

平成28年度東京都高等学校対校陸上競技選手権大会のみどころ

今年は7月にリオ五輪・世界ジュニア（U-20）大会などビッグイベントが開催されます。高校生の世界での活躍を期待したい一年です。東京都からは昨年大活躍のサニブラウン・アブデル・ハキーム選手（城西3）がリオ五輪・世界ジュニアへの出場を優先させるためにインターハイ路線へ個人種目では出場しないこととなり、誠に残念ではありますがサニブラウン・アブデル・ハキーム選手の世界での活躍を皆さんで応援していただきたいと思います。その中で、インターハイ出場を目指し今大会が南関東大会への関門となります。今年の東京都大会で活躍が期待される選手たちをご紹介します。どうぞ、ご声援のほどお願いいたします。

男子

・短距離

昨年大活躍したサニブラウン・アブデル・ハキーム（城西3）の欠場から一転混戦模様となった短距離である。100mでは激戦が予想される。優勝記録的には10秒5台から6台となりそうだが、誰が勝つか、また入賞するかは当日のコンディション次第となりそう。その中で、昨年の新人大会優勝の青 佳祐（八王子3）がやはり頭一つ優位であろう。青に対抗しそうなのは、強い向かい風の中の第一支部予選で力強い走りから10秒98とした黒木 心貴（東京2）であろう。また、昨年ジュニア・オリンピック優勝の塚本ジャスティン 惇平（城西1）にも1年生優勝の可能性が十分にあることから、見る方としては「ワクワク」だが、選手としては「ドキドキ」の男子100mとなるだろう。準決勝での走りが勝敗を左右しそうだ。

200mでは、今年もレベルが高く21秒前半での入賞争いとなるだろう。100mの青や黒木のほかに、昨年1年生ながら21秒34でインターハイに出場した井上 大地（東京2）も優勝候補である。また、聲高 健吾（本郷3）、佐藤 大樹（都雪谷2）、倉田 信太郎（城西2）も21秒台で支部予選を勝ち抜いてきた。昨年新人大会に優勝した武本 優大（都東大和南3）も有力で混沌とした状態だ。更に100m同様スーパー1年生がいる。昨年21秒38という中学生としては驚異的な記録を持っているイブラヒム 貞哉（城西1）がスケールの大きい走りで優勝を狙っている。準決勝から白熱したレースが予想され、21秒台でも決勝に進出できないという恐ろしいことも考えられる。

400mでは、今年からこの種目に取り組み始めた井上 大地（東京2）が初レースから48秒台をマークし、2レース目の支部予選で48秒07にまで記録を伸ばし、一躍優勝候補となった。200m21秒34のスピードを持ち、昨年マイルリレーの1走でインターハイ入賞の原動力となっているだけに潜在能力はかなり高いと思われる。46秒台の東京都高校記録をも視野に入れたいところだ。星野 蒼太（都松が谷3）も自己記録を48秒台に伸ばし成長著しい。新人大会優勝の藤本 理玖（桐朋3）も実績がありラストの伸びがあるだけに優勝のチャンスが巡ってくる可能性があるだろう。

・中長距離

800mでは、ここ数年ハイレベルな戦いが続いたが、今年はとび抜けた選手がおらず寂しい感がある。こうなるとタイムレースの予選から混戦が予想され、予選通過すら見当がつかない。その中で、昨年1分53秒台をマークし新人大会優勝の渡部 侑輝（城西3）が今年はまだ本調子ではないようだが、柴田 隆平（都東大和3）、伊原 達哉（城西2）らと1分50秒に近づくレース展開を期待したい。まずはタイムレースの予選をしっかりと走り着実に決勝ラウンドに進むことが肝要だ。

1500mでは、今年はまだ3分台の記録をマークした選手はいないが、今大会では複数の選手が4分を切る事だろう。レースを牽引するのは野上 翔大（都青梅総合3）、菊池 夏規（東京実3）、宍倉 健浩（早稲田実業3）らで、これに井上 昂明（大東一3）と國學院久我山の菅原 伊織（3）、中嶋 大樹（3）、松浦 直彦（3）らが最後の直線のスパート合戦で激戦を展開することが予想される。是非とも積極的なレースを展開し全国レベルの記録をマークしてもらいたいものだ。

5000mでは、昨年の自己ベスト14分16秒19を持つ宍倉 健浩（早稲田実業3）が頭一つ抜け出している。記録はもちろん実力でも優勝候補最有力で全国でも戦える力を備えている選手だろう。宍倉と競り合いそうなのは、成長著しい手島 駿（国学院久我山2）と武田 悠太郎（2）、藤村 遼河（2）の東京実業コンビが積極的なレースをして記録も意識してもらいたい。決勝では14分前半での入賞を目指してもらいたい。

