



# 同志社陸上部通信 2019年5月

さわやかな風が吹き渡る季節となりました、いかがお過ごしでしょうか。  
今月の陸上部通信では、以下の結果を掲載させていただきます。

- |             |             |                      |              |
|-------------|-------------|----------------------|--------------|
| (P1) 3/30 日 | 第3回北和記録会    | (P6) 4/12-14.20.21 日 | 栃木春季大会       |
| (P2) 31 日   | 第4回北和記録会    | (P7) 13 日            | 大体大競技会       |
| 4/2 日       | 兵庫インカレ      | 13-14 日              | 大阪記録会        |
| (P3) 4-5 日  | 大阪インカレ      |                      | 兵庫春季         |
| 6 日         | 第1回京都陸協記録会  | (P8) 14 日            | びわスポ記録会      |
| (P4-6) 7 日  | 京都インカレ      | 18 日                 | 関西インカレ ロードの部 |
| (P6) 13 日   | 全日本競歩輪島大会   | 21 日                 | 第2回京都陸協記録会   |
|             | 第1回京産大記録会   | (P9)                 | 第1回奈良市記録会    |
|             | 第2回強化・普及記録会 |                      | 記録更新者        |

## 【3/30 第3回北和記録会】

【大会名】2018年度第3回奈良県北和陸上競技記録会

【競技場名】奈良市鴻ノ池陸上競技場

[男子]

### 100m

大島惇史(M1) 第1レ1組4着 11"37(-0.2)  
⇒DNS

小島隆文(1) 第1レ1組2着 11"15(-0.2)  
⇒DNS

松村拓哉(M1) DNS

岩本憲明(2) DNS

小林旭登(1) DNS

須藤光祐(1) DNS

### 200m

大島惇史(M1) 1組3着 22"39(-0.4)

畑浦佑亮(2) 1組1着 21"64(-0.4)

→ベスト、西カレA標準、関カレA標準、種目別標準突破

大野耕作(2) 1組4着 22"46(-0.4)

岩本憲明(2) DNS

小島隆文(1) DNS

[女子]

### 100m

本庄実玖(3) 第1レ1組2着 12"93(-0.8)  
⇒第2レ1組3着 12"79(+0.8)

### 200m

牛丸瞭子(2) 4組1着 26"30(+1.2)

→ベスト、西カレB標準、関カレB標準突破

井田あゆ美(同女1) 3組2着 26"95(+1.3)

### 400m

倉重友輔(3) 1組3着 50"54

畑浦佑亮(2) 1組1着 48"31

→ベスト、西カレA標準、関カレA標準突破

宮永凌汰(2) 1組2着 48"79

都康炳(3) DNS

### 800m

渡邊淳士郎(1) 1着 1'59"64

### 110mH

中西光(2) 2着 15"09(+0.1)

4×100mR DNS

### 走幅跳

大住翔(3) 4等 6m24(+1.2)

中村一清(2) 2等 6m50(+0.1)

### 円盤投

遠藤大河(2) 2等 40m71

### 100mH

丸本佳苗(2) 1組1着 14"03(-0.7)

坪井季希(2) 2組1着 15"48(-0.1)

→西カレA標準、種目別標準突破

坂口理沙子(M1) DNS 平賀礼子(3) DNS

### 円盤投

枝川慧子(2) 5等 33m12

### やり投

村田朋世(2) DNS

### 【3/31 第4回北和記録会】

【大会名】2018年度第4回奈良県北和陸上競技記録会

【競技場名】奈良市鴻ノ池陸上競技場

[男子]

#### 100m

松本慧佑(1) 第1レ1組2着 10"94(+3.2)  
⇒第2レ1組1着 10"91(+2.0)

青木滋音(2) DNS  
山崎智貴(2) DNS  
角田啓太郎(1) DNS

#### 200m

角田啓太郎(1) 3組2着 23"41(+2.3)  
大野耕作(2) DNS  
青木滋音(2) DNS  
岩本憲明(2) DNS  
山崎智貴(2) DNS

#### 400m

大野耕作(2) DNS

[女子]

#### 100m

本庄実玖(3) 第1レ1組6着 12"91(-1.2)  
⇒第2レ1組6着 12"91(+0.9)  
今森美涼(2) 第1レ3組1着 13"11(-0.2)  
⇒DNS

