

秋田県

中学生の体育資料

2012
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立てるとともに、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なっています。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 2010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	111.6	109.8	110.6
		体 重 (kg)	19.0	19.5	18.6	19.1
		座 高 (cm)	61.9	62.2	61.5	61.6
小 学 校	6 歳	身 長 (cm)	116.7	117.8	115.8	116.8
		体 重 (kg)	21.4	22.5	21.0	21.9
		座 高 (cm)	64.9	65.4	64.5	65.0
	7 歳	身 長 (cm)	122.5	123.9	121.7	123.1
		体 重 (kg)	24.0	25.2	23.5	24.6
		座 高 (cm)	67.6	68.6	67.3	68.1
	8 歳	身 長 (cm)	128.2	129.7	127.4	128.8
		体 重 (kg)	27.2	29.1	26.5	27.9
		座 高 (cm)	70.3	71.2	70.0	70.8
	9 歳	身 長 (cm)	133.5	134.7	133.5	134.9
		体 重 (kg)	30.5	32.4	30.0	31.7
		座 高 (cm)	72.7	73.4	72.7	73.5
	10 歳	身 長 (cm)	138.8	140.2	140.2	142.4
		体 重 (kg)	34.1	35.8	34.1	36.2
		座 高 (cm)	74.9	75.7	75.9	77.2
11 歳	身 長 (cm)	145.0	147.0	146.8	147.8	
	体 重 (kg)	38.4	39.9	39.0	40.1	
	座 高 (cm)	77.6	78.5	79.2	79.8	
中 学 校	12 歳	身 長 (cm)	152.4	154.3	151.9	152.9
		体 重 (kg)	44.1	46.6	43.8	45.4
		座 高 (cm)	81.3	82.4	82.1	83.1
	13 歳	身 長 (cm)	159.7	161.6	155.0	155.8
		体 重 (kg)	49.2	51.3	47.3	49.0
		座 高 (cm)	85.0	86.1	83.8	84.6
14 歳	身 長 (cm)	165.1	166.4	156.5	157.5	
	体 重 (kg)	54.4	56.1	50.0	51.9	
	座 高 (cm)	88.1	89.1	84.8	85.6	
高 等 学 校	15 歳	身 長 (cm)	168.2	169.0	157.1	157.7
		体 重 (kg)	59.5	61.9	51.6	52.4
		座 高 (cm)	90.3	90.7	85.3	85.9
	16 歳	身 長 (cm)	169.9	170.9	157.7	158.2
		体 重 (kg)	61.5	64.9	52.7	54.7
		座 高 (cm)	91.3	91.6	85.6	85.8
	17 歳	身 長 (cm)	170.7	171.5	158.0	158.7
		体 重 (kg)	63.1	65.7	52.9	54.1
		座 高 (cm)	91.9	92.2	85.8	86.1

2010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：2011年10月、全国：2011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 後	2004	11 [〃] 3	井上 充 对馬 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 雲 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 輪 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	谷川 鈴扇	群 馬・邑 楽	2009
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	野島 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 巢 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	鷲坂・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	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	17m31	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：2011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 埼玉・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	埼 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 奥埜めぐみ	岩 手・見 前 兵 庫・竜 山	2010 1992
1年 800m	2'18 [〃] 2	三浦 初音	鷹 巢 南	1989				
共通 800m	2'13 [〃] 27	渋谷 璃沙	八 幡 平	2009	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 電	2007	9'10 [〃] 18	山中美和子	奈 良・香 芝	1993
共通 100mH	14 [〃] 45	下田 美穂	秋 田 南	2011	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 斉藤・石川	秋 田 西	2002	47 [〃] 23	島田・原賀 中澤・西山	埼 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 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 葉奈	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：2011年7月，全国：2011年11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	2'10'44	大高 準也	東 雲	2011	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：2011年7月，全国：2011年11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	1'07'10	渡部香生子	J S S 立 石	2011
	200m	2'29'91	長崎 宏子	日 本	1983	2'23'90	渡部香生子	J S S 立 石	2011
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	2'22'82	佐藤 璃佳	稲 川	2011	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	2'13'53	樋口 恵夢	セントラル浦安	2011
	400m	5'01'96	鹿糠 志帆	秋 大 附	2008	4'42'45	樋口 恵夢	セントラル浦安	2011
リレ ー	400m	4'08'35	小林・高橋津 上島・高橋あ	東 北	2006	3'49'77	渡部・布施谷 伊藤美・伊藤愛	東 京 都	2011
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

