若者×情熱
ミハラのチカラ

STORY 17

円盤を高く遠くへ

三原東高等学校　陸上部3年　山奥涼花（やまおくすずか）さん

照り付ける真夏の日差しの下で部活動に励む生徒たちの声が響くグラウンド。ゆったりと回転した体から、満身の力を乗せて放たれた円盤は高く遠くへ飛んでいきます。円盤を力強く投げたのは三原東高等学校3年の山奥涼花さんです。山奥さんは先月28日から山形県で開催された第70回全国高等学校陸上競技対校選手権大会の円盤投げに中国地区代表として出場しました。

小学1年生から陸上競技を続けている山奥さん。中学時代は短距離走と砲丸投げを専門種目にしていましたが、高校入学後、顧問の多田靖先生の勧めで円盤投げに転向しました。多田先生は「小さい頃から走り込んできた分、足腰がしっかりしている。円盤を遠くに投げるために必要な力強いひねりを生み出せる」と山奥さんの強みを話します。

▲トレーニングで鍛えた体幹は力強いひねりを生み出します

円盤投げに転向してから初めて挑んだ県大会では緊張していつも通りの投げができず、予選で敗退。この悔しさをばねに、多田先生や先輩からアドバイスを受けてフォームを改善し、週6日の練習では、特に投げ込みとウエイトトレーニングに力を入れてきました。

山奥さんは「投げ込みは多い日で1日に約70本以上。最初はしんどかったけれど、全力で続けてきたことで投げる力を身に付けることができた」と話します。記録は順調に伸び続け、6月に開催された中国大会で入賞。念願の全国大会出場を決めました。

円盤投げは「限られた助走でどれくらい距離を伸ばせるかが醍醐味」という山奥さん。現在は高校生活最後の県大会に向けて練習に励んでいます。「県の高校生記録を更新したい」と目標は、まるで投げられた円盤のように高く遠くへ向かっていきます。

※このコーナーでは、スポーツや文化・芸術活動などに情熱を注ぐ若者や子どもたちを紹介します。

写真・絵を募集しています

テーマ
～あなたが残したい三原の風景～

応募資格　市内在住・在勤・在学の人
選　　考　総務広報課で選考
※応募作品の著作権は市に帰属し、市の公式フェイスブックで紹介させていただく場合があります。
※応募作品は返却しません。
申し込み　郵送またはEメールで写真（L判・データ）か絵（大きさは画用紙A3サイズまで）と①名前②住所・電話番号③撮影・制作日④撮影・題材場所⑤作品名⑥作品エピソード（70字以内）を総務広報課（〒723-8601港町三丁目5番1号 ☎0848・67・6007 E-mail somukoho@city.mihara.hiroshima.jp）へ

アジサイの参道

三原百景（みはらひゃっけい）

撮影エピソード　撮影者 藤原敏明（ふじわらとしあき）さん

初夏の佛通寺。訪れる人は少ないですが、雨に濡れるアジサイが古寺の雰囲気を盛り上げてくれました。

●撮影年月＝平成29年6月
●撮影場所＝佛通寺