	今井 雅登②	御野場	1m73	
共通 棒高跳	渡辺 雄介③	秋田北	3m90	中山 拓樹③	秋大附	3m70	金沢 脩人③	森吉	3m40	
共通 走幅跳	久道 常真③	御野場	6m18	船川 智史③	土崎	6m07	草蒔 聖人③	中仙	5m92	
共通 砲丸投	佐々木昌悟③	十文字	11m57	杉淵 大地③	大館東	11m38	播磨 和貴②	雄物川	11m29	
共通 四種競技	鈴木 景③	御野場	☆◎●2537点	三浦 征③	外旭川	2062点	和泉 英敬③	十文字	2062点	

<女子の部>

競技種目	1 位				2 位			3 位		
	氏名	所属	記録	氏名	所属	記録	氏名	所属	記録	
1年 100m	岩崎 初音	秋田東	12"99	高橋 成美	大曲	13"37	倉田 優	秋田北	13"62	
2年 100m	西野 早紀	桜	12"89	芳賀 珠純	花輪二	12"91	下田 美穂	秋田南	13"08	
3年 100m	高橋 鈴香	東由利	13"20	大坂 千里	御野場	13"33	木村里香菜	秋田南	13"40	
共通 200m	田口 怜奈③	秋田南	26"89	石川玲美奈③	城東	27"23	村田真佑子③	横手南	27"42	
共通 800m	桜庭沙耶香②	鷹巣	2'19"75	大森 貴恵③	秋田南	2'21"15	大畑 晶子②	八幡平	2'21"25	
1年 1500m	佐々木彩乃	羽城	4'55"12	東海林 蘭	出羽	4'56"75	藤田菜々瀬	合川	4'59"99	
2・3年 1500m	成田 利奈②	鷹巣	4'53"19	佐藤星莉奈②	大館二	4'53"89	田村 優美③	千畑	4'54"19	
共通 100mH	飯塚 紗希③	秋田南	15"48	長岐 美優③	鷹巣	15"89	川畑 咲絵③	山内	16"10	
低学年 400mR	土場愛莉紗①	横手清陵学院	53"36	羽澤 知歩①	大館東	53"39	川口 芽衣①	大館国際	54"20	
	丹 優歌②			佐藤 楓②			田代 悠夏②			
	笠松 玲那①			成田 優奈①			小畑亜沙美②			
	鈴木 結唯②			山内 ひな②			桜庭沙友里①			
共通 400mR	渡辺 早紀③	桜	50"71	佐藤 里帆②	大館国際	51"50	佐藤 里咲③	秋大附	51"55	
	池田 綾子②			佐藤 美奈②			愛知 薫子③			
	村田 若葉③			佐藤 千夏③			今野 美槻③			
	西野 早紀②			虻川 由佳③			橋本 茉奈③			
共通 走高跳	斉藤 早矢③	横手清陵学院	◎1m57	佐藤 好恵③	八幡平	◎1m57	菅原友友子③	花輪一	1m45	
共通 走幅跳	高橋 英里③	雄物川	★◎5m43	丹 優歌②	横手清陵学院	◎5m30	愛知 薫子③	秋大附	5m11	
共通 砲丸投	佐藤美有紀②	尾去沢	11m23	門脇 夏紀③	桧木内	10m65	沼森 春奈③	花輪一	10m54	
共通 四種競技	橋本 茉奈③	秋大附	☆◎●2596点	佐藤 直子③	十文字	2220点	小野 小雪②	合川	2114点	

★：大会タイ記録 ◎：全国大会参加標準記録突破 ●：秋田県中学校新記録 ☆：大会新記録

⑦第59回 秋田県中学校総合体育大会水泳競技大会

日時：2010年7月17日(土)～7月19日(月)

会場：秋田県立総合プール

<男子の部>

順位 種目	1 位			2 位			3 位			
	氏名	校名	記録	氏名	校名	記録	氏名	校名	記録	
自由形	50m	佐々木 駿斗	山田	●☆25"06	新山 広	城南	26"66	藤田 侑樹	能代一	27"02
	100m	佐々木 駿斗	山田	54"93	佐藤 勲平	土崎	55"55	杉澤 颯斗	東雲	56"71
	200m	佐藤 勲平	土崎	2'01"88	土門 樹亮	象潟	2'03"53	杉澤 颯斗	東雲	2'04"63
	400m	糸数 一修	能代一	4'22"52	鈴木 圭一	本荘東	4'31"46	菅沼 大起	大館東	4'31"61
	1500m	糸数 一修	能代一	17'26"49	石田 達彦	湯沢北	17'38"38	菅沼 大起	大館東	18'03"12
平泳ぎ	100m	田口 稔基	城南	☆1'08"26	佐々木 起明	將軍野	1'09"97	蓮沼 太郎	山王	1'12"21
	200m	田口 稔基	城南	☆2'27"91	佐々木 起明	將軍野	2'32"46	齋藤 翔	桜	2'32"96
背泳ぎ	100m	阿部 哲也	湯沢南	1'02"98	齋藤 直道	山王	1'05"27	藤田 晶也	大館東	1'05"75
	200m	大高 準也	東雲	2'17"65	阿部 哲也	湯沢南	2'17"81	齋藤 直道	山王	2'20"58
バタフライ	100m	三浦 遼	城南	☆57"98	杉沢 優太	八竜	1'01"30	神成 裕太郎	比内	1'06"15
	200m	三浦 遼	城南	2'12"29	杉沢 優太	八竜	2'14"29	石田 達彦	湯沢北	2'20"38
個人 メドレー	200m	高橋 月斗	本荘東	2'20"19	村上 岳	大館東	2'21"97	阿部 凌	飯島	2'23"21
	400m	高橋 月斗	本荘東	4'53"15	阿部 凌	飯島	5'04"22	村上 岳	大館東	5'09"04
リレー	400m	三浦・新山 福田・田口	城南	☆3'55"00	村上・菅沼 藤田晶・藤田尚	大館東	3'58"63	齋藤直・蓮沼 森川・齋藤雄	山王	4'05"84
メドレー リレー	400m	新山・田口 三浦・福田	城南	☆4'17"16	藤田晶・田中 村上・藤田尚	大館東	4'24"54	齋藤直・蓮沼 齋藤雄・森川	山王	4'27"13
総合		城南	77点	大館東	75点	山王	57点			

