

国体地区予選報告

こころをそれぞれのステージへ

この経イこ道をうラHへ種1れ予2に1
 ンがのて・趣しすよな3目年て選・催に6
 新目新関東のリンど0に生いが3年国7
 いた標人開、のベこもド0該とた8年地月
 ざなに戦選、方、をのm当イが月生の(土5
 、向へ手、がすで自進みやし、未の区)日
 出タけ。権、強、分めに3な夕現に国体予選の(金)と
 陣してそや、い、今のるな0い！在実体選が日
 !ト、れ夏ハ。と後競とり0種八は施最
 !ラこそここの技い、m目イ、さ終開



男マイル 1→2走 ラストをより速く

女400mR・1600mR
 4R1走16R2走鈴木:「今回のマイルは前回の埼玉県選手権よりタイムを上げられ、前回を超えるというひとつのステージをクリアしたものの、本来の目標である4分12秒台に乗ることができませんでした。マイルを走るのこれが2回目まで前回感じた課題である最初の200のスピードを出してペースを作ることを意識できたと思ったがタイムがそれについてこなかったのが悔いです。また、ラスト100の減速が目立ったのでこれからの夏の練習でスタミナをつけ、今後の大会で戦える選手になりたいと思います。」
 4R2走16R4走石塚:「4継は、学総の県大会で出したベストを更新することができませんでした。バトンパスが上手くできなかったし、私が走る2走のところで他校の同学年の子に抜かれてしまい本当に悔しく、自分が思っていた以上に力不足なことを痛感させられたレースでした。今回は個人種目でもそうでしたが練習でやっていた走りが発揮できなかったのも、次回の大会では絶対にできるよう、普段からもっと緊張感をもって練習していきます。マイルでは、ラップタイムでもチーム全体でもベストを更新することが出来ました。しかし、ラップタイムは目標を達成できましたがチーム全体では目標を達成することは出来ませんでした。ラストの腕振りをもっと力強く振ればもう少し目標タイムに近づけたのではないかなと思います。次回は終わったあとに後悔しないレースをしたいです。残念だったことも多いですが、今回の国体予選の中では一番リラックスして楽しめたレースでした。もっと速くなってラップタイムを縮めていきます。」
 4R3走16R1走原田:「4継では県大会のときと比べてバトンパスでのロスが目立ってしまったことや、前回の課題でもあった2回目のレースで走りの質が落ちてしまうことを改善することができず、目標としていたタイムを出すことが出来ませんでした。県大会ではさらに日数も増え、疲れがたまった状態で走ることも多いと思うので、新人戦に向けて常に自分の最大限の力を発揮できるように頑張ります。マイルでは、200mをいつもより速く入ることができましたが、残りの100mで走りが崩れてしまい、結果的に前回のマイルからラップタイムをあげることが出来ませんでした。しかし、今回攻めのレースができたことで、今の自分のレベルを知ることができたので、ラストまで走りきれるようにしっかり練習していきたいです。個人としてもチームとしても新人戦に向けてさらに成長できるように頑張ります。」
 4R4走伊藤:「4継は2度目でもとても緊張しました。バトンのミスはありませんでしたが、個人として走りの未熟さを感じたレースでした。新人戦に向けて練習を積み、少しでも速くなってまた走るチャンスをもらえるように頑張ります。」
 16R3走蔵野:「今回のマイルは埼玉県選手権よりもタイムをあげることが出来ましたが、目標の4分13秒を切ることは達成出来ませんでした。しかし前半からスピードを持って走ることができ、自分自身のラップタイムの目標であった63秒台に入ることが達成できたので良かったです。緊張から以前からの課題であった腕振りが小さくなってしまいましたが、最後まで大きく足を動かし、走りきることが出来ました。今回の経験を活かして次走るときは必ず目標が達成できるようにしたいです。」