3000mSCは、昨年の新人大会優勝の野上 翔大（都青梅総合3）がスピード・スタミナ・ハードリングとも優れており優勝最有力で間違いない。是非とも9分10秒を切るレース展開を期待したい。小寺 啓允（保善3）と東京実業の萩原 海渡（2）、前山 晃太郎（3）、田邊 大輔（3）のトリオも走力があり最後の障害を越えるまで粘ることが出来れば勝機があるだろう。

・ハードル

110mHは、実力では成澤 優雅（東京3）が14秒45の自己記録を持ち安定したハードリング技術を備えていることから優勝候補NO1と思われる。この冬に走力も向上し、全国合宿でも秀でた技術に磨きをかけたことから全国でも勝負できる選手といえる。それを追うのが井上 大海（東京2）と金田 拓（岩倉3）で、共に優勝記録が14秒5台までなら優勝のチャンスも出てくるだろう。決勝進出は15秒前半かと思われる。

400mHでは、東京高校の石山 翔英（3年）と井上 大地・大海の同一校の三つ巴となる可能性が高い。石山は昨年52秒91と全国レベルのタイムを持ち日本ユースでも決勝まで進出している実力がある。だが、今年この種目に挑戦してきた井上兄弟は、経験こそ少ないが潜在能力も高くインターバルの歩数が合えば好記録をマークする可能性は高い。最後のハードルを超えてからの走力勝負になるかもしれない。

・競歩

5000m競歩では、山本 裕星・三好 有弘の都雪谷の3年生コンビが有力だ。安定した歩型と粘り強い歩きで先頭を引っ張るものと思われる。これに対抗するのは古川 勝也（3）・竹内 悠（2）の堀越コンビだろう。共に全国レベルの21分台を目指してもらいたい。

・跳躍

走高跳では、昨年2m06を記録している飯野 公記（東京3）が一步リードといえる。しかし、昨年の全国中学チャンピオンの佐藤 駿平（東京2）も2m04の記録を持ち、能力も高いことから飯野と争うものと思われる。共に競り合う事で2m10に近づく記録での優勝争いを演じてもらいたい。入賞ラインの勝負の分かれ目は1m94になるかもしれない。

棒高跳は、4m70の自己記録を持つ熊坂 優（東京3）が優勝候補であろう。しかし、今年はまだ4m60を1度成功しただけで安定感に欠けまだ確実というわけではない。熊坂と優勝を争う可能性があるのは、自己記録4m60と昨年から記録を伸ばしている岩川 天羽（明星学園3）だろう。是非とも二人で4m80以上に挑戦することを期待したい。鈴木 慧太（都武蔵野北3）、狐島 彰太（都富士2）にも全国大会出場のチャンスがあるだけに今大会で4m50以上に記録を伸ばしておきたいところだろう。

走幅跳は、今年のインターハイ優勝候補の橋岡 優輝（八王子3）が7m70の素晴らしい記録を持ち、日本陸連の「ダイヤモンドアスリート」にも認定されている。今年は走力もアップし高校記録をも視野に入れ世界ジュニアでの金メダルも期待されている。しかし、橋岡の優勝は決して確実とは言えない。昨年1年生ながら7m50を跳び国体少年Bで優勝している酒井 由吾（都南多摩中等2）が虎視眈々と優勝を狙っている。酒井は今大会の1000m・2000mにも出場しておりスピードもアップした。そのスピードに踏切のタイミングが合えば好記録が期待できる。いずれにしても大会新記録のレベルの高い優勝争いが期待できそうだ。

三段跳では、昨年日本ユースに入賞し14m73の記録を持つ香坂 俊光（都三鷹中等3）が実力的には優位であるが、今年はまだ助走に迷いがあるのか？その域に達していないようだ。それに対して、稲垣 遥（都南平3）が14m23にまで自己記録を伸ばし一躍優勝候補に名乗りを上げた。優勝争いはこの二人で演じられることだろうが、15mに迫る記録を期待したい。また、入賞記録が14m以上になる事を期待したい。