<女子の部>

順位 種目	1 位			2 位			3 位			
	氏名	校名	記録	氏名	校名	記録	氏名	校名	記録	
自由形	50m	菅原 美徳	山王	28"61	小野 萌美	天王南	28"96	佐藤 梢	能代一	29"20
	100m	仙花 菜実	秋大附	1'00"67	間 洵 茜	大館一	1'01"12	谷内 あすか	山王	1'02"28
	200m	間 洵 茜	大館一	2'10"85	仙花 菜実	秋大附	2'12"12	谷内 あすか	山王	2'16"23
	400m	伊藤 眸	湯沢北	4'43"23	畑山美 沙子	本荘北	4'51"44	武田 千鶴	大曲	4'55"38
	800m	伊藤 眸	湯沢北	9'36"72	畑山美 沙子	本荘北	9'56"92	武田 千鶴	大曲	9'59"34
平泳ぎ	100m	佐々木かなえ	山田	1'13"40	佐藤 李茄	六郷	1'17"36	飛鳥 奈菜	山王	1'17"46
	200m	佐々木かなえ	山田	☆2'34"64	飛鳥 奈菜	山王	2'40"44	佐藤 李茄	六郷	2'41"53
背泳ぎ	100m	佐々木 汐里	湯沢南	1'08"43	山本 采実	聖霊	1'11"10	宇佐美友莉香	大館東	1'11"72
	200m	佐々木 汐里	湯沢南	2'23"31	宇佐美友莉香	大館東	2'33"24	渡邊 栞菜	土崎	2'38"31
バタフライ	100m	佐藤 璃佳	稲川	1'06"61	畠山 聖樹	成章	1'06"85	杉 海帆	大館東	1'07"14
	200m	佐藤 璃佳	稲川	2'23"45	杉 海帆	大館東	2'26"18	畠山 聖樹	成章	2'30"94
個人 メドレー	200m	殿村 由樹	大館東	2'29"27	山本 采実	聖霊	2'31"09	小野 萌美	天王南	2'34"92
	400m	殿村 由樹	大館東	5'13"83	渡部 柚樺	大館国際	5'19"71	田原 渚	土崎	5'51"89
リレー	400m	菅原・柴田 飛鳥・谷内	山王	4'16"40	殿村・三浦 宇佐美・杉	大館東	4'24"14	小西・杉山 関・武田	大曲	4'28"31
メドレー リレー	400m	菅原・飛鳥 谷内・柴田	山王	4'41"81	宇佐美・三浦 杉・殿村	大館東	4'44"94	渡部・大森 高橋・工藤	大館国際	4'57"68
総合		山王	96点	大館東	82点	大曲	44点			

●：秋田県中学校新記録 ☆：大会新記録

Ⅳ 栄光の記録

①全国優勝一覧

* 陸上競技記録は1973年まで全国放送陸上競技大会の記録による
1974年は全日本中学生陸上競技選手権大会の記録による

年度	競技名	チーム・選手(学校名)	種目・成績
1955	陸上競技	小玉 満(天王)	男子走高跳(1m66)
63	陸上競技	山下 陽子(増田)	女子走幅跳(5m32)
64	陸上競技	佐藤 敏夫(雄物川)	男子三種競技(2,000点)
		増田中学校 女子	女子400mリレー(52"5)
65	陸上競技	柿岡ひろ子(増田)	女子三種競技(2,227点)
70	スキー	秋田県選抜 女子	女子リレー
		吉田美智子(十和田)	女子距離5km
71	陸上競技	木南 克之(土崎)	男子100m(11"4)
	バレーボール	下川治中学校 女子	
72	陸上競技	石川 直人(雄物川)	男子走高跳(1m85)
	スキー	吉田美智子(小坂十和田)	女子距離5km
		秋田県選抜 女子	女子リレー
73	スキー	角 正行(小坂十和田)	男子距離10km
74	陸上競技	佐藤 国綱(大館一)	男子1年1500m(4'32"6)
	相撲	高橋 道雄(森岳)	個人
	スキー	佐藤 礼子(小坂十和田)	女子距離5km
		秋田県選抜 女子	女子リレー
75	スキー	目時るり子(小坂)	女子距離5km
	陸上競技	斎藤 陽子(十文字)	女子1年100m
	卓球	大曲中学校 男子	
	スキー	秋田県選抜 女子	女子リレー
77	バスケットボール	秋田東中学校 女子	
78	陸上競技	阿部 実(小坂)	男子1500m(4'17"6)
	スキー	秋田県選抜 女子	女子リレー
79	スキー	工藤 里美(阿仁一)	女子距離5km
		秋田県選抜 女子	女子リレー
81	水泳	長崎 宏子(山王)	女子100m平泳(1'14"93)
			女子200m平泳(2'42"48)
82	スキー	佐藤 守(尾去沢)	複合
	軟式野球	城東中学校	
83	水泳	長崎 宏子(山王)	女子100m平泳(1'12"04)
			女子200m平泳(2'35"97)
84	スキー	秋田県選抜 女子	女子リレー