#### 400m

牛丸瞭子(2) 2組1着 59"90  
→ベスト  
大谷望(1) 2組3着 1'02"17

#### 100mH

坂口理沙子(M1) 1組2着 14"45(+2.1)  
丸本佳苗(2) 1組1着 14"10(+2.1)  
平賀礼子(3) DNS

### 【4/2 兵庫インカレ】

【大会名】第85回兵庫学生陸上競技対校選手権大会

【競技場名】尼崎市記念公園陸上競技場(バイコム陸上競技場)

[男子]

#### 3000mSC

熊田淳志(4) OP12着 10'07"69  
重岡慶彦(3) OP8着 9'56"00  
→ベスト

[女子]

#### 3000mSC

河村愛菜(2) OP4着 11'54"14

#### 800m

渡邊淳士朗(1) 1組5着 2'08"82

#### 棒高跳

飛鷹卓(3) 第1試2等 4m40  
⇒DNS  
高松晃次(2) NM  
⇒第2試6等 4m00  
高岡亮太(1) NM  
⇒第2試3等 4m20  
松村拓哉(M1) DNS

#### 砲丸投

榎垣翔太(3) 1等 14m58

#### 400mH

的場彩夏(同女3) 2組6着 1'10"82

#### 4×100mR

1.今森美涼(2) 2.本庄実玖(3)  
3.六反田実優(3) 4.丸本佳苗(2)  
1組2着 50"12

#### 棒高跳

坪井季希(2) 第1試1等 3m30  
⇒第2試3等 3m20  
小林美月(1) 第1試2等 3m30  
⇒NM

## 【4/4-5 大阪インカレ】

【大会名】第 67 回大阪学生陸上競技対校選手権大会

【競技場名】ヤンマーフィールド長居

[男子]

### 十種競技

別宮拓実(4)

OP 総合 2 位 6989 点

→ベスト、全カレ A 標準、日本選手権 B 標準突破、  
同志社新記録

大前智哉(2)

DNF

100m 1 組 5 着 11"40(-1.5) 774 点  
走幅跳 1 組 1 等 7m24(+0.4) 871 点  
砲丸投 5 等 10m79 533 点  
走高跳 1 組 3 等 1m85 670 点  
400m 1 組 4 着 50"45 794 点  
110mH 1 組 7 着 15"66(+2.4) 772 点  
円盤投 2 等 35m70 578 点  
棒高跳 3 等 4m20 673 点  
やり投 1 等 57m68 703 点  
→ベスト、関カレ B 標準突破  
1500m 6 着 4'49"59 621 点

100m 4 組 3 着 12"18(-2.0) 616 点  
走幅跳 NM  
砲丸投 13 等 9m63 463 点  
走高跳 2 組 8 等 1m65 504 点  
400m 3 組 1 着 54"13 634 点  
110mH 3 組 5 着 17"04(-1.9) 620 点  
円盤投 15 等 26m84 403 点  
棒高跳 19 等 2m20 179 点  
やり投 DNS  
1500m DNS

松村拓哉(M2)

DNF

[女子]

### 七種競技

坪井季希(3)

OP 総合 11 位 4129 点

→西カレ B 標準、関カレ B 標準、種目別標準突破

100mH 3 組 1 着 15"37(-0.5) 793 点→ベスト、関カレ B 標準突破  
走高跳 2 組 11 等 1m30 409 点  
砲丸投 18 等 8m37 423 点  
200m 2 組 1 着 27"82(-1.1) 645 点  
走幅跳 6 等 5m11(-0.9) 589 点→ベスト  
やり投 4 等 34m92 570 点→ベスト  
800m 2 組 3 着 2'29"45 700 点→西カレ B 標準突破

## 【4/6 第 1 回京都陸協記録会】

【大会名】第 1 回京都陸協記録会

【競技場名】京都市西京極総合運動公園陸上競技場

### 100m

山口雄太郎(3) 予 3 組 8 着 11"51(-1.4)

亀田太星(4) DNS

須藤光祐(2) DNS

### 走幅跳

大住翔(4) 予 2 組 27 等 5m70(-0.3)

### やり投

勅使丈太(4) DNS

### 400mH

加来勇馬(2) DNS

## 【4/7 京都インカレ】

【大会名】第83回京都学生陸上競技対校選手権大会

【競技場名】京都市西京極総合運動公園陸上競技場兼球技場・京都市西京極総合運動公園補助競技場

### [男子]

[同志社得点]