㊦2011年度 秋田県中学校体育連盟 大会結果一覧

		第 60 回 記 念 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	4年連続5回目	花輪第一	二ツ井	——	鷹 巢	31年ぶり2回目	横手清陵	桜	——	
2	水 泳	能代第二	初優勝	比 内	大館東	——	山 王	3年連続5回目	大館東	六 郷	——	
3	バスケットボール	平 鹿	7年ぶり2回目	秋田西	飯 島	八 竜	城 南	初優勝	泉	桜	将軍野	
4	サ ッ カ ー	大 曲	初優勝	本荘北	泉	由 利	——					
5	ハンドボール	湯沢北	6年ぶり5回目	湯沢南	羽 後	——	羽 後	3年連続7回目	湯沢南	湯沢北	——	
6	軟式野球	羽 城	3年ぶり4回目	稲 川	平 鹿	山 王	——					
7	体 操	——					御野場	初優勝	能代第一	秋田東	——	
8	新 体 操	——					泉	2年ぶり14回目	御所野	御野場	——	
9	バレーボール	十文字	4年ぶり12回目	雄物川	花輪一	飯 島	千 畑	初優勝	二ツ井	仁賀保	大 曲	
10	ソフトテニス	大館第一	5年連続5度目	大 曲	象 潟	森 吉	八郎瀧	6年ぶり6回目	大 曲	秋大附	土 崎	
11	卓 球	横手南	初優勝	本荘東	桜	協 和	大 雄	11年ぶり3度目	五城目一	大 潟	鳥 海	
12	バドミントン	西仙北東	3年連続9回目	横手清陵	千 畑	仙 南	西仙北東	7年ぶり4回目	能代第二	千 畑	仙 南	
13	ソフトボール	本荘東	5年ぶり3回目	本荘北	——	——	東 雲	10年ぶり2回目	山 王	本荘東	能代第二	
14	柔 道	勝 平	3年ぶり3回目	御野場	能代第二	湯沢南	御野場	初優勝	天 王	矢 島	飯 島	
15	剣 道	秋田北	32年ぶり2回目	城 南	秋大附	勝 平	山 王	2年連続4回目	生保内	横手南	羽 後	
16	相 撲	仙 南	2年ぶり13回目	平 鹿	——	——	——					
17	ス キ ー	——										
18	ラ グ ビ ー	将軍野	13年ぶり4回目	男鹿東	秋田北	——	——					
19	駅 伝	鷹 巢	22年ぶり5回目	城 南	花輪一	——	鷹 巢	9年ぶり4回目	花輪一	比 内	——	

④2011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)	遠藤鉄平(御野場)
		男女	松橋文花(能代一)	板波彩子(秋田西)	平塚海乃(東雲)
新体操	個人総合	女	池田望陸(城南)	小野七斗(秋田西)	赤坂美咲(泉)
ソフトテニス	ダブルス	男	伊藤章騎 田中大貴(ニツ井)	高橋大湖 田口将(大曲)	阿部聖輝 皇山永(八幡平)
		女	木村美月 青木愛(土崎)	伊藤結衣 安田有希(八郎瀧)	石井智子 工藤愛美(八郎瀧)
卓球	シングルス	男女	佐藤健(秋大附)	舘岡享祐(桜)	篠木宇之(三輪)
		男女	佐藤成恵(鳥海)	小田嶋椎花(大曲南)	佐藤那奈佳(御野場)
バドミントン	シングルス	男女	佐々木秋星(御所野学院)	本川文勝(大曲)	佐藤竜介(西仙北東)
		男女	齊藤香帆(八郎瀧)	佐々木梨子(西仙北東)	鎌田瑠夏(八郎瀧)
	ダブルス	男	大阪飛翔 高橋達哉(千畑)	斉藤祐弥 木曾涼汰(横手清陵)	嵯峨透 佐藤淳也(西仙北東)
		女	平塚結香 関春奈(能代二)	佐々木許妃恵 正木紗捺(西仙北東)	高橋芽衣 渡邊美咲(千畑)
柔道	50kg級	男	丹智広(秋田北)	渋谷泰誠(天王南)	加藤凌(男鹿東)
	55kg級	男	木村俊介(天王南)	高橋拓也(城南)	伊藤友人(大曲)
	60kg級	男	奈良幹太(天王南)	高橋諒(勝平)	佐々木光二(湯沢南)
	66kg級	男	佐藤大樹(将軍野)	田所駿也(合川)	櫻庭功大(羽城)
	73kg級	男	菊地諒(勝平)	秋山リュウ(能代二)	佐藤滉(大曲)
	81kg級	男	蓬田航太(御野場)	櫻庭奨(天王)	小林将太(大曲)
	90kg級	男	本庄谷孝晃(湯沢南)	武田乃(能代二)	大島克之(勝平)
	90kg超級	男	伽羅谷匠(勝平)	清水拓実(御野場)	山下純平(城南)
	44kg級	女	小沼愛麗(井川)	鷹照枝甫(本荘南)	佐々木彩(御野場)
48kg級	女	奈良和(天王南)	小笠原佑希(羽城)	和久雅乃(御野場)	
52kg級	女	糸山史織(御野場)	木村美憂(本荘北)	富樫美咲(本荘北)	
57kg級	女	山本優子(御野場)	船木文菜(天王)	時田愛海(城南)	
63kg級	女	三浦裕香理(天王南)	高橋仁美(本荘東)	平良木深涼(御野場)	
70kg級	女	櫻庭あさひ(八郎瀧)	安田志歩(天王)	赤川晴夏(本荘北)	
70kg超級	女	井上舞子(湯沢南)	桜田恵利那(能代二)	清水美里(ニツ井)	
剣道	男女	米谷亮祐(秋田北)	鈴木隼平(城南)	斉藤尚平(秋田北)	
	男女	鈴木寧々(山王)	川村裕稀(秋大附)	町田悠希(秋大附)	
相撲	1年の部	男	齊藤匡平(平鹿)	高橋哲平(仙南)	鶴谷佳樹(仙南)
	2年の部	男	高垣祐太郎(平鹿)	渡部蓮(山王)	本間賢志(仙南)
	3年の部	男	石川大治(五城目一)	近祐弥(平鹿)	吉田将太(平鹿)
	個人選手権	男	近祐弥(平鹿)	石川大治(五城目一)	吉田将太(平鹿)