年度	競 技 名	チー ム ・ 選 手 (学 校 名)	種 目 ・ 成 績
1985	ス キ ー	小森 直樹 (藤 里)	距離10km
		西村 真 (花輪一)	純飛躍
		秋田県選抜 男子	男子リレー
	バレーボール	十文字中学校 男子	
86	ス ケ ー ト	若林 育子 (秋大附)	女子3000m
	水 泳	大曲中学校 男子	男子400m×ドレーリレー
87	ス キ ー	小武海正彦 (阿仁一)	男子距離 10km
88	陸 上 競 技	大塚 士郎 (東 雲)	男子走高跳
90	バスケットボール	八郎潟中学校 女子	
92	陸 上 競 技	佐々木勝利 (大曲南)	男子走幅跳
95	駅 伝	戸沢 良太 (千 畑)	男子区間賞
97	ス キ ー	小林 範仁 (阿 仁)	複合
98	剣 道	城南中学校 女子	
		鈴木 滋 (天 王)	男子個人
99	剣 道	三浦 明子 (城 南)	女子個人
2000	柔 道	五十嵐 充 (飯 島)	男子90kg級
	バスケットボール	湯沢北中学校 男子	
2003	ス キ ー	柳館万智子 (十和田)	女子クロスカントリー3kmフリー
		柳館万智子 (十和田)	女子クロスカントリー3kmクラシカル
		鈴木 亮 (角 館)	ノルディックコンバインド
2004	ス キ ー	秋田県選抜男子	男子リレー
		千葉 俊弥 (小 坂)	男子クロスカントリー5kmクラシカル
		中村 和司 (小 坂)	男子回転
		皆方 美咲 (秋大附)	女子回転
2005	体 操	平元 拓翔 (二ツ井)	男子個人種目別鉄棒
2006	陸 上 競 技	石田あかね (増 田)	女子100m