トラック 4位 62点  
フィールド 1位 62.5点  
総合 3位 124.5点

[男子1部総合得点]

1位 立命館大 151.5点  
2位 京都産業大 134点  
**3位 同志社大 124.5点**  
4位 びわスポ大 89.5点  
5位 京都大 84点  
6位 龍谷大 51.5点  
7位 明治国医大 38点  
8位 京都教育大 28点  
9位 佛教大 9点  
10位 滋賀大 7点

#### 100m

高橋頼(3) 予3組3着 10"97(±0.0)  
四戸慈郎(2) DNF  
岩本憲明(3) DNS

#### 10000m

今井秀哉(4) 決10着 32'40"19  
石竹大裕(4) 決13着 33'49"87  
和田佳大(4) 決15着 35'03"69

#### 200m

青木滋音(3) 予3組2着 22"01(-1.0)  
⇒決6着 21"53(+1.4)  
角田啓太郎(2) 予1組6着 23"20(-0.3)  
小島隆文(2) 予2組4着 22"55(-0.7)

#### 110mH

中西光(3) 予2組2着 14"58(-0.9)  
⇒決6着 14"62(+0.4)  
別宮拓実(4) DNS  
山村恵斗(1) DNS

#### 400m

倉重友輔(4) 予1組5着 50"12→ベスト  
中村一清(3) 予3組3着 49"98  
宮永凌汰(3) 予4組1着 48"32  
⇒決3着 48"76

#### 400mH

阿部観(4) 予1組2着 53"33  
⇒決6着 53"35  
都康炳(4) 予2組1着 51"98  
⇒決1着 49"71

→ベスト、ユニバーシアード標準、日本選手権 A  
標準突破、大会新記録

#### 800m

渡辺諒(4) 予3組2着 1'57"23  
⇒決6着 1'57"34  
住谷俊亮(3) 予1組3着 1'57"30  
橋本将弥(2) 予4組1着 1'54"13→ベスト  
⇒決3着 1'54"64

畑浦佑亮(3) 予3組1着 52"38

⇒決2着 50"52

→ベスト、全カレA標準突破

#### 1500m

渡邊淳士郎(2) 夕決11着 4'10"67  
→ベスト、新人戦標準突破  
岡村紀一郎(2) 夕決18着 4'30"96  
花木亮太郎(3) DNS

#### 3000mSC

熊田淳志(4) 決10着 10'06"12  
重岡慶彦(3) 決7着 9'41"07→ベスト

#### 5000m

山田光希(4) 決1着 14'48"31  
高橋和也(4) 決4着 14'57"48→ベスト  
中山雄太(3) 決16着 16'33"25

#### 4×100mR

DNS

#### 4×400mR

1.宮永凌汰(3) 2.畑浦佑亮(3)  
3.中西光(3) 4.都康炳(4)  
決1着 3'12"24  
→全カレ標準突破

### 走高跳

吉川介人(2) 決 3 等 2m00  
藁谷隼多(2) 決 8 等 1m90

### 棒高跳

飛鷹卓(4) 決 7 等 4m40  
高松晃次(3) 決 8 等 4m20  
高岡亮太(2) 決 5 等 4m40  
→ベスト、関カレ A 標準突破

### 走幅跳

林冨唯正(4) 決 11 等 6m78(-0.4)  
別宮拓実(4) 決 13 等 6m77(±0.0)  
松本慧佑(2) 決 2 等 7m33(-1.3)

### 三段跳

林冨唯正(4) 決 4 等 14m81(-0.4)  
橋本啓史(3) 決 8 等 14m53(-0.1)

### [女子]

#### [同志社得点]

トラック 2 位 60 点  
フィールド 6 位 11 点  
総合 3 位 71 点

#### [同志社女子得点]

トラック 11 位 5 点  
総合 12 位 5 点

### 100m

本庄実玖(4) 夕決 3 着 12"41(+1.5)  
今森美涼(3) 夕決 6 着 12"77(+1.5)  
柳澤祐衣(1) DNS

### 200m

今森美涼(3) 夕決 6 着 26"85(-2.1)  
本庄実玖(4) DNS

### 400m

牛丸瞭子(3) 夕決 2 着 59"28  
→ベスト、関カレ A 標準突破  
井田あゆ美(同女 2) 夕決 4 着 1'00"27  
→西カレ B 標準突破

