

陸上十種競技  
アジア大会

金メダル

右代 啓祐選手

# 市民栄誉賞 第一号に

キングオブアスリート  
陸上十種競技の  
金メダリストに贈られる称号



陸上十種競技とは「走る、跳ぶ、投げる」といったあらゆる陸上競技をこなすパワーとスピード、瞬発力、持久力、豊富な競技経験の全てが問われる過酷な競技です。

今年10月、韓国・仁川で開催された第17回アジア競技大会の陸上男子十種競技で、江別出身の右代啓祐（うしろけいすけ）選手が金メダルに輝きました。

この種目では1990年以来24年ぶりの快挙。日本人国外最高記録の8088点を記録しました。

この功績をたたえ、市は江別市で生まれ、小中学生時代を江別で過ごした右代選手に第一号の市民栄誉賞を贈りました。



## 江別市民栄誉賞

右代 啓祐 様

あなたは、十四年に亘り開催された第十七回アジア競技大会陸上男子十種競技において金メダルを獲得され本市の名を高のめられたことにも多くの市民に夢と希望と感動を与えました。  
よってその功績を讃えて江別市民栄誉賞を贈り表彰します

江別市  
Ebetsu City

江別  
Ebetsu

## アジア大会 右代選手競技記録 (合計 8088 点)

	100 m	走り幅跳び	砲丸投げ	走り高跳び	400m
競技記録 (点数)	11.10 秒 (838)	7.08m (833)	14.80m (777)	2.02m (822)	50.25 秒 (803)
	110m 障害	円盤投げ	棒高跳び	やり投げ	1500 m
競技記録 (点数)	15.16 秒 (830)	48.98m (849)	4.70m (819)	68.09m (860)	283.76 秒 (657)

### 【得意な投てき種目が武器】

身長 196cm、95kg の恵まれた体格を生かしたパワープレーが持ち味。最も得意なやり投げでは、68m(自己記録 73m82)で、種目 1 位です。走り種目をどこまで伸ばせるかも活躍のカギ。

### 【スケジュールから見る 十種競技の過酷さ】

アジア大会、右代選手の 2 日間は過酷そのもの。1 日目は朝早く始まり、終了は夜 10 時。全力を出し切るので全身筋肉痛の中、翌日の準備をして午前 1 時に就寝。朝 4 時半に起きて 2 日目が始まります。最後の 1500m が終わると体はぼろぼろで屈強な選手が倒れこむほどです。

### 【自己ベストが全て出れば 世界のメダルを狙える】

過酷を極める競技間の体調管理も重要で、調整がうまくいき、全て右代選手の自己ベストが出れば、世界(ロンドンオリンピックで 3 位以内)が狙えます。



「仲間と励ましあうことも強さに」同じ十種競技の仲間、中村明彦選手(アジア大会銅メダル)と入賞を喜び。

魅力です。右代選手の優しく大きな英雄はこれからも私たちに夢と希望を与えてくれるでしょう。

世界に挑戦 日本のデカスリート  
陸上十種競技は 100m 走や走り高跳び、やり投げなど陸上十種目を 2 日間に分けて行い、その得点を競う競技。  
欧米では「デカスロン」と呼ばれ人気の高いスポーツの一つで、選手には尊敬のまなざしが向けられます。しかし日本人では体格差や持久力の差で世界の舞台で戦える選手がまだ少なく、国内の注目度はあまり高くありませんでした。  
そんな中、江別出身のデカスリート右代選手が 196cm、95kg の恵まれた体格を生か

し、世界で通用する選手として活躍しています。  
右代選手は 2011 年 6 月の日本陸上競技選手権で 8073 点を記録、日本記録を 18 年ぶりに塗り替えました。同時に、念願の日本人初となる 8000 点オーバー(世界選手権参加基準)を達成、世界への道を開いたのです。  
その後も次々と日本記録を更新。この種目では日本人 48 年ぶりとなるオリンピック出場が決定し、ロンドン五輪では、7842 点で 20 位、今年 6 月に開催された日本選手権では 8308 点の日本新記録で 5 連覇を達成しています。