●秋田県中学校総合体育大会優勝校一覧

種目	回・年度	第1回	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		1952	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
陸上競技	男	山本	鹿角	能代山本	男鹿南秋	大館北秋	大曲仙北	能代一	大館三	鶴川	秋田東	山王	土崎	秋田南	大館一	大館一	秋田西	大館一	大館一	花輪一	雄物川
	女	仙北	北秋	能代山本	男鹿南秋	男鹿南秋	能代山本	鶴川	鶴川	秋田東	秋田東	鳳	土崎	増田	増田	大館一	扇田	扇田	扇田	能代一	能代一
駅伝	男	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	扇田	小坂	小坂	小坂	小坂	小坂	小坂	小坂
	女	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
軟式野球	男	大館	山王	能代一	本荘	能代一	鷹巣	日新	秋田南	秋田南	土崎	神代	横手一	鷹巣	船川	秋田南	大曲	大曲	秋田東	八郎潟	土崎
バスケットボール	男	角館	六郷	二ツ井	秋大附	秋大附	藤里	秋大附	二ツ井	秋田東	秋大附	秋大附	醍醐	醍醐	醍醐	秋田南	山王	六郷	琴丘	大森	八郎潟
	女	沼館	上岩川	沼館	秋田東	能代一	上岩川	秋田東	秋田東	上岩川	鷹巣南	五城目一	秋田東	田沢	田沢	田沢	田沢	田沢	田沢	田沢	田沢
バレーボール	男	大館一	大館一	能代二	東雲	東雲	東雲	東雲	能代一	能代一	能代一	秋田東	秋田東	秋田東	能代二	秋田南	秋田北	秋田北	湯沢北	土崎	山王
	女	成和	沢口	亀田	山王	亀田	二ツ井	山王	山王	象潟	早口	秋田北	秋田南	秋田北	古四王	秋田北	下川沿	秋田北	秋田北	秋田北	下川沿
ソフトボール	男	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
	女	・	・	・	・	・	・	四ツ小屋	四ツ小屋	平沢	四ツ小屋	四ツ小屋	山王	扇田	下岩川	下岩川	下岩川	秋田東	上川夫内	上川夫内	出羽
サッカー	男	和田	秋田東	秋田東	船川	船川	脇本	船川	船川秋田	東河辺	天王	河辺船川	船川	天王	西目	仁賀保船川	天王船川	仁賀保	秋田東	鮎川河辺	山王
卓球	男	本荘	本荘	本荘	本荘	本荘	本荘	増田	能代一	藤木	本荘北	秋田南	秋田南	秋田南	大館三	大館三	秋田南	大館三	矢島	石沢	大曲
	女	本荘	本荘	本荘	本荘	五城目	本荘	秋田南	本荘	藤木	本荘北	本荘北	秋田南	秋田南	大館三	払戸	鶴川	秋田南	石沢	石沢	石沢
ソフトテニス	男	泰平	本荘	二ツ井	本荘	秋田南	二井田	二井田	南樺岡	大館三	大館三	日新	鳳	大館三	成章	畑屋	鷹巣	田代	仙北	鷹巣	秋田南
	女	泰平	秋田南	大館三	秋田南	響	大館三	大館三	二ツ井	大館三	二ツ井	二ツ井	二ツ井	二ツ井	二ツ井	二ツ井	秋田西	二ツ井	二ツ井	田代	二ツ井
体操	男	能代二	能代一	能代二	能代二	能代一	能代一	能代一	能代東	能代一	能代二	能代二	能代二	能代二	能代二	能代二	矢島	矢島	能代一	八郎潟	能代一
	女	久保田	能代一	能代一	能代一	能代二	能代一	能代一	能代一	能代一	能代一	能代一	能代二	能代一	能代二	能代二	能代一	東雲	米内沢	能代二	東館
新体操	男	・	・	・	・	・	山王	秋大附	山王	山王	山王	山王	山王	脇本	高清水	高清水	秋田南	秋大附	秋大附	山王	藤里
	女	・	・	・	・	・	秋大附	秋大附	秋大附	秋大附	秋田東	秋大附	秋大附	秋大附	秋大附	秋大附	秋大附	秋大附	花輪	秋大附	花輪二
水泳	男	土崎	土崎	高清水	高清水	高清水	椿	椿	椿	椿	大館三	大館三	大館三	本荘南	大館三	大館三	花岡	花岡	花岡	花岡	花岡
	女	椿	椿	椿	椿	椿	椿	椿	椿	椿	椿	椿	能代一	能代一	能代一	能代一	本荘南	花岡	花岡	大曲	大曲
剣道	男	・	・	・	・	・	山王	角間川	大館三	大館三	湯沢	五城目一	秋大附	秋田南	湯沢北	湯沢北	大曲	本荘南	秋大附	矢島	
	女	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	大館東
柔道	男	・	角館	横手一	土崎	土崎	土崎	能代二	能代二	土崎	秋田南	秋田南	土崎	山王	山王	秋田南	秋田南	八郎潟	八郎潟	山王	
	女	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
相撲	男	藤木	睦合	畑屋	畑屋	醍醐	浅内	湯沢	湯沢	面潟	羽城	雄物川	鶴川	羽城	羽城	羽城	天王	大川	天王	仙南	天王
	女	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
スキー	男	・	・	・	・	・	二ツ井	二ツ井	二ツ井	二ツ井	阿仁合	藤里	阿仁合	阿仁合	阿仁合	阿仁合	二ツ井	小坂	二ツ井	二ツ井	二ツ井
	女	・	・	・	・	・	小坂	藤里	藤里	阿仁二	阿仁合	阿仁合	阿仁二	阿仁二	阿仁二	阿仁二	阿仁合	小坂	小坂	小坂	鹿十和田
ラグビー	男	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
バドミントン	男	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
	女	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
ハンドボール	男	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
	女	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・