### 砲丸投

榎垣翔太(4) 決 2 等 14m57  
下坂啓(4) 決 3 等 14m03  
稲葉友吾(2) 決 9 等 12m68  
→ベスト、種目別標準突破

### 円盤投

北村将也(3) 決 2 等 45m22→ベスト  
遠藤大河(3) 決 11 等 40m54  
稲葉友吾(2) NM

### やり投

前原悠成(3) 決 2 等 68m06→ベスト  
高橋侑平(3) 決 4 等 64m12→ベスト  
谷憩(3) 決 5 等 63m86

#### [女子総合得点]

1 位 立命館大 151 点  
2 位 京都教育大 75 点  
3 位 同志社大 71 点  
4 位 明治国医大 56 点  
5 位 京産大 42 点  
6 位 佛教大 42 点  
7 位 びわスポ大 35 点  
8 位 京都大 30 点  
9 位 光華女子大 30 点  
10 位 龍谷大 29 点  
11 位 滋賀大 6 点  
12 位 同志社女子大 5 点  
13 位 びわ学大 3 点  
14 位 京都府立医科大 1 点

### 1500m

牧野好美(2) 決 11 着 5'01"28

### 100mH

坂口理沙子(M2) 夕決 2 着 14"02(+1.2)  
丸本佳苗(3) 夕決 1 着 13"83(+1.2)→ベスト  
平賀礼子(4) DNS

### 400mH

六反田実優(4) 夕決 2 着 1'00"99  
的場彩夏(同女 4) 夕決 12 着 1'10"96  
西村舞花(3) 夕決 10 着 1'07"05  
→西カレ B 標準突破  
大谷望(2) 夕決 6 着 1'06"33  
→西カレ A 標準突破

### 3000mSC

河村愛菜(2) 決 5 着 11'39"54  
→ベスト、西カレ A 標準、関カレ A 標準突破

### 4×100mR

1.今森美涼(3) 2.本庄実玖(4)  
3.六反田実優(4) 4.丸本佳苗(3)  
決 2 着 48"75

### 4×400mR

1.牛丸瞭子(3) 2.六反田実優(4)  
3.中島堇(2) 4.今森美涼(3)  
決 4 着 4'04"66

### 棒高跳

坪井季希(3) 決 1 等 3m60→大会新記録  
小林美月(2) 決 3 等 3m40→大会新記録

### 走幅跳

西村舞花(3) 決 8 等 5m01(+1.9)  
中島堇(2) 決 9 等 4m72(-0.9)

### 三段跳

中島堇(2) 決 7 等 10m48(+1.1)

### 砲丸投

森優華(4) 決 2 等 12m56  
→ベスト、同志社新記録

### 円盤投

枝川慧子(3) 決 3 等 35m40

### ハンマー投

枝川慧子(3) 決 8 等 24m44

## 【4/13 全日本競歩輪島大会】

【大会名】第 58 回全日本競歩輪島大会

【開催地】道の駅輪島ふらっと訪夢前往復コース・日本陸連公認競歩コース(1 周 2km の往復コース)

[男子]

### 全日本 10km 競歩

増田翔太(4) 16 着 46'39

### ジュニア 10km 競歩

及川達也(2) DNS

[女子]

### 全日本 10km 競歩

岩田奈央(3) 7 着 49'08  
→ベスト

## 【4/13 第 1 回京産大記録会】

【大会名】2019 年度第 1 回京都産業大学長距離競技会

【競技場名】京都産業大学総合グラウンド陸上競技場

[男子]

### 800m

住谷俊亮(3) 3 組 4 着 1'56"15

渡邊淳士郎(2) 3 組 3 着 1'55"73

→ベスト、西カレ B 標準、関カレ A 標準、種目別標準突破

橋本将弥(2) 4 組 6 着 1'54"29

[女子]

### 1500m

牧野好美(2) 2 組 12 着 4'56"62

## 【4/13 第 2 回強化・普及記録会】

【大会名】第 2 回強化・普及記録会

【競技場名】奈良市鴻ノ池陸上競技場(ならでんフィールド)