挫折を乗り越え 勝ち取ったメダル  
全てが順調にいったわけではありません。優勝間違いなと言われた 2009 年 6 月の日本選手権、2 日目に試験が待っていました。  
2 位につけていた右代選手は、練習では跳べる高さの棒高跳びで 3 回失敗。まさかの記録なしで結果は 10 位。世界陸上代表の座を逃しました。  
悔しくて涙が止まらず、次を考えられなくなった茫然と立ちつくす右代選手に、岡田雅次監督が声をかけました。「俺は今日のことは失敗だとは思わない。今日からが前回の本当のスタートだ」この言葉が右代選手を突き動かす原動力となります。

「辛いときや壁にぶつかつたときはこの言葉を思い出します。失敗にどれだけ前向きになれるかが大事で、失敗は成功するチャンスなんだと気が待っていました。」  
11 月 4 日、市民に明るい希望と大きな感動を与えたことで右代選手に市民栄誉賞が送られました。この賞は市民または市にゆかりの深い個人などで輝かしい活躍をした人に授与され、平成 10 年の創設以降初めてを受賞でした。  
表彰状と記念のトロフィーを受け取った右代選手は「地元からの応援やお祝いの言葉が嬉しく、心強かった。勝てないかもと不安に思ったときも、応援されていることを思い出して必死に走り、有言実行できた。また明るいニュースを届けたい」と話しました。感謝の心や揺るがぬ向上心は、右代選手の魅力です。

### 右代選手と一緒に応援しよう！ 右代啓祐選手後援会

右代選手を地元江別から応援するため、資金的な支援や江別特産品による栄養支援、激励会の開催などを行っています。詳細は後援会事務局(市民体育館内) ☎ 384-5001 へ。

- 個人年会費 3,000 円
- 法人団体年会費 10,000 円

「江別に帰省した時は、近くの体育館で地元の人にまじってトレーニングしています。食べ物もできるだけ江別産のものを食べています。地元の人を応援に勇気をもらっていますし、僕自身も地元を大切にしていきたい」と右代選手。  
世界で活躍するアスリートを生んだ原点とその原動力の一部はここ江別にあるかもしれません。

### 江別つ子 右代選手

＜プロフィール＞  
生年月日 / 1986.7.24、28 歳  
出身 / 江別市  
身長・体重 / 196cm・95kg  
学歴 / 大麻泉小、大麻東中、札幌第一高、国土館大学、同大学院。  
所属 / スズキ浜松アスリートクラブ





努力すれば誰でも  
チャンスはある



ふるさとに帰ってきた11月5日、母校である大麻泉小学校と大麻東中学校を訪れた右代選手は子どもたちに夢へ向かって努力する大切さを伝えました。

「努力をすれば誰にでもチャンスはあります。実は僕も中学校までは全国大会に出たことはなかったんです」。

右代選手が陸上を始めたのは中学生から。今でこそ世界で活躍する選手ですが、中学時代は無名の選手でした。

転機は高校2年生。右代選手の素質を見抜いた陸上部の大町和敏監督は右代選手にやり投げを勧めます。その時走り高跳びを専攻していた右代選手ですが、新しく始めたやり投げで新人戦を優勝。その後監督のすすめで八種混成競技を始めることになり、その頭角を現しました。

混成競技で公式戦デビューとなった3年生の支部予選では、北海道高校新記録をいきなり叩き出し、続くインターハイで準優勝に輝きました。やり投げと高跳びの個人競技にも出場しましたが予選落ち



上/大麻泉小の子どもたちと笑顔で1枚。右代選手は各クラスを回って記念撮影をしました。  
下/大麻東中学校の生徒から花束を受けて嬉しそうな右代選手。



上/大麻泉小の子どもたちに金メダルを見せる右代選手。メダルを触らせてもらった子どもたちは「すごい! 重たい!」と感動していました。

## 江別でスポーツをしよう!



市内にはスポーツに取り組めるさまざまな施設があるのをご存じですか? 今回は、地域の人にスポーツ施設を開放し、生涯スポーツ社会の推進を進める北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター(スポル)を取材しました。