種目	回・年度	第21回	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
		72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	
陸上競技	男	花輪一	比内	十和田	土崎	大館一	大館一	十和田	森吉	十和田	比内	鷹巣	城東	山本	十和田	比内	比内	八幡平	東雲	比内	城東	
	女	能代一	能代一	雄物川	雄物川	小坂	十和田	十和田	雄物川	鷹巣	雄物川	雄物川	大館東	泉	泉	八幡平	八幡平	八幡平	東雲	東雲	十和田	
駅伝	男	小坂	小坂	花輪二	花輪二	十和田	花輪二	花輪二	鷹巣	大館一	比内	花輪二	鷹巣	阿仁一	十和田	田代	鷹巣	田代	鷹巣	鷹巣南	森吉	
	女	大館東	鷹巣
軟式野球	男	秋田西	雄和	平和	本荘南	中仙	ニツ井	協和	ニツ井	大曲	土崎	城東	生保内	平和	花輪一	秋田南	秋田南	城南	峰浜	田代	秋田南	
バスケットボール	男	琴丘	五城目二	能代二	外旭川	外旭川	大森	琴丘	大館東	秋田南	大館一	琴丘	五城目二	五城目二	雄物川	雄物川	琴丘	琴丘	雄物川	琴丘	八竜	
	女	琴丘	井川	仙南	仙南	大曲南	大曲	五城目一	秋田東	秋田東	大曲	大曲	井川	仙南	大曲	角館	山本	山本	八郎湯	八郎湯	角館	
バレーボール	男	秋田北	大森	鷹巣	鷹巣	大森	能代二	鷹巣	鷹巣	鷹巣	山内	鷹巣	雄物川	十文字	十文字	十文字	十文字	十文字	雄物川	十文字	十文字	
	女	土崎	土崎	大森	土崎	由利	太平	山王	由利	由利	由利	由利	城東	大曲	城南	増田	城南	城南	城南	田代	城南	
ソフトボール	男	本荘南	本荘南	
	女	琴丘	矢島	琴丘	西目	西目	矢島	矢島	西目	由利	矢島	秋大附	矢島	大内	能代二	大内	金浦	大内	大内	能代東	泉	
サッカー	男	山王	秋田北	山王	秋田東	秋田東	由利	山王	山王	山王由利	由利	西目	城東山王	泉	山王	本荘南	雄和	秋田北	秋田南	秋田南	泉	
卓球	男	大曲	大曲	城南	大曲	大曲西	大曲	大曲西	五城目二	五城目二	外旭川	五城目二	五城目二	富津内	富津内	大曲	泉	山王	山王	泉	城南	
	女	大曲	大曲	大曲	土崎	土崎	大湯	大曲	八竜	大雄	大曲	大湯	神代	大湯	大湯	大湯	大湯	大湯	大湯	聖霊	聖霊	聖霊
ソフトテニス	男	秋田南	大曲	能代一	八郎湯	八郎湯	八郎湯	能代一	南外	山王	十和田	八郎湯	能代二	南外	八郎湯	八郎湯	太田	千畑	鷹巣	十文字	能代二	
	女	ニツ井	土崎	土崎	土崎	千畑	千畑	ニツ井	花岡	秋田北	秋田北	山王	ニツ井	八郎湯	南外	八郎湯	八郎湯	城南	豊成	合川	城南	
体操	男	能代二	大館一	八郎湯	能代二	能代一	能代一	五城目一	能代二	能代二	五城目一	五城目一	能代二	能代一	能代一	能代一	能代二	五城目一	山王	山王	五城目一	
	女	山王	比内	比内	比内	大館一	比内	比内	八幡平	大館東	比内	能代一	能代二	能代二	能代二	能代二	能代二	能代二	能代二	能代二	能代二	泉
新体操	男	藤里	藤里	城南	城南	城南	城南	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	秋田南
	女	城南	城南	城南	秋田南	秋田南	秋田南	秋田南	秋田南	秋田南	秋田南	城東	城東	城東	城南	泉	泉	泉	泉	城南	泉	
水泳	男	花岡	花岡	花岡	花岡	比内	大曲	花岡	比内	比内	大曲	比内	比内	比内	大館東	大館一	大館東	大館東	大曲	外旭川	外旭川	
	女	大曲	大曲	大曲	大曲	大館二	大曲	矢立	土崎	山王	比内	比内	比内	大館一	大館一	大館一	大館一	大館東	大館東	大館東	大曲	
剣道	男	湯沢北	大館東	大曲南	秋大附	湯沢南	大曲南	土崎	秋田北	土崎	大曲	土崎	秋大附	仙北	土崎	大館東	天王	秋大附	土崎	湯沢北	湯沢北	
	女	大館東	大館東	大館東	羽後	大館東	高清水	高清水	五城目一	仙北	高清水	大曲南	横手南	大曲南	大曲南	五城目一	將軍野	大館東	大館東	大曲南	大館東	
柔道	男	八郎湯	秋田南	八郎湯	八郎湯	八郎湯	八郎湯	土崎	本荘南	秋田南	土崎	本荘南	鷹巣	羽城	雄勝	雄勝	秋田北	秋田北	大曲	天王	神代	
	女	秋田東
相撲	男	雄勝	森岳	仙南	仙南	山本	山本	仙南	山本	仙南	井川	井川	井川	仙南	仙南	井川	仙南	井川	仙南	井川	井川	
	女
スキー	男	小十和田	尾去沢	小坂	小坂	花輪一	小坂	尾去沢	花輪一	花輪一	阿仁一	花輪一	花輪一	花輪一	花輪一	花輪一	小坂	小坂	小坂	小坂	小坂	
	女	鹿十和田	鹿十和田	鹿十和田	小坂	小坂	小坂	森吉	森吉	八幡平	花輪一	鷹巣	鷹巣	鷹巣	鷹巣	鷹巣	鷹巣	鷹巣	鷹巣	森吉	小坂	
ラグビー	男	船川	男鹿東	船川	船川	船川	船川	男鹿東	船川	船川	船川	男鹿東
バドミントン	男	.	山王	金沢	金沢	金沢	金沢	金沢	金沢	金沢	金沢	金沢	
	女	.	土崎	土崎	天王	天王	天王	天王	天王	天王	天王	天王	
ハンドボール	男	
	女	