### 三段跳

春田亮(1) 3 等 13m26(+2.8)

## 【4/12-14.20.21 栃木春季大会】

【大会名】平成 31(2019)年度第 65 回栃木県陸上競技春季大会兼第 74 回国民体育大会陸上競技大会第 1 次予選会

【競技場名】栃木県総合運動公園陸上競技場

### やり投

前原悠成(3) 決 2 等 65m56

### 【4/13 大體大競技会】

【大会名】平成31年度第1回大阪体育大学競技会

【競技場名】浪商学園陸上競技場

[男子]

#### 100m

山口雄太郎(3) 決4組7着 11"55(+1.0)

#### 200m

大野耕作(3) 決3組2着 22"34(±0.0)

山口雄太郎(3) 決3組6着 23"38(±0.0)

#### 400mH

山村恵斗(1) DNS

[女子]

#### 400mH

西村舞花(3) 決1着 1'05"97

→西カレA標準突破

#### 砲丸投

草野恒広(1) OP2等 14m89

→U20日本選手権標準、個人選手権標準、西カレA標準、関カレA標準、種目別標準、新人戦標準突破

#### 走幅跳

西村舞花(3) OP1等 5m09(+0.7)

→ベスト

### 【4/13-14 大阪記録会】

【大会名】第2回大阪陸上競技記録会

【競技場名】ヤンマーフィールド長居

[男子]

#### 100m

大島惇史(M2) 2組6着 11"01(+0.6)

高橋頼(3) 1組6着 10"92(+0.6)

山崎智貴(3) 14組2着 11"30(+0.7)

田尻純一(3) 58組2着 12"40(-0.4)

四戸慈郎(2) 4組4着 11"01(+1.2)

→ベスト、新人戦標準突破

山口雄太郎(3) DNS

須藤光祐(2) DNS

小島隆文(2) DNS

#### 400m

倉重友輔(4) 6組3着 50"55

中西光(3) 46組1着 49"09

→ベスト、西カレB標準、種目別標準突破

中村一清(3) DNS

畑浦佑亮(3) DNS

#### 110mH

山村恵斗(1) DNS

#### 3000mSC

熊田淳志(4) 5組1着 9'52"05

#### 三段跳

大住翔(4) NM

[女子]

#### 400m

大谷望(2) DNS

### 【4/13-14 兵庫春季】

【大会名】2019年兵庫陸上競技春季記録会

【競技場名】神戸総合運動公園ユニバー記念陸上競技場

#### 200m

大野耕作(3) 2組4着 22"06(+2.0)

→ベスト

#### 800m

渡邊淳士郎(2) DNS

## 【4/14 びわスポ記録会】

【大会名】第57回びわこ成蹊スポーツ大学記録会兼インカレ標準記録挑戦記録会

【競技場名】びわこ成蹊スポーツ大学びわこフィールド(陸上競技場)

[男子]

200m

岩本憲明(3) DNS

[女子]

400mH

的場彩夏(同女4) 1組2着 1'11"45

やり投

高橋侑平(3) 6等 56m59

山田智也(3) DNS

## 【4/18 関西インカレ ロードの部】

【大会名】第96回関西学生陸上競技対校選手権大会ロードの部

【競技場名】ヤンマーフィールド長居付設長距離競走路

[男子1部得点]

1位 関西学院大 8点

2位 大阪大 7点

3位 同志社大 6点

3位 びわスポ大 6点

5位 関西大 4点

6位 龍谷大 3点

7位 近畿大 2点

ハーフマラソン

山田光希(4) 4着 1° 07'33

高橋和也(4) 15着 1° 09'46

重岡慶彦(3) 8着 1° 08'08

→ベスト

## 【4/21 第2回京都陸協記録会】

【大会名】第2回京都陸協記録会

【競技場名】京都市西京極総合運動公園陸上競技場

[男子]

100m

山崎智貴(3) 7組1着 11"11(+1.9)→ベスト

[女子]

100m

本庄実玖(4) 3組3着 12"57(-1.4)

5000mW

増田翔太(4) 5着 22'36"13

及川達也(2) DNS

200m

牛丸瞭子(3) DNS

棒高跳

高松晃次(3) NM

100mH

坂口理沙子(M2) DNS

走幅跳

政岡智也(2) 2組5等 6m60(+2.4)