⑤2011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	須田忠厚(生保内)	谷藤奨(東成瀬)	松田優樹(花輪一)	
	男女	沼森愛奈(花輪一)	高橋歩香(東成瀬)	鈴木紗月(森吉)	
ジャイアントスラローム	男女	高橋大門(湯沢南)	松田優樹(花輪一)	須田忠厚(生保内)	
	男女	沼森愛奈(花輪一)	林崎華帆(横手南)	齊藤美祐(千畑)	
クロスカントリー	クラシカル 5km	男	木村壮志(合川)	戸嶋旭(阿仁)	佐藤大星(鷹巣)
	クラシカル 3km	女	田中きらり(花輪一)	藤田菜々瀬(合川)	佐藤葵(阿仁)
	フリー 5km	男	畑澤宥希(小坂)	佐藤大星(鷹巣)	木村壮志(合川)
	フリー 3km	女	田中きらり(花輪一)	佐藤葵(阿仁)	土塚家世奈(合川)
	リレー 5km	男	目時, 千葉, 畑澤, 澤田(小坂)	齊藤, 木村大希, 木村龍, 木村大周(花輪二)	長谷川, 佐藤, 中嶋, 亀山(鷹巣)
リレー 3km	女	長田, 藤田, 土塚塚 (合川)	成田, 本田, 木村 (小坂)	田原, 成田, 澤田 (十和田)	
スペシャルジャンプ	敷	小山内鴻佑(十和田)	馬淵春(十和田)	宮崎翔太(尾去沢)	
ノルディックコンバインド	男	小山内鴻佑(十和田)	宮崎翔太(尾去沢)	馬淵春(十和田)	