種目	回・年度	第41回	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	
		92	93	94	95	96	97	98	99	2000	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	
陸上競技	男	鷹巣	鷹巣	十和田	十文字	千畑	鷹巣	合川	飯島	十和田	比内	比内	比内	横手南	花輪一	秋大附	横手南	秋大附	秋大附	秋大附		
	女	十和田	横手南	稲川	湯沢北	大曲	城東	合川	桜	羽後	比内	秋田西	御所野学院	秋田西	大館東	八幡平	桜	秋大附	大館東	秋田南		
駅伝	男	合川	合川	合川	千畑	千畑	合川	田代	大館東	協和	花輪一	花輪一	協和	比内	八幡平	花輪一	花輪一	花輪一	八幡平	千畑	千畑	
	女	鷹巣	鷹巣	鷹巣	鷹巣	花輪一	合川	合川	合川	合川	鷹巣	鷹巣	仙北	花輪一	八幡平	八幡平	八幡平	仙南	千畑	千畑		
軟式野球	男	能代二	飯島	由利	大曲	八竜	男鹿東	男鹿中	泉	羽城	本荘南	雄和	御野場	南外	羽城	秋大附	稲川	羽城	湯西	東雲		
バスケットボール	男	五城目一	増田	羽城	羽城	外旭川	八竜	八竜	湯沢北	湯沢北	五城目一	大曲	六郷	平鹿	秋田南	湯沢南	外旭川	秋田西	琴丘	泉		
	女	八郎潟	角館	角館	八郎潟	角館	角館	八幡平	八竜	八郎潟	大曲	角館	角館	井川	中仙	角館	平鹿	平鹿	秋田北	山本		
バレーボール	男	雄物川	雄物川	鳳	二ツ井	雄物川	大森	横手南	横手南	大森	十文字	大森	稲川	十文字	十文字	横手南	十文字	十文字	稲川	稲川		
	女	田代	大湯	象潟	大湯	勝平	勝平	本荘北	本荘北	仁賀保	秋田東	城東	聖霊	土崎	聖霊	聖霊	聖霊	聖霊	将軍野	秋田南		
ソフトボール	男	本荘南	本荘南	本荘南	本荘北	本荘南	本荘南	本荘北	本荘北	本荘南	本荘南	本荘南	本荘南	本荘北	本荘東	本荘東	本荘北	本荘北	本荘北	本荘北		
	女	琴丘	本荘南	泉	本荘南	能代東	金浦	泉	泉	能代二	東雲	城南	泉	山王	城南	泉	大内	御野場	御野場	山王		
サッカー	男	秋田南	秋田西	秋田東	城東	城東	城東	泉	泉	御野場	河辺	泉	秋田東	飯島	由利	泉	土崎	泉	由利	秋田東		
卓球	男	八竜	八竜	八竜	城東	秋田西	御野場	御野場	秋田西	秋田西	大曲西	桜	角館	城南	大曲	城南	秋田東	秋田東	秋田東	大曲南		
	女	井川	聖霊	城東	聖霊	聖霊	聖霊	聖霊	聖霊	大雄	大湯	大湯	桜	聖霊	聖霊	聖霊	大曲	仙北	五城目一	男鹿南		
ソフトテニス	男	南外	南外	八郎潟	鳳	山本	金沢	山本	十文字	十文字	横手南	能代一	八郎潟	仙北	六郷	八郎潟	大館一	大館一	大館一	大館一		
	女	八郎潟	刈和野	藤生	南外	南外	豊成	南外	土崎	角館	桜	桜	桜	八郎潟	山王	山王	山王	山王	土崎	土崎		
体操	男	能代一	能代一	城東	城東	五城目一	秋田東	秋田南	秋田南	勝平	城東	秋田東	秋田東	秋田東	秋田東	秋田東	秋田東	秋田東	秋田東	秋田東	秋田東	
	女	象潟	象潟	山王	山王	象潟	大館一	象潟	能代二	聖霊	秋田東	能代一	能代一	聖霊	聖霊	聖霊	秋田東	泉	秋田東	能代一		
新体操	男	秋田南	秋田南	
	女	泉	泉	泉	泉	泉	城東	城東	秋田南	秋田南	秋田南	秋田南	秋田南	秋田南	秋田南	秋田南	泉	鶴野	泉	泉	鶴野	
水泳	男	泉	大雄	大曲	大曲	大館一	本荘北	本荘北	外旭川	大館一	大館一	大館東	秋大附	大館東	本荘北	大館東	大館東	城南	城南	城南		
	女	大曲	大曲	大曲	大曲	大曲	比内	大館一	大館一	比内	比内	比内	大館一	大館東	大館東	大曲	山王	秋大附	山王	山王		
剣道	男	天王	角館	天王	天王	天王	天王	天王	天王	天王	天王	天王	桜	八郎潟	城東	飯島	飯島	御野場	城南	土崎	天王	天王
	女	大曲南	湯沢北	天王	湯沢北	城南	泉	城南	城南	湯沢北	城南	土崎	天王	土崎	山王	山王	天王	飯島	飯島	山王		
柔道	男	雄勝	秋田東	羽後	八竜	羽後	秋田東	天王南	飯島	飯島	土崎	土崎	羽後	御野場	土崎	御野場	勝平	勝平	御野場	天王南		
	女	飯島	井川	合川	飯島	井川	飯島	五城目一	五城目一	仙北	飯島	飯島	飯島	能代南	本荘東	合川	本荘東	土崎	平鹿	秋田東		
相撲	男	井川	仙南	仙南	仙南	仙南	花輪二	仙南	仙南	八幡平	八幡平	八幡平	八幡平	仙南	井川	井川	井川	平鹿	井川	仙南	平鹿	
スキー	男	八幡平	八幡平	八幡平	阿仁	小坂	八幡平	八幡平	八幡平	八幡平	八幡平	八幡平	八幡平	小坂	小坂	小坂	花輪一	鹿十和	鹿十和	阿仁	鹿十和	
	女	森吉	八幡平	阿仁	合川	小坂	鷹巣	鷹巣	鷹巣	十和田	十和田	合川	十和田	金沢	十和田	阿仁	尾去沢	湯沢南	花輪一			
ラグビー	男	将軍野	八郎潟	男鹿南	男鹿東	将軍野	男鹿南	将軍野	男鹿南	男鹿南	男鹿南	男鹿南	男鹿南	男鹿南	男鹿南	秋田北	男鹿東秋田北	男鹿東	秋田北	秋田北	秋田北	
バドミントン	男	西仙北東	西仙北東	西仙北東	西仙北東	八郎潟	西仙北東	西仙北東	仙南	西仙北東	仙南	西仙北東	西仙北東		
	女	西仙北東	西仙北東	仙南	仙南	岩城	西仙北東	八郎潟	八郎潟	八郎潟	八郎潟	八郎潟	八郎潟		
ハンドボール	男	.	湯沢南	湯沢南	湯沢北	羽後	湯沢南	湯沢北	湯沢北	羽後	湯沢南	羽後	湯沢南	湯沢南	湯沢北	湯沢南	羽後	羽後	羽後	羽後		
	女	湯沢南	羽後	湯沢南	羽後	羽後	湯沢南	羽後	羽後		