400mH

大谷望(2) 3組3着 1'05"65→ベスト

5000mW

外所知紗(同女3) 1着 23'28"03

杉山智香(4) DNS

棒高跳

坪井季希(3) 2等 3m50

小林美月(2) 5等 3m30



## 【4/21 奈良市記録会】

【大会名】第1回奈良市陸協陸上競技記録会

【競技場名】奈良市鴻ノ池陸上競技場

[男子]

**100m**

中川友太(4) 第1レ2組5着 11"60(+0.3)  
⇒DNS

後岡直樹(3) 第1レ5組2着 11"51(-1.7)  
⇒第2レ3組3着 11"26(+1.1)

→ベスト

[女子]

**200m**

牛丸瞭子(3) 2組5着 26"89(-0.1)  
井田あゆ美(同女2) 1組6着 27"17(-0.6)

**400m**

櫻井杏樹(1) DNS

## 【4月の記録更新者】

### [短々パート]

- 山崎智貴(3) 100m 11"11(+1.9)→ベスト  
後岡直樹(3) 100m 11"26(+1.1)→ベスト  
大野耕作(3) 200m 22"06(+2.0)→ベスト  
丸本佳苗(3) 100mH 13"83(+1.2)→ベスト  
四戸慈郎(2) 100m 11"01(+1.2)→ベスト、新人戦標準突破

### [短長パート]

- 倉重友輔(4) 400m 50"12→ベスト  
都康炳(4) 400mH 49"71→ベスト、ユニバーシアード標準、日本選手権 A 標準突破  
畑浦佑亮(3) 200m 21"64(-0.4)→ベスト、西カレ A 標準、関カレ A 標準、種目別標準突破  
400m 48"31→ベスト、西カレ A 標準、関カレ A 標準突破  
400mH 50"52→ベスト、全カレ A 標準突破  
中西光(3) 400m 49"09→ベスト、西カレ B 標準、種目別標準突破  
牛丸瞭子(3) 200m 26"30(+1.2)→ベスト、西カレ B 標準、関カレ B 標準突破  
400m 59"28→ベスト、関カレ A 標準突破  
井田あゆ美(同女 2) 400m 1'00"27→西カレ B 標準突破  
橋本将弥(2) 800m 1'54"13→ベスト  
渡邊淳士郎(2) 800m 1'55"73→ベスト、西カレ B 標準、関カレ A 標準、種目別標準突破  
1500m 4'10"67→ベスト、新人戦標準突破  
大谷望(2) 400mH 1'05"65→ベスト、西カレ A 標準突破

### [フィールドパート]

- 別宮拓実(4) 十種競技 6989 点→ベスト、全カレ A 標準、日本選手権 B 標準突破、同志社新記録  
やり投 57m68 →ベスト、関カレ B 標準突破  
森優華(4) 砲丸投 12m56→ベスト、同志社新記録  
北村将也(3) 円盤投 45m22→ベスト  
前原悠成(3) やり投 68m06→ベスト  
高橋侑平(3) やり投 64m12→ベスト  
坪井季希(3) 七種競技 4129 点→西カレ B 標準、関カレ B 標準、種目別標準突破  
100mH 15"37(-0.5)→ベスト、西カレ A 標準突破、関カレ B 標準突破、種目別標準突破  
走幅跳 5m11(-0.9)→ベスト  
やり投 34m92→ベスト  
800m 2'29"45→西カレ B 標準突破  
西村舞花(3) 400mH 1'05"97→西カレ A 標準突破  
走幅跳 5m09(+0.7)→ベスト  
高岡亮太(2) 棒高跳 4m40→ベスト、関カレ A 標準突破  
稲葉友吾(2) 砲丸投 12m68→ベスト、種目別標準突破  
草野恒広(1) 砲丸投 14m89→U20 日本選手権標準、個人選手権標準、西カレ A 標準、関カレ A 標準、種目別標準、新人戦標準突破

### [ロングパート]

- 高橋和也(4) 5000m 14'57"48→ベスト  
重岡慶彦(3) 3000mSC 9'41"07→ベスト  
ハーフマラソン 1° 08'08→ベスト  
岩田奈央(3) 全日本 10km 競歩 49'08→ベスト  
河村愛菜(2) 3000mSC 11'39"54→ベスト、西カレ A 標準、関カレ A 標準突破