### 地域に開かれた施設「スポル」

スポルでは、競技選手の科学的なトレーニングや指導に加えて、地域の人々に向けた総合型地域スポーツクラブ(通称スポルクラブ)を運営しています。

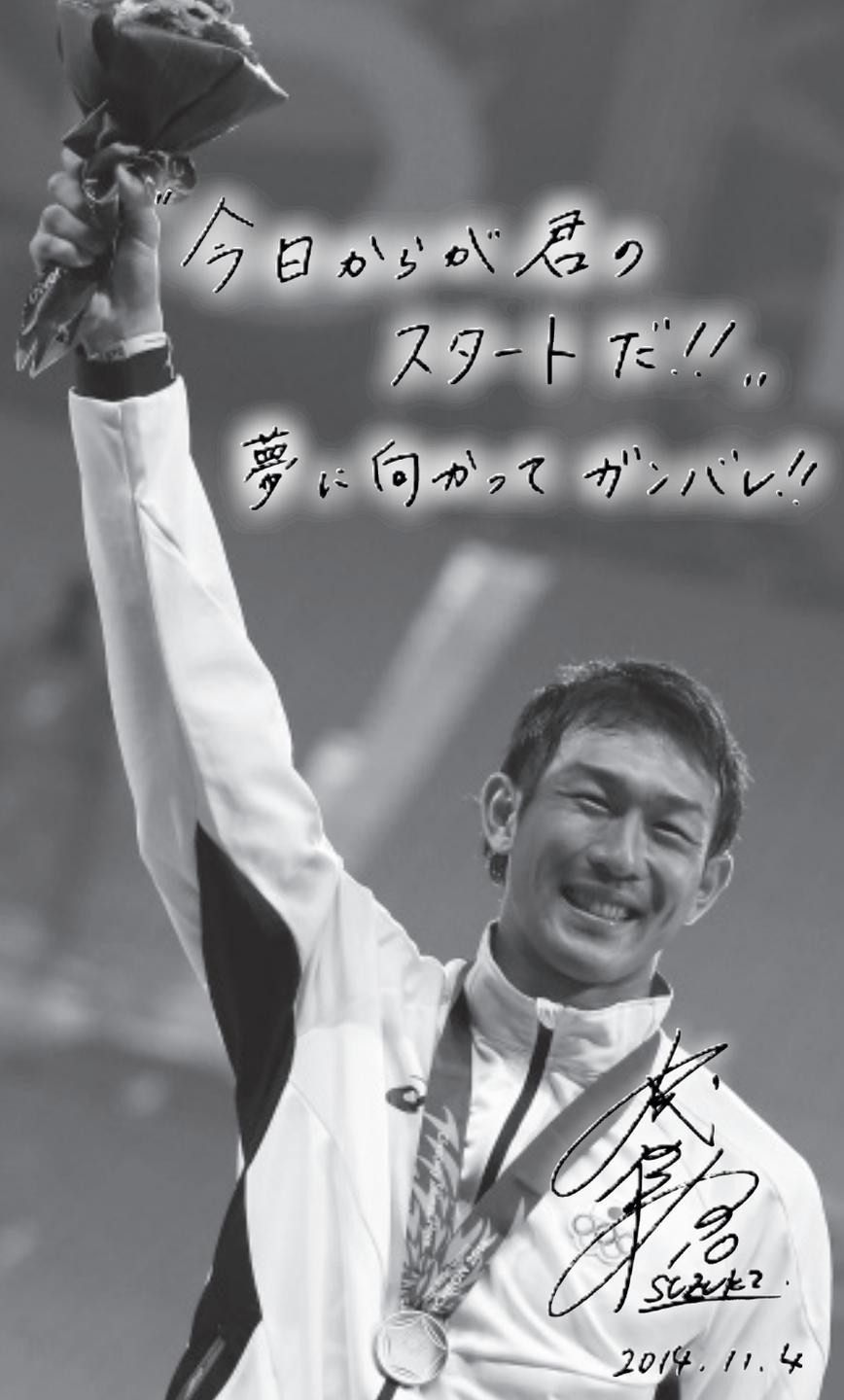
スポルクラブは、入会待ちになるほど人気のある子どもが入れる体操クラブと、「高齢の方まで自由に参加できる地域スポーツクラブに分かれ約1000人が参加中」。