⑥第60回 秋田県中学校総合体育大会陸上競技大会

日時：2011年7月16日(土)～7月18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	佐藤 裕希	花輪第一	12"34	酒出 拓望	生保内	12"42	柴田 輝	能代東	12"56
2年 100m	佐々木拓斗	二ツ井	11"74	川崎 洸也	平鹿	11"89	新山 寛人	湯沢北	12"00
3年 100m	高橋 叶樹	市立十和田	11"49	佐藤 真司	秋大附属	11"53	佐藤 修平	横手清陵学院	11"58
共通 200m	工藤 大晟③	二ツ井	23"16	佐藤 智弥③	平鹿	23"59	最上 祐也③	外旭川	23"66
共通 400m	工藤 大宗①	小坂	◎51"96	武田 啓太③	大館南	52"10	鈴木 優③	羽城	52"67
共通 800m	堀部 亘世③	鷹巣南	◎1'59"91	克澤 航平③	花輪第二	◎2'00"84	奈良 府哉③	大館国際情報	2'03"42
1年 1500m	門脇 椋	六郷	4'31"13	三澤 和季	鷹巣	4'35"15	鎌田 偉大	阿仁	4'38"09
2・3年 1500m	安藤 駿②	上小阿仁	◎4'09"51	佐藤 圭太③	山王	◎4'09"73	石井 僚③	大曲	4'12"03
共通 3000m	高田 俊太③	八幡平	9'10"31	松尾淳之介②	鷹巣	9'12"54	田子雄一郎③	城南	9'22"90
共通 110mH	佐藤 竜次③	湯沢北	15"40	鈴木 明典②	横手清陵学院	15"75	伊藤 琢真②	六郷	15"84
低学年 400mR	杉江 瞳莞①	花輪第一	47"98	築瀬 高志①	雄勝	48"41	佐藤 亘①	稲川	48"53
	佐藤 裕希①			鎌田 一樹②			佐々木 優①		
	名久井優星②			鎌田 捷輝①			高橋 亮②		
	川口 俊②			菅 凌也②			瀬川 大地②		
共通 400mR	石井 直也③	天王南	45"34	小畑 祐太③	大館南	45"64	穴山 圭吾③	二ツ井	45"65
	安田 天門③			武田 啓太③			藤内 和史③		
	藤井 裕真③			芳賀 圭太③			工藤 大晟③		
	金田 誠也③			五十嵐広野③			佐々木拓斗②		
共通 走高跳	田口 碧③	城南	◎1m85	今井 雅登③	御野場	1m79	菅原 一生③	大館国際情報	1m76
共通 棒高跳	佐藤 成③	雄物川	3m60	藤原 直大③	秋田北	3m40	相澤 侑太③	秋大附属	3m40
共通 走幅跳	小川 涼平③	桜	6m27 -1.0	高橋 貴大③	増田	6m21 +0.7	今泉 裕真③	横手南	6m16 -0.1
共通 砲丸投	播磨 和真③	雄物川	12m49	齊藤 公稀③	花輪第二	12m37	米森 心悟③	峰浜	11m93
共通 四種競技	土田 涼③	泉	2304点	石鳥谷泰生③	花輪第一	2009点	米澤 涉③	市立十和田	1828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	高田 沙椰	秋田北	13"62	大和 眞子	秋田南	13"81	今 涼夏	山王	13"91
2年 100m	岩崎 初音	秋田東	12"73	高橋 成美	大曲	13"04	久米真衣子	横手南	13"17
3年 100m	西野 早紀	桜	12"65	芳賀 珠純	花輪第二	12"72	成田 美鈴	鷹巣	12"96
共通 200m	鈴木 結唯③	横手清陵学院	26"25	中村 夏実③	小坂	26"50	池田 綾子③	桜	27"08
共通 800m	佐々木彩乃②	羽城	2'17"63	大畑 晶子③	八幡平	2'18"78	佐藤星莉奈③	大館第二	2'21"42
1年 1500m	三上 優香	鷹巣	4'55"36	遠藤 優梨	秋田南	5'00"53	谷地敬涼夏	六郷	5'02"31
2・3年 1500m	三ヶ田 楓②	花輪第一	4'43"33	渋谷 未来③	尾去沢	4'44"54	小笠原朋香③	鷹巣	4'45"14
共通 100mH	下田 美穂③	秋田南	◎14"85	加藤 葵②	天王南	15"28	小松 千夏③	十文字	15"57
低学年 400mR	菅原 美穂①	山王	53"49	阿部 知昌②	花輪第一	54"10	羽澤 知歩②	大館東	54"11
	柴田 理沙②			奥村 美奈②			成田 優奈②		
	今 涼夏①			板橋 莉歌①			星宮 里桜①		
	伊嶋 美月②			佐藤 祐希①			島内 沙綺①		
共通 400mR	小玉 美聡③	横手清陵学院	51"05	伊藤 愛海②	桜	51"06	佐藤 里帆③	大館国際情報	51"36
	丹 優歌③			池田 綾子③			田代 悠夏③		
	瀬島あゆみ③			藤田妃路香②			小畑亜沙美③		
	鈴木 結唯③			西野 早紀③			佐藤 美奈③		
共通 走高跳	佐々木千紘②	西仙北東	1m48	渡会 倫美②	鳳	1m45	小畑 茜②	大館南	1m45
共通 走幅跳	丹 優歌③	横手清陵学院	★◎5m48 -0.4	田代 悠夏③	大館国際情報	4m92 +0.4	高橋千比路③	十文字	4m78 -0.2
共通 砲丸投	川崎 莉奈③	雄物川	10m85	小林 萌③	能代東	10m84	高橋 郁穂③	豊成	10m83
共通 四種競技	小原 れん③	十文字	2536点	小野 小雪③	合川	2317点	佐藤美有紀③	尾去沢	2239点

