



# 女子 100m 全国大会への挑戦 埼玉県覇者 山岸千夕さん

令和8年度第72回全日本中学校通信陸上競技埼玉県大会が令和8年6月5日、6日に熊谷スポーツ文化公園陸上競技場で行われ、陸上競技の花形である100m(中学2年女子100m)で、都幾川中学校2学年の山岸 千夕(やまぎし せんな)さんが見事優勝しました。当時の心境や今後の目標について、一応陸上競技経験者である広報担当が取材させていただきました。



都幾川中学校2学年 山岸千夕さん

陸上競技を始めたきっかけ

陸上競技を始めたきっかけを教えてください。

兄が中学生の時に陸上競技の県大会に出場し、その会場で走っている姿を見て、私もこの県大会の会場で走ってみたいという思いにさせられました。これが一番最初のきっかけです。

いざ、中学校に入学してみると、部活動選びには少し悩みましたが、陸上部の先輩方が優しく、楽しそうに思えたことが陸上部への入部の決め手となり、競技を始めるきっかけとなりました。

陸上部に入部した時から短距離を希望していましたか？

入部した時から短距離希望です！長距離は、本当に苦しそうなので……。私は長距離専門でしたが、苦しかったです。走っている間は「早く終われ」と。でも、

による9位〜16位の順位決定レース)の中で中間くらいの順位でした。

100mのタイムは中学1年生の時と中学2年生の時では、どのくらい速くなりましたか？

1年生の時は13・38秒で、2年生の時は12・76秒です。

1年間で約0・6秒の更新は、大きな伸びですね。

1年間の練習の積み重ねが0・6秒。長距離に比べると短距離は、成果が分かりにくい競技です。ですが、1年間365日一日一日の積み重ねが大切なことはよく知っているの、これからも練習を継続していきます！

普段の練習について

普段の練習内容を教えてください。

夏はスピード重視のメニューで、スタート練習、坂道ダッシュ、テンポ走、ドリル、ミニハードルなどの練習を行っています。冬はスタミナと体づくり重視のメニューで、インターバル走、補強などの練習を行っています。

練習で一番大変なメニューを教えてください。やっぱり冬のインターバル走です。200m×10本がめっちゃ大変でした(笑)。

陸上経験者からすると「インターバル走」

終わったら「次はもっと頑張ろう」と思えたことが、自分でも不思議です(笑)。

陸上短距離選手の中で憧れる選手はいますか。

世界屈指のスプリンターであるノア・ライルズ選手(専門種目100m・200m)や中島ひとみ選手(専門種目100mハードル)が好きです。あと、400mを走っている中島佑気ジョセフ選手がカッコいいです！

走るこの魅力や楽しさを教えてください。

自己ベストを更新した瞬間です！

私も同じです。苦しい練習を積み重ねた日々が報われた瞬間ですよ！

通信陸上競技埼玉県大会で初優勝



→県大会優勝した時の様子。山岸さんが着ている黄緑色のTシャツは、優勝者のみに渡されるものだそうです。

県大会で初優勝したときはどんな気持ちでしたか？

実感がわかないくらい驚きました。優勝して嬉しかったけれど、自己ベストを出した

と聞くだけでちよつときついですよ(笑)。はい(笑)。

練習をする中で、苦しい時に励みになった事がありますか？

部長の声掛けです。部長はとてもポジティブなので、苦しい練習の時の「あと1本走れば終わりだよ!」とか「もう少しだから頑張ろう!」という声掛けには何度も支えられました。

練習で意識していることはありますか？

スタートが苦手です。そのために、スタート時の姿勢などを意識するようにしています。

今後の目標について

今後の目標について教えてください。

まずは関東大会出場を目指し、全国参加標準記録(\*)である12・40秒を突破することが目標です!!

私が陸上競技に夢中になれたのは、一緒に部活動をしてくれる仲間や先輩方、先生方、ライバル、そして家族のおかげです。その気持ちを忘れずこれからも頑張っていきます!!

\*全国参加標準記録:この記録を突破すると、全国大会への出場資格を得ることができます。全国の中学生が目標とする記録であり、突破することは全国レベルの実力を持つ証でもあります。