男400mR・1600mR
 1走青井:「4×100mR:バトンミスなく2走に繋がられて良かった。しかし、まだバトンパスなどでタイムを縮められる部分が多いと感じました。それらを見直し、新人戦では、43秒台を出せるようにしていきたいです。4×400mR:不甲斐なさを感じるレースだった。200m辺りから足が動かなくなり減速してしまいました。ラスト100mでも足が動かず、かなり遅い走りをしてしまいました。夏を越え、筋力をつけ、新人戦ではチームを支えられるような走りを出来るようにしていきたいです。」
 2走加計:「4×100mRでは大きなミスもなく、自分の走りができたレースでした。バトンパスや助走などの改善点は多く、タイムも県大会と同じでスタートラインが後ろになってしまいましたが、自分の走りを根本的に見直して4継もマイルも強いチームになれるよう高みを目指していきたいです。4×400mRでは自分の役割を十分に果たせなかった課題の残るレースでした。前半から加速が弱く、ラストもスピードを保てずに1年生の頃のような走りになっていて、新人戦に向けて必ず改善していかなければならないと思いました。一人ひとりの走りがタイムに繋がる競技なので、チームで今回のレースの結果と自身の弱さを受け止めて成長していきたいです。」
 3走武野:「今年の国体予選では、4継とマイルで入賞することができましたが、どちらも目標まで一歩及ばない結果でした。4継では、3年生が引退してから初のメンバーでのレースでした。前チームベストより速いタイムを目指しましたが、全く同じタイムでした。自分の走りとしては、カーブのスピードの乗りは良かったのですが、ストライドをもう少し長くして走りたいかったです。マイルでは、ラップ50秒台を目指して最初の100mは勢いよくスタートすることができましたが、バックストレートで体が少し後傾してしまいました。自分で走りながら気がついたので、すぐにフォームを修整することができましたが、50秒台には届きませんでした。チームとしてもまだまだのタイムでした。今年の国体予選は改めて自分やチームの目標とするタイムを出すことは簡単ではないと思いますが、自分としては個人種目、リレー種目共に次に繋がるレースができたと思うので、新人戦に向けて、自分の走りに磨きをかけたいです。応援、サポートありがとうございました。」
 4走脇:「マイルと4継で4走を走りました。マイルでは最初からスピードを上げることを意識しました。200通過のタイムは悪くなかったものの、後半の失速が激しく、400のタイムとしては、あまり良いものではありませんでした。この夏、練習を積んで良いタイムを出せるようになります。4継では、少し出るタイミングが速く良いバトンではなかったですが、個人の走りは良かったので次は43秒台を出します。」



男マイル 3→4走 スピードの向上



女マイル 1→2走 入りを大切に



女マイル 3→4走 動きをコントロールしよう

○ 始業式 八月三十日(火)	○ 部活動体験会 学校説明会なし 八月二十八日(日)	○ 平成国際大競技会 於:上尾 八月二十五日(木)	○ さいたま市選手権 於:駒場 八月二十日(土)	○ 夏合宿(新潟妙高) 八月二十日(水)	○ 学校説明会 部活動体験あり 八月五日(金)	○ インターハイ 於:徳島 八月三日(水)	○ 学校説明会 部活動体験あり 七月二十八日(木)	○ 中学学総県大会 七月二十三日(土)
-------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	------------------------



男400mH1位
 加計【市高400mH伝統の継承者】:「400mHでは練習の時から考えていた思い切った加速して前半で差をつける戦略で臨みました。課題だった1台目も完璧とはいかないもののスピードを保ったまま入ることができ、自分の走りができてよかったと思いました。しかし17歩への切り替え技術や走力そのものがまだまだ県で勝ち残るには程遠いとも思いました。この夏、自分の弱さと向き合い、自信を持って関東の舞台上で走れるようにしていきたいです!」