★：大会記録 ◎：全国大会参加標準記録突破

⑦第60回記念 秋田県中学校総合体育大会水泳競技大会

日時：2011年7月16日(土)～7月18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	齋藤 慎悟	本荘南	25'79	岡本 健太	秋大附	27'30	明石 大	比内	27'37
	100m	佐藤 勲平	土崎	53'71	齋藤 慎悟	本荘南	56'27	齋藤 雄大	山王	57'62
	200m	佐藤 勲平	土崎	1'59'49	藤田 晶也	大館東	2'06'94	金子 将之	泉	2'10'21
	400m	三浦 心	城南	4'33'00	渡邊 零	大館国際	4'35'66	菅原 理碩	比内	4'39'80
	1500m	石田 達彦	湯沢北	17'28'92	三浦 心	城南	18'06'83	原田 翔晟	土崎	18'21'32
平泳ぎ	100m	佐良土智之	秋田東	1'10'02	佐藤 慧	横手南	1'10'68	齋藤 翔	桜	1'12'07
	200m	佐良土智之	秋田東	2'29'85	大坂 公人	能代二	2'34'37	佐藤 慧	横手南	2'35'15
背泳ぎ	100m	大高 準也	東雲	1'01'55	太田 光一郎	本荘南	1'03'17	浦山 猛	本荘北	1'03'71
	200m	大高 準也	東雲	●☆2'10'44	浦山 猛	本荘北	2'17'19	田中 瑛之介	能代二	2'17'90
バタフライ	100m	村上 岳	大館東	1'01'27	小林 健太	外旭川	1'04'56	神成裕太郎	比内	1'05'14
	200m	石田 達彦	湯沢北	2'16'34	神成裕太郎	比内	2'22'47	小林 健太	外旭川	2'24'69
個人 メドレー	200m	村上 岳	大館東	2'17'19	齋藤 雄大	山王	2'20'55	伊藤 信之介	大曲	2'20'77
	400m	阿部 凌	飯島	5'01'29	渡邊 零	大館国際	5'15'23	塚本 啓太	能代二	5'22'55
リレー	400m	神成・菅原 明石・成田	比内	4'02'26	田中・秋元 大坂・塚本	能代二	4'04'60	村上・藤田 桜庭・佐藤	大館東	4'06'82
メドレー リレー	400m	田中・大坂 秋元・塚本	能代二	4'24'77	明石・畠山 神成・成田	比内	4'34'86	藤田・村上 佐藤・桜庭	大館東	4'35'52
総合		能代二	73点	比内	68点	大館東	53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	谷内 あすか	山王	28'51	小野 夏菜子	外旭川	28'53	工藤 千遥	聖霊	28'75
	100m	谷内 あすか	山王	1'01'50	関谷 菜々子	外旭川	1'02'11	大和 志桜里	秋田南	1'02'77
	200m	山本 采実	聖霊	2'12'14	関谷 菜々子	外旭川	2'13'89	大和 志桜里	秋田南	2'16'05
	400m	高橋 成美	横手清陵	4'48'75	高橋 由子	聖霊	4'53'65	武田 千鶴	大曲	4'53'79
	800m	高橋 由子	聖霊	9'53'55	高橋 成美	横手清陵	9'54'88	武田 千鶴	大曲	10'14'01
平泳ぎ	100m	佐々木かなえ	山田	1'13'77	飛鳥 奈菜	山王	1'15'13	佐藤 李茄	六郷	1'18'23
	200m	佐々木かなえ	山田	2'36'29	飛鳥 奈菜	山王	2'37'46	佐藤 李茄	六郷	2'37'73
背泳ぎ	100m	鈴木 菜奈子	桜	1'06'28	佐々木 汐里	湯沢南	1'06'68	山科 麻由子	本荘北	1'10'24
	200m	鈴木 菜奈子	桜	☆2'19'53	佐々木 汐里	湯沢南	2'21'56	山科 麻由子	本荘北	2'31'60
バタフライ	100m	佐藤 璃佳	稲川	1'06'08	豊嶋 保乃佳	城南	1'07'25	袖 海帆	大館東	1'08'49
	200m	佐藤 璃佳	稲川	●☆2'22'82	袖 海帆	大館東	2'27'86	豊嶋 保乃佳	城南	2'31'84
個人 メドレー	200m	山本 采実	聖霊	2'28'38	奥山 美優	六郷	2'29'68	小野 萌美	天王南	2'35'22
	400m	奥山 美優	六郷	5'15'48	伊藤 美祐	山王	5'34'17	大石 咲	大館東	5'34'86
リレー	400m	飛鳥・伊藤 佐藤・谷内	山王	☆4'13'93	奥山・伊藤 佐藤・佐藤李	六郷	4'19'55	小西・武田 杉山・関	大曲	4'20'68
メドレー リレー	400m	伊藤・飛鳥 谷内・佐藤	山王	4'41'10	宇佐美・三浦 袖・大石	大館東	4'43'84	佐藤・佐藤李 奥山・伊藤	六郷	4'49'19
総合		山王	78点	大館東	64点	六郷	56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	面湯	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	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	聖霊	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	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	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	鷹巣	
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	花輪一	鷹巣	
	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	鷹巣	
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	羽城	
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	平鹿	
	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	城南	
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	十文字	
	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	將軍野	秋田南	千畑	
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	本荘北	本荘北	本荘北	本荘北	本荘北	本荘東	
	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	東雲	
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	大曲	
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	横手南	
	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	大雄	
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	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	土崎	土崎	土崎	八郎潟	
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	御野場	
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	泉	鶴岡	泉	泉	鶴岡	泉	
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	能代二	
	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	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	
	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	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	勝平	
	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	御野場	
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	.	
	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	將軍野	八郎潟	男鹿南	男鹿東	將軍野	男鹿南	將軍野	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	將軍野	
バドミントン	男	西仙北	西仙北	西仙北	西仙北	八郎潟	西仙北	西仙北	仙南	西仙北	仙南	西仙北	西仙北	西仙北	
	女	西仙北	西仙北	仙南	仙南	岩城	西仙北	八郎潟	八郎潟	八郎潟	八郎潟	八郎潟	八郎潟	西仙北	
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	湯沢北	
	女	湯沢南	羽後	湯沢南	羽後	羽後	湯沢南	羽後	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必要があります。