・投擲

砲丸投では、ここ数年に比べるとややレベルが低いと言えるが全国出場の可能性を秘めた2年生が成長してきた。昨年13m00であった岩本 高希（東京2）が14m29にまでひと冬で記録を伸ばし、出場選手唯一の14m台の記録を持つことから優勝候補となった。岩本と優勝を争うと思われるのが、國司 裕通（都田無2）であるが、昨年は11m台の自己記録から14mに迫るところまで急成長してきた。その勢いから優勢になることも考えられる。また、木村 知紀（東京2）も記録を伸ばしてきており上位を狙っている。複数の選手に14mを越える争いをしてもらいたい。

円盤投でもレベルの低下が懸念される。今年40mを越えている選手は國司 裕通（都田無2）と蒲谷 淳史（東京2）の2名しかいない。優勝はこの二人の一騎打ちとなることは間違いないだろうが、全国出場を考えれば45mに近づくことが必須であることから奮起を期待したい。

ハンマー投では、都府中工業の石井 大稀（3）が春先から56m60の全国入賞レベルの好記録をマークし一歩リードしている。左投げの安定したフォームからの投擲は必見です。だが、富永 天平（都多摩科技3）も55mを越える記録を持っていることからこの二人での優勝争いとなるだろう。60mに迫る投擲に期待したい。5月15日（日）大井競技場でのハンマー投決勝にもご声援ください。

やり投げは、今季まだ60mを越えている選手はいない。出場選手の中では57m57の記録を持つ元木 虎太郎（関東一3）が最有力といえる。鋭い振り切りからの投げは60mを越える可能性を大いに感じる。他に原島 優亮（都青梅総合3）をはじめ55mを越える選手は複数いて関東大会進出の6位入賞がその55mになることが予想される。競り合いから多くの選手に60mを越えてもらいたい。

・混成競技

八種競技では、昨年1年生ながら5000点をマークしている加藤 舜涼（都城東2）が最有力だろう。走高跳・やり投を得意としているが、苦手種目もなくバランスよく得点できるのが強みである。更なる加点で全国レベルの5500点まで得点を伸ばしてもらいたい。加藤を追うのは東京高校の早坂 明（3）である。ハードル・走幅跳を得意としており、この冬投擲にも積極的に取り組んでおり5000点を越えるのは間違いないことから加藤と優勝を争うだろう。今大会4位までが南関東大会出場となるが、5000点に近づくことが最低条件だ。試合経験の少ない東京都選手たちがどれだけ成長したかは今大会でしか見られない。

・リレー

4×100mリレーでは、大本命は城西である。エースのサニブラウン・アブデル・ハキームを擁し、そこに二人のスーパー・ルーキーを加え層が厚くなっている。大会新記録の更新はもちろん、全国高校新記録の樹立さえ十分可能だろう。問題はハキーム選手をどのように起用するかであろう。また、八王子・東京もすでに今季41秒台で継いでおり優勝を争うことだろう。入賞記録は間違いなく41秒台となろうが、國學院久我山・本郷・岩倉が上位を狙っている。

4×400mリレーでは、城西・東京・八王子の三つ巴の戦いとなりそうだ。戦力的には城西は層が厚く総力戦となれば一枚上となるが、東京も井上 大地の成長で大いにタイムを短縮しそうだ。オーダー次第ではどこが勝つかはわからないが3分15秒を切る優勝タイムとなろう。最終種目の白熱したバトルを期待したい。

・総合

総合優勝は、短距離・跳躍・ハードル・投擲とバランスよく得点できる東京高校に間違いないだろう。各種目で複数の入賞者を出せるのも得点力を上げる強みである。優勝回数も33回目に伸ばしそうだ。東京高校に対するのは、リレーをはじめスプリント種目や800mで加点できる城西、長距離種目で多数入賞しそうな國學院久我山、東京実業が上位に食い込みそうだ。都立校の躍進にも期待したい。

平成28年度東京都高等学校対校陸上競技選手権大会のみどころ

女子は昨年、インターハイ・国体で多数優勝しており全国的な活躍を多く見せた。今年も全国大会での優勝候補が、短距離の福田真衣（東京3）、100mHと七種競技の大野優衣（白梅学園2）、走幅跳の東 祐希（八王子2）、走高跳の栗原 理沙（都東大和3）と複数存在する。6月に今大会と同じ駒沢競技場で行われる南関東大会出場を賭けての今大会の女子選手の活躍にご声援をお願いいたします。

女子

・短距離

100mは、今季はまだ本調子ではないが、昨年11秒79まで記録を伸ばし今年の全国優勝候補の一人となった福田 真衣（3）が注目される。福田に続くのが、同じ東京高校の斉田 果歩（3）、守田 紗矢香（2）だろう。福田が本調子でなければこの二人に優勝のチャンスが巡ってくることだろう。共に11秒台を目標にしている選手であることから実力は伴っている。東京高校以外の選手では支部予選で好走した栴田 結夢（都西3）や西村 琴葉（早稲田実業2）が上位に食い込んでくるだろう。