江良(女800m3位・女1500m8位)【先頭がよく似合う】
 「この県大会ではラストがもたず悔しい結果で終わってしまいました。自分的にはラスト300mからの勝負で負けてしまい、ラスト出し切ることができなかったことが改善点です。この悔しさを活かして関東大会までの約1ヶ月間の練習は暑さに負けずに全力で取り組みたいと思います。関東大会当日は初めから積極的なレースを行い自己ベストに近づいたタイムを出し、優勝目指して頑張ります。また、来年のインターハイの練習だと思いながら緊張しすぎずに挑みたいと思います。」

岡田(女800m4位・女1500m5位)【秋以降の主役だ】
 「今回は、今までのレースの反省を踏まえてスタートから積極的なレースをすることを心がけました。800m、1500m共に前半は先頭でレースを作ることができたので今後の自信につながりました。しかし、どちらのレースでも後半で抜かされてしまい悔しい思いをしました。今の体力では最後まで理想の走りをするので新人戦に向け、この夏、練習を積み、スピードと体力の両方を向上させていきたいです!!」



伊藤(女やり投げ3位・女走高跳4位)【まさに「文武両道」】
 「やり投げでは雨でも1本目からしっかり投げたことを考えて競技に臨みました。結果としてベストを出すことはできませんでしたが、満足できる記録ではないと思います。助走スピード・力のベクトルの制御は学総からの課題でもあるので新人戦へ向けて改善したいです。走高跳は練習があまりできていなかったので150を跳べたことは正直驚きでした。これがまぐれでなかったと言えるように技術を高めていければと思います。」

PB(自己新記録)の活躍

～もちろん、入賞者だけではありません～

- ・和久津友杜(2)【目指せ、県大会】3000mSC 11:05.54
- ・濱本英治(1)【地道にトレーニングを】100m 12.17
- ・中島未彩希(1)【すぐに記録伸びます】やり投げ 24m29
- ・青木偉倫(1)【自信を持ってレースを】1500m 4:32.62
- ・松本悠夏(2)【まだまだ伸びる】800m 2:26.30
- ・和田望(2)【この夏が勝負】1500m 5:33.07
- ・青木弥乃里(1)【夏を越えれば...】3000m 11:34.08
- ・山口夏生(1)【器用さ抜群】やり投げ 21m49

中学生へ 夏期休業中 体験部活動のご案内

- ①7月28日(木) 学校説明会・部活動体験
- ②8月5日(金) 学校説明会・部活動体験
【インターハイのため、中里(短距離ブロック顧問)不在】
- ③8月19日(金) 学校説明会・部活動体験
- ④8月28日(日) 部活動体験のみ
学校説明会・部活動体験、共に事前の予約が必要です。詳細は、さいたま市立浦和高校HPをご覧ください。
<https://www.urawashi-h.city-saitama.ed.jp/>
問い合わせは、下記アドレス(中里)まで。
n-nakazato-84@hs.city-saitama.ed.jp
当日は、運動できる服装、スパイク等をご用意下さい。また、熱中症対策についてもお願いします。

～陸上競技部OB会より
 激励費をいただきました～
 先日、現OB会長(大宮高校坂本先生)より、インターハイへの激励費をいただきました。Tシャツやマスクの購入、トレーナーの移動費等にあてさせていただきます。今後とも、ご支援をよろしくお願い致します。

～部の活動を発信しています～
 学校のHPやTwitterで陸部通信や結果などを発信しています
 HP <https://www.urawashi-h.city-saitama.ed.jp/athletic>
 Tw さいたま市立浦和高校 TRACK&FIELD

○ 始業式 八月三十日(火)	○ 部活動体験会 学校説明会なし 八月二十八日(日)	○ 平成国際大競技会 於：上尾 八月二十五日(木)	○ さいたま市選手権 於：駒場 八月二十日(土)	○ 夏合宿(新潟妙高) 八月二十日(水)	○ 学校説明会 部活動体験あり 八月五日(金)	○ インターハイ 於：徳島 八月三日(水)～七日(日)	○ 学校説明会 部活動体験あり 七月二十八日(木)	○ 中学学総県大会 七月二十三日(土)～二十四日(日)
-------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------