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

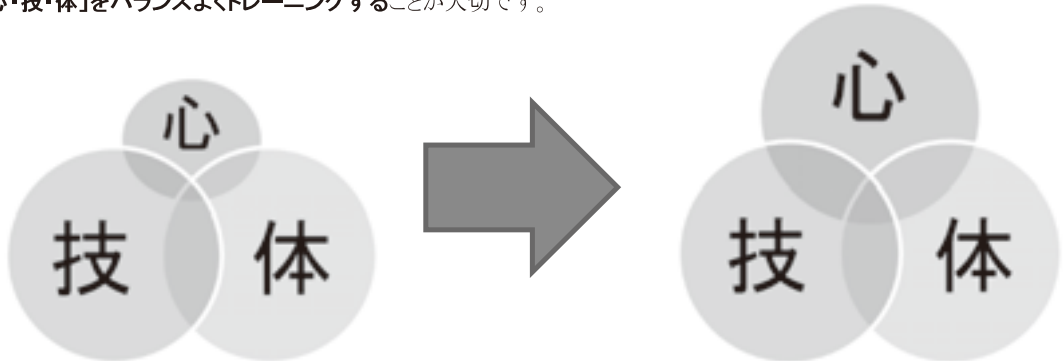
糖分の濃度が高くなると水分の吸収が遅くなります。

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」のバランスがとれていない状態
(練習の質が低い・試合で力を出し切れない)

「心・技・体」のバランスがとれている状態
(うまくなる・試合で実力が発揮できる)

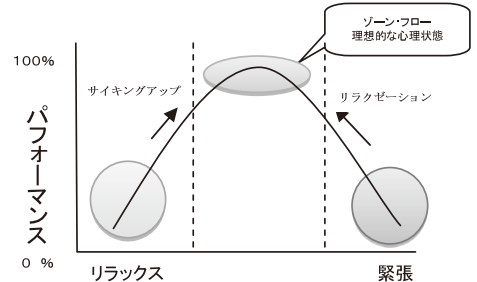
「心・技・体」のバランスをよくするために、「心の強化」のメンタルトレーニングを練習に取り入れていきましょう！このメンタルトレーニングは、世界のトップ選手が行っていることを調査・分析・研究し、科学的に効果が認められたものをプログラム化したものです。スポーツだけでなく、日常生活や学校生活でも活用してみましょう。