200mも100m同様東京高校の3名が中心になるかと思うが、後半しっかり走れる守田がやや有利かと思う。また、400mを得意とする唐川 歩（八王子3）がそれに割って入りそうだ。梅津 茜（日工大駒場3）も今季好調で上位入賞を狙えるだろう。

400mは、東京高校2年の井上 彩加が支部予選で唯一56秒台をマークして頭一つリードしている。昨年55秒台まで記録を伸ばしているだけに今大会では自己記録を更新したいところだ。200m同様、唐川にも大いにチャンスがある。実際昨年の新人大会では唐川が先着しているだけに接戦が予想される。また、400mHが専門の平原 杏華（都松が谷3）も走力がアップしていることから自己ベストで優勝争いすることが予想できる。57秒台前半でも入賞は厳しくなるかもしれない。

中長距離

800mはここ数年レベルが高く2分10秒を切る選手が複数存在したが、今季はまだ好記録をマークした選手はいない。その中で、昨年2分9秒台の記録をマークした陣在 ほのか（城西3）が実力を発揮すれば優勝は間違いないだろう。だが、今季はまだ本調子ではないようだ。そうなれば、第5支部予選で好走した藤村 美杏（藤村女3）、高田 真菜（早稲田実業1）、岸 奈々子（都三鷹中等3）らが勝機を掴むかもしれない。また、アブカリ ニーナ（都文京3）、小溝 茜里（2）・志村 美希（3）の白梅学園コンビも実力があり、それぞれの持ち味を発揮し混戦となれば好記録が期待できる。男子同様タイムレースの予選から目が離せない。

1500m・3000mでは順天高校と八王子高校の駅伝強豪校の出場選手の争いとなりそうだ。その中でも平賀 奏美（順天3）と前田 梅香（八王子2）が今季好調で両種目とも優勝を争うこととなるだろう。経験豊富な平賀と成長著しい前田の一騎打ちとなりそうだ。この2校以外では、錦城学園の持丸 美佐子（3）、若葉総合の中島 瑛佳（2）らにも上位入賞のチャンスがあるだろう。

・ハードル

100mHでは昨年、日本ユース記録を打ち立てた大野 優衣（白梅学園2）が今年の日本ジュニア室内大会でも優勝しており優勝は確実だ。それどころか、「大会新記録・東京都高校新記録」のアナウンスが聞かれる可能性も高い。多少の向かい風でも13秒台で走るので、コンディションが良ければかなり高いレベルのパフォーマンスが見られそうだ。大野を脅かす選手は見当たらないが、八尋 はるか（白梅学園3）や走高跳の栗原 理沙（都東大和3）などが上位争いに加わるだろう。

400mHでは、1分00秒の記録を持ち、今大会1分切りを目標としている平原 杏華（都松が谷3）が先頭でゴールしそうだ。インターバルの歩数も改善されていることから一気に58秒台にまで記録を伸ばす可能性を持っている。平原と争えるのは、土肥 愛基（八王子3）、小原 千佳（白梅学園3）らであろう。

・競歩

昨年29分台であった自己記録を26分台にまで引き上げた廣田 裕美（筑波大附）が急成長をして一躍優勝候補に名乗りを上げた。かなりの努力をしたことと思うが歩型も安定していてペースも一定に保てることから有力であろう。だが、長谷 利咲（日大豊山女3）も26分台で歩き廣田に対抗することだろう。競り合うことで優勝記録を25分台にまで引き上げてもらいたい。今大会4位までが南関東大会に出場できる。

・跳躍

走高跳では、昨年1m73をクリアしている栗原 理沙（都東大和3）の優勝は確実だ。昨年まで不安定だった助走も改善されていることから今大会も1m70以上にバーを上げることは十分可能だろう。東京都高校記録（1m80）への挑戦すら期待したい。第一支部予選で1m66を跳んだ大橋 夏海（都駒場3）や高橋 渚（東京2）、計良 優香（白梅学園2）、大平 真紀（都文京3）も上位入賞しそうだ。

走幅跳では、昨年6m04を跳んでいる東 佑希（八王子2）が全国優勝候補として今大会に臨む。東は中学時代から大舞台での勝負強さを備えていることから、今大会でも6mを越えるビッグジャンプを見せてくれるだろう。東を脅かす選手は見当たらないが、5m50あたりが入賞ラインとなりそうだ。