参加者には満足度や効果などについて簡単な調査・測定に協力してもらい、大学の研究に役立てます。レクリエーションスポーツのクラスでは、スポーツ指導などの授業を受けた学生が実践指導を行い、地域の人と学生のコミュニケーションの場にもなっています。

その他、市内には市民体育館をはじめ、さまざまな体育施設があります。初心者向けのトレーニングメニューもあるので、スポーツで活躍したい人にも、健康にスポーツをしたい人もぜひ活用してみてください。市内体育施設の利用案内は22・23ページへ。



上/トレーニングマシンが揃う。初心者も利用できる。下/スポルクラブ(体操)の練習の様子。



「今日からが君の  
スタートだ!!」  
夢に向かってガンバレ!!

2014.11.4

(写真提供：時事通信フォト)

で、混成競技が右代選手にまさ天職の競技だとわかったのです。  
得意不得意はありますが、右代選手は「努力で差は埋まる」と言い切ります。  
大麻東中学校生徒からの「もし運動オンチだったら何をしていますか?」と少しいじわるな質問に、右代選手は「運動できる人になれるよう努力します。僕も毎朝トレーニングをして頑張っていました。努力次第で才能の差は埋まると信

じています」とニコリ笑顔で答えました。  
身近な右代選手の存在は、私たちにオリンピックといた夢の舞台を身近に感じさせてくれます。2020年夏の東京オリンピックまであと5年と半年。今江別で学ぶ子どもたちにも、無限大の可能性が秘められています。  
右代選手は最後に自分を救ってくれた恩師の言葉を子どもたちへ贈りました。  
「今日からが君たちのスター

ト。失敗しても諦めないで。江別でもっとスポーツが盛んになって、ここから新たなアスリートが生まれることを期待しています」。  
子どもから大人まで楽しく取り組め、生活に潤いを与えてくれるスポーツ。実際に自分が運動をしてみる、試合を観戦をすることを通して、皆さんもスポーツに関わってみてはいかがでしょうか。  
取材・編集  
広報広聴課 ☎ 381・1009

### スポルクラブ (地域スポーツ) 会員募集中!

大学内にあるスポーツクラブで2,000円/月から始められます。平日にリラックスヨガやリズム体操、トレーニング教室などのプログラムに参加できます。

各種プログラムはスケジュールが組まれていますので、詳しくは北翔大学のホームページをご覧ください。募集は一年を通していつでも行っています。  
※子ども向けの北翔大学スポルクラブ(体操)は年1回春に募集。

**【詳細】** 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センタースポルクラブ

☎ 387-4762、FAX 387-4763

E-mail=sporm@hokusho-u.ac.jp



### 体育施設を利用して、効果的にスポーツを

北翔大学 生涯スポーツ学部 学部長 増山 尚美 教授

健康の3原則は「運動」「栄養」「休養」というように、健康には運動が重要です。運動能力の向上だけでなく、ストレス解消になったり耐性がついたり精神的にも良い影響があります。ただその分、けがなどのリスクもあるので、正しく取り組むことも大切です。最近ではスポーツに科学的な研究成果を反映することも進み、各種目や体の原理に沿って効果的にスポーツができるようになってきました。大学はまさにそうしたスポーツ科学の研究成果を地域に還元できる場所です。

北翔大学では生涯スポーツの重要性を認識し、子どもから大人まで地域の方々が利用できるスポルクラブというスポーツクラブを作り、スポーツの指導と普及に取り組んでいます。

中にはスポーツは敷居が高いと感じている方もいるかもしれませんが、スポーツの幅はとても広く、トップアスリートを目指す専門的なトレーニングから、健康や交流を主眼とした楽しく軽度な運動もあります。江別にはこの北翔大学も含めて体育施設があるので、気軽に、そして効果的に利用して、より多くの人々に楽しくスポーツに取り組んでほしいと思います。