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。

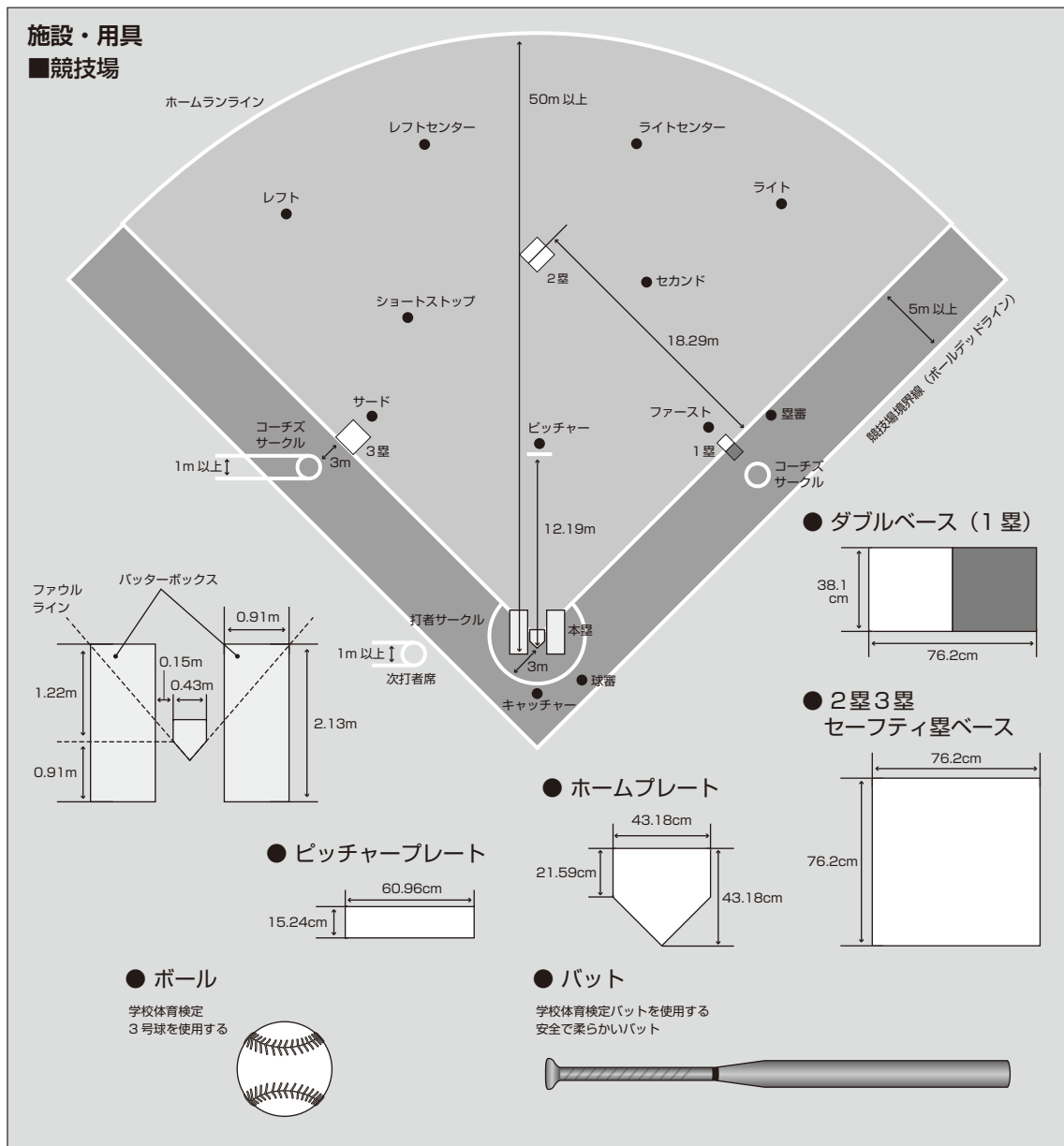
Q 試合中、プレーに集中できない・・・

→ 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

- (1) このルールは、投手が山なりのゆるやかなボールを投げ、打者が容易に打球することができるスローピッチ・ソフトボールルールである。
- (2) このルールは、狭い競技場や屋内でもプレイすることができ、安全性の高い用具を使用して、楽しくソフトボールを行うことができるレクリエーションルールである。
- (3) このルールは、「ソフトボール競技（ファストピッチ・ソフトボール）」への発展を意図して考案された合理的なルールである。



チームの編成

- ①1チームは、原則として、10名とする。
- 守備者は10名とする。ただし、数名のエキストラヒッター（打つだけの選手）を採用してもよい。
- ②チーム編成は、男子単独、女子単独、男女混合でもよい。

試合

- ①試合は、5インニングの表裏の攻撃で得点を競う。
- ②試合時間は、原則として、30分以内とする。
- ③攻守交代は、スリーアウトとする。
- ④試合開始時に登録された選手の交代は自由とする（無通告でよい）。
- ⑤試合開始時に登録された選手とは、審判員の合図によって整列し、挨拶を交わした選手をいう。

用具

- ①危険防止のため、本塁プレートは、守備側・攻撃側と区別して二つ使用することもできる。守備側の本塁プレートに対して、攻撃側の本塁プレート（スコアリングプレート）は、接触プレイなどの危険防止を考慮して、守備側の本塁プレートの角から2m以上離れた打者サークルの内側に置き、三塁ベースから走者用のランニングラインを引く。また、三塁とスコアリング本塁プレートの間にはリターン禁止ライン（走者がこのラインを越えたら三塁方向へ戻ることはできない）を引く。
- ②本塁プレート・ダブルベース・セーフティ塁ベースは、ラインマーカーで地面に描いてもよい。
- ③マスク・ヘルメット等は、必要に応じて使用してもよい。
- ④運動靴を使用する（金属製のスパイクは禁止）。