・投擲

砲丸投では、草野 夏咲（東京3）が昨年の関東新人を制しており、今大会は13mを目標にしている優勝候補の筆頭だろう。同じ東京高校の小林 瑞生（2）、新人の小山田 芙由子（1）も好調で草野とともに13mに迫ることもあり得る。同校の三つ巴による優勝争いは必見だ。

円盤投は、昨年インターハイに出場した徳田 沙那子（都三鷹中等3）、吉田 結花（日体桜華3）に注目が集まるところだが、今季40mを越えている田中 夢乃（東京3）が俄然優位であろう。田中はコンスタントに38m以上を投げることもでき優勝の確率は非常に高いと言える。大会新記録の声も聞ける可能性がある。

やり投は、今年40mを越えている選手は僅かに1名でやや低迷しそうだ。その中で、第一支部の選手が上位にランクされている。42m29の自己新をマークして他に3m以上の差をつけている花村 春香（九段中等2）が支部予選では40m以上を3投マークしていて安定もしている。嘉本 葵（3）、朝田 桃佳（3）、小林 瑞生（2）の東京高校勢と万波 アイシャ（岩倉3）も上位争いには顔を出しそうだ。

オープン種目の棒高跳・三段跳・ハンマー投にも注目してもらいたい。

来年度よりインターハイ正式種目となります。

棒高跳では、強化競技会で3m81の東京都高校新記録をマークした青柳 有香（都雪谷3）は昨年の全国選抜で優勝しており、全国トップレベルの技能を備えていることから是非とも見ていただきたい。まだまだ普及活動が必要な種目だが、今後多くの女子選手に取り組んでももらいたい。

三段跳は、12m目前の小川 瑞穂（都城東3）が12m34の東京都高校記録を目指して跳躍する。12mを跳べば全国でも上位にランクされることから、11m50以上の記録を持つ所 佑香（白梅学園2）、清田 未希（岩倉3）らと競い合い、優勝記録を12m以上にすることを期待する。

ハンマー投は出場が2名と少ないが、来年からインターハイ種目となるだけに多くの選手に取り組んでももらいたい。その中で40mを越えている田邊 祥子（東京3）が42m00の全国選抜大会標準記録を目標に出場する。男子同様、5月15日（日）大井競技場での女子ハンマー投決勝にもご声援ください。

・混成競技

七種競技は、東京都選手がここ数年連続でインターハイに上位入賞している種目だ。今年も有力な選手が存在する。それは、昨年高校一年生歴代新記録を打ち立て、今年100mHで全国優勝候補に挙げられている大野 優衣（白梅学園2）である。得意のハードルで優位に立ち、トップを一度も譲ることはないだろうが、5232点の東京都高校記録を塗り替えられるかが見どころだ。大野に勝る選手はいないが走高跳の栗原・大橋や、この種目一つに出場する大竹 風美子（東京3）が関東出場を目指し2日間にわたる競技に健闘するだろう。最後の800mでは死力を振り絞るところだが、多くの皆さんのご声援をお願いしたい。

・リレー

4×100mリレーでは、昨年日本高校新記録を樹立した東京高校が今年も45秒台をこの大会でマークしそうだ。福田・斉田・守田の100m・200m出場者のほかに、12秒0台の記録を持つ選手が控えており選手層も厚い。インターハイ連覇に向けて安全にバトンを繋ぎたいところだろう。

4×400mリレーでは東京高校と白梅学園・八王子との三つ巴となりそうだが、やはり選手層の厚い東京が一步リードと言えよう。だが、昨年のインターハイで入賞している八王子も競り合いになれば勝機がある。

両リレーとも都松が谷・城西・日工大駒場あたりが南関東出場を競い合うのではないだろうか。

・総合

東京高校が、短距離・投擲など全般にわたり戦力が整っていることから総合優勝の第一候補だろう。複数の入賞が可能な種目もあるので大量得点できることも強みだ。白梅学園も跳躍・七種競技・100mHなどでの大量点でどこまで対抗できるかが見物である。長距離種目で大量得点できる順天、リレーや長距離・跳躍で加点できる八王子、ハードル・跳躍・リレーで活躍できる都松が谷がこれに続くものと思われる。

最後に

熊本地震で多くの高校生アスリートが被災しました。部活動が困難な中でも、岡山インターハイを目指して頑張っている選手がいますと聞きます。高体連を通じての支援をしたいと考えています。

今大会では「募金箱」を用意しております。皆様のご支援ご協力をお願いします。