勝てる体づくりは食事から

食事のベーシックパターンをマスターしよう

食事のパターン「①主食 ②主菜 ③副菜 ④牛乳・乳製品 ⑤果物 ⑥汁物」を覚えて実践していくと自然に栄養のバランスもよくなります。

② 主菜

肉や魚、卵、大豆やその製品を使ったおかず。主な栄養はたんぱく質。これがないとじょうぶな筋肉はつくられません。肉を使う時は脂肪の少ない部分を選ぶこともたいせつです。

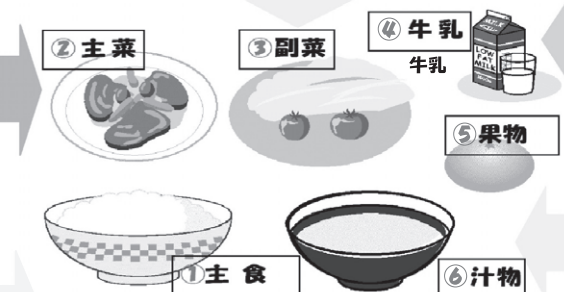
③ 副菜

野菜を使ったおかず。サラダやおひたしなど。主な栄養はビタミン。エネルギーを作り出す助けなどコンディショニングには欠かせません。

④ 牛乳・乳製品

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品を摂りましょう。主な栄養であるカルシウムやたんぱく質は骨作りに必要なだけでなく、筋肉の動きにも欠かせません。

～食事のベーシックパターンをマスターしよう～



① 主食

ご飯やパン、めんなどは必ず食べましょう。主な栄養は炭水化物。エネルギーは脳や体の活動の基本。ダイエットの必要な競技でも適量食べることが必要です。

⑥ 汁物

②～⑤のおかずで摂りきれなかった栄養素を補充してくれます。具だくさんのみそ汁やスープなどを食べましょう。

⑤ 果物

果物に含まれるビタミンCは、血液を作ったり、傷の回復をはやめたりしてくれます。柑橘系の果物に含まれるクエン酸は疲労を回復させ、グリコーゲンの生成も促してくれます。

3食しっかり食べ、規則正しい生活を心がけよう

足りない栄養素を補給する「補食」

間食は「おやつ」ではなく、3食で摂りきれない栄養素を補うものと考え食べてほしいものです。おにぎり、サンドイッチ、バナナ、ミニうどんに牛乳やヨーグルト、野菜ジュースなどを組み合わせるといいですね。

体は夜つくられる

夜熟睡している間に成長ホルモンが出て、筋肉や骨がつくられます。休養をとることは心や身体に欠かせません。

朝食

水分+ブドウ糖+タンパク質を。

睡眠中に汗をかき、朝は水分が不足気味です。みそ汁やスープを飲みましょう。脳や体のエネルギー源であるブドウ糖をご飯、パンから摂りましょう。体温を上げるためには肉や魚などからたんぱく質を摂ることもわずれずに。

昼食

1日の活動のピークに向けてしっかりと燃料補給

給食はバランスのとれた食事の見本です。残さず食べましょう。休日でも「パターン」を覚えてバランスよく食べましょう。

間食

夕食

筋肉や骨の材料をたっぷり蓄えよう

練習後なるべく早く食事をしましょう。3～4時間後の睡眠時の筋肉の再生に備え、たんぱく質のある主菜を食べましょう。必要なエネルギーを摂らないと逆効果になることもあるので、主食もしっかり食べましょう。

水分をじょうずにとろう

- ① スポーツの前に飲もう コップ1杯位をめどに。
- ② スポーツ中もこまめに飲もう 150～200mlをめどに飲もう。
- ③ 適度に冷やそう 体を冷やすために6～13℃位に冷やす。
- ④ スポーツ飲料は2倍に薄めて飲もう