投球

- ①投手は、両足を投手板上に置き、投球腕を肩を軸にして振り子のように振って、一步踏み出して投球する（スタンダード投法）。腕を1回転させて投げることは禁止とする。
- ②投手は、打者が打ちやすい山なりボールを投げる。本塁プレートの角の後方（捕手寄り）1m以内の位置にバウンドするように山なりボールを投げる。

- ③ストライクゾーンは、打者が打撃しようとするときの肩から膝頭の底部までとする。

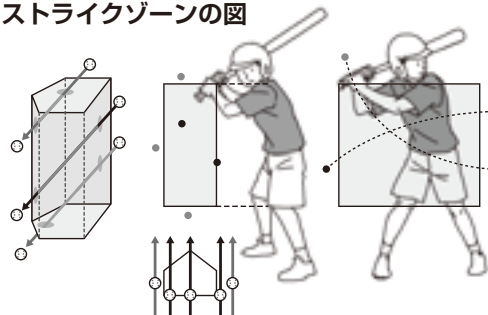
攻撃

- ①死球（デッドボール）はなしとする。
- ②四球（フォアボール）、三振はありとする。
- ③打者がバントした場合にはアウトとする。
- 生徒の実態や興味を考慮して、バントを認めてもよい。

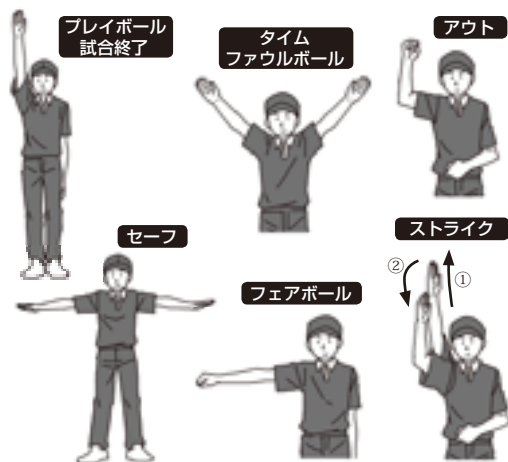
走塁

- ①走者は、打者が打った後、離塁することができる。
- ②走者の盗塁は禁止とする。
- ③走者のスライディングは禁止とする。
- ④野手の悪送球については1個の安全進塁権が与えられる。競技場境界線（ボールデッドライン）を越えた場合には、塁上の走者には、越えた時点で占有していた塁ベースを基準にして1個の安全進塁権を与える。

ストライクゾーンの図



審判のジェスチャーの図



2012年度用「東北中学体育」ルール改訂一覧

種 目	ページ	改訂箇所	改訂内容
陸 上	77	混成競技・ルール②	走り高跳びを除くフィールド競技の試技は3回である。
陸 上	77	混成競技・ルール⑤	各組または各グループは5人以上の競技者で行い、4人にならないようにすることが望ましい。
陸 上	77	混成競技・ルール⑦	各種目のどれかで最高得点の競技者を第1位とする。それでも決まらない場合は、次の種目で最高得点の競技者を第1位とする。
バスケットボール	97	施設・用具	コートを図改める。
バスケットボール	112	バイオレーションになる場合	⑥3秒ルール「3秒を超えて」に改める。
ハンドボール	115	得点と勝敗	⑤「7mスローを行うもの5人」と改める。
サッカー	133	チームの構成	①「いずれかのチームが7人未満の場合、ゲームはできない」を追記。②決められた人数(3～7人)だけ交替できる」かつこ内を追記。
バレーボール	151	チームの構成	②「……リベロ・プレイヤー(守備専門のプレイヤー)を2名登録できる」と改める。
卓 球	176	促進ルール	「1ゲームが10分過ぎても終了せず、両者の得点の合計が18点に達しないときは、促進ルールが適用される」と改める。
ソフトボール	198～		「学校体育ソフトボール基本ルール」を紹介
柔 道	224	一本勝ち	②「抑え込み」の宣告があつてから、相手を25秒間抑え込んだとき。
柔 道	224	優勢勝ち	①技あり:抑え込みで、20秒以上相手を抑え込んだとき。
柔 道	224	優勢勝ち	②有効:抑え込みで、15秒以上相手を抑え込んだとき。
柔 道	225	ゴールデンスコア	規定の試合時間が経過したあと、「有効」以上の得点差がない場合に行う。どちらかが「有効」以上を得た場合、またはどちらかが2回目の「指導」を与えられた時点で勝敗が決まる。