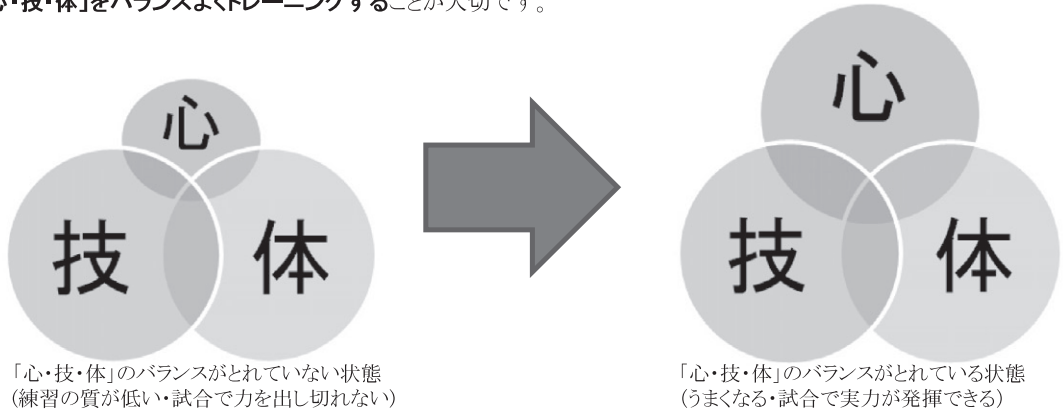
糖分の濃度が高くなると水分の吸収が遅くなります。

メンタルトレーニング

秋田県体育協会トレーニングアドバイザー
小倉 晃輔

このページでは、メンタルトレーニングの紹介をしましょう。

スポーツの世界では、「心・技・体」という言葉をよく耳にします。しかし日本では、技術や体力の練習ばかりに時間を使い心理面のトレーニングがあまり行われていないのが現状です。試合で力を出し切るためには、「心・技・体」をバランスよくトレーニングすることが大切です。



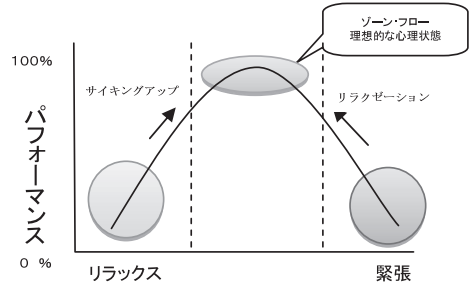
「心・技・体」のバランスをよくするために、「心の強化」のメンタルトレーニングを練習に取り入れていきましょう！このメンタルトレーニングは、世界のトップ選手が行っていることを調査・分析・研究し、科学的に効果が認められたものをプログラム化したものです。スポーツだけでなく、日常生活や学校生活でも活用してみましょう。

Q あなたは、「〇〇〇〇する」などの目標がありますか？

→ 一流選手ほど大きな目標(オリンピックで金メダル、日本一)を持っていますし、その目標を達成するために何をしたらよいか(プロセス)を理解しています。加えて、毎日「練習日誌」を書き、練習や試合の予習・復習(イメージトレーニング)をしています。

Q 試合(コンクール・試験)で緊張してしまい実力が出し切れない！

→ 試合になると緊張して「自分の力が発揮できない」という人がいると思います。右の図は、スポーツ心理学でよく使われる「逆U字曲線」というものです。緊張しすぎても、リラックスしすぎても力は発揮できません。緊張とリラックスのバランスが良い時に最高のプレーが発揮できます。この状態を「ゾーン」、「フロー」、「理想的な心理状態」と言います。



Q 試合中にどうすれば自分をコントロールすることができますか？

→ 姿勢を変えるだけでも気持ちはコントロールできます。胸を張り上を向いている時と下を向いている時の気分をチェックしてください。胸を張って上を向いているときは「明るく・前向き」な気持ちになり、下を向いた時は「暗い・落ち込む」気持ちになりませんか？みなさんの試合中の姿勢はどうですか？試合中にミスをした後、下を向いて落ち込んだりしている時間はないはずですよ。苦しい時(ピンチの時)こそ胸を張って上を向きましょう。

Q 試合中、プレーに集中できない・・・

→ 一流選手ほど、集中力を高めるのが上手です。たとえばトップレベルの選手は、集中力を高めるために「パフォーマンスルーティーン」などを行っています。これは、プレーの前に必ず行う動作です。イチロー選手(シアトルマリナーズ)が打席に入る前にいつも同じ動作をしているのは有名です。プレー前の動作を一定にすることで集中力を高め、平常心にして成功の可能性を高めます。

ここで紹介した内容はメンタルトレーニングのほんの一部です。また、メンタルトレーニングは、毎日トレーニングすることで試合で使えるようになります。メンタルトレーニングを詳しく知りたい人は、下記の参考文献をご覧ください。秋田県体育協会又は秋田県スポーツ科学センターにお問い合わせ下さい。

参考文献：今すぐ使えるメンタルトレーニング：選手用 高妻容一著 ベースボールマガジン社
基礎から学ぶ！メンタルトレーニング 高妻容一著 ベースボールマガジン社