

脇:「幅跳びについて:やっとここまで来ました。11月に入ってから、周りが強くて、実力者ばかりだったのでもっと差を感じていました。悩むこともたくさんあって、大変なこともありました。こうして結果を出せて本当に良かったです。県大会でも自己ベストを出せるように頑張ります。」

マイルについて:先生が直前に躊躇なく行けと言って頂いたおかげで、最初から行くことができました。さらに2日間の締めくくりとして残りの体力全てを出し切る走りが出せたと思います。県大会のマイルの記録は自分にかかっている部分もあるので、しっかり走ってタイムを縮められるように頑張ります。」



県大会の主役

武野:「今回のマイルは、プログラムで8レーンに決まったときに、途中でオープンになる2走を自分が是非やりたいと思いました。実際のレースでは、バトンをついたときに何チームかが競っている状況だったので、バックストレートで良い位置取りができるように最初の100mのスピードを上げて走りしました。オープンレーンになったときにちらっと内側の走者を確認したところ、3人が自分の少し後ろを走っていたので、第2曲走路で前を取れるように予定より少し早めに内側に入りました。今回、コース取りは上手くいきましたが、タイムは51.4で目標であった50秒台にはとどきませんでした。県大会では、ラストの100mでもう一度切り替えて減速を最低限に抑え、個人・チームの目標を達成できるように走りたくです。」



今大会のMVP

鈴木:「100mでは、準決勝で最初から早く加速をして中盤までのスピードが良く、向かい風でもベストに近いタイムを出せ、決勝に進むことが出来ました。でも、最後の方足が動かなかったのがあともう少しのところでした。決勝では準決勝の走りを踏まえて最初の加速を慎重にしたらトップスピードが遅くなり良いタイムを出すことが出来ませんでした。ラウンドが上がっていくごとにタイムを上げることが目標に、県では向かい風であったとしても自己ベストを更新したいと思います。個人種目では200mも、県大会に出場するのでカーブまでの加速を大事にして最後までリズムを落とさず走りきり、26秒台を出せるように頑張ります。4継では、カーブでもしっかり加速をして自分の走りをするを目標に走りしました。1.2走のバトンパスは予選、決勝ともに少しまつてしまったと感じます。予選と決勝で特に変化を加えなかったことがタイムが落ちた原因のひとつだと思います。1.2走間では、バトン渡す距離に余裕がありバトンゾーンをもっと有意義に使えると思うので、2走のスタート位置を変えたり歩幅を伸ばしたりと、県までにしっかり調節をしてベスト更新、準決勝進出をめざして走ります。今回でマイルを走るのは3回目、いつも前半のスピードを出せずじまいで終わってしまうことが多かったので、今回は初めての200mをしっかり走ろうと思っていました。通過は今まで1番速かったものの、ラストのカーブ手前から急激に減速してしまいました。また、自分では初めからスピードを出したつもりでしたが、足りなかったのでもっとペース配分を考え、自信を持って走れるようにしたいです。県では300mの通過を45秒前後で走り、地区大会よりラップタイムを1秒上げられるように頑張ります。」



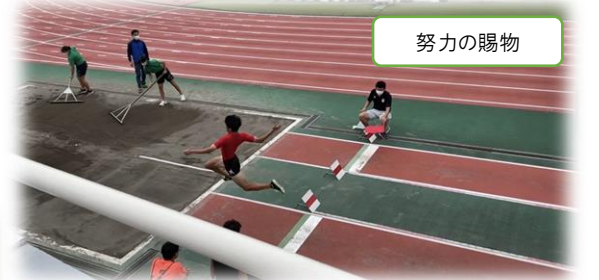
春の雪辱を

石塚:「4継では、予選で1・2走のバトンパスが詰まったのに決勝も変えなかったことがいけば大きな反省点だと思っています。6位以内を目指していたので、その1歩手前の7位になってしまったことと予選から準決でタイムを上げられなかったことがとても悔しかったです。バトンパスをもっと良い状態で出来た中で安全をとって悔しい思いをしてしまったことが残念でした。県大会では、バトンパスを改善して、準決に出て予選よりタイムをあげることを目標に頑張ります。」

マイルでは、国体予選のときより最初に攻めることができずラップタイムも落ちてしまったことが悔しかったです。私は前日に400mに出て、最初に攻められなかったのがマイルではスタートでしっかり走ろうと思っていたのですが、400mのときよりは走れたけれど良いスタートはできませんでした。また、柴に抜かれたときにくらいいていけなかったことも良くなかったなと思います。県大会までは短い期間ですが、スタートどのぐらい出すのかしっかり確認して、ラップタイムでもチームでもベストを出して決勝にいけるよう頑張ります。」



成長の兆し



努力の賜物

加計:「400m:自分の作戦通りに進めたレースでした。前半もしっかりと走れたし、自己ベストも更新できましたが、ラストの100mのフォームはまだ改善が必要と感じました。県大会では51秒切りで400mHとマイルにつながるような走りがしたいです！」

400mH:結果としては少し悔しさが残りますが、自己ベストを出せたので県大会に向けてのいい演習になったと思います。6台目まで15歩で走れることは安定してきているのでここから区間を増やして17歩へうまく移行できるような走りをするのが課題だと思います。県大会では自己ベストと55秒台を出して決勝へいき、関東選抜の出場権を獲得したいです！」

マイル:いつも大会の最後を飾る種目で当初持っていた目標には1秒及びみせましたが、チームにとって自信がつけれたレースだったなと思いました。自分は1走をやる上で大きくリードした上でバトンをつき、レースの流れを作っていくのが役割だと思っているので、県大会ではベスト更新、そしてラップは50秒前半でラストまで走り切りたくです！」

青井:「初めての3走で課題が多く残るが、順位を落とさず繋げて良かった。位置取りが悪く、200m地点で固まったが、そこで切り替えられラストの100で巻き返すことができた。バトンパスを県までに改善し、自分のタイムを上げ、県でもっとチームのタイムを上げられるようにしたいです。」



県の入賞へ

原田:「幅跳びは、助走練習で助走を上手く合わせる事が出来ませんでしたが、スピードを生かした助走をすることができ、以前から目標としていた5mを跳ぶことができたので嬉しかったです。踏切後の空中動作や着地はまだ沢山課題が残っているし、助走もまだ未完成なので、地区大会を通過点として県でも戦って行けるような跳躍ができるよう、頑張っていきたいです。4継は、いつも課題になってしまう決勝での質の低下が改善できず、悔しい結果に終わってしまいました。一人一人の考えをお互いに確認し、課題を明確にできたので県大会では準決勝に残ること、準決勝で予選のタイムを上回ることができるよう、課題の改善に努めていきます。また、個々の走力も高められるよう、頑張っていきたいです。マイルでは初めての2走で不安もありましたが、最初の100mでしっかりスピードを出していったので良かったです。しかし、ラストの100mで走りのリズムを意識することが出来ず、減速をしてしまったことで次の走者に上手く繋げることが出来ませんでした。県大会では200m地点からの走りを改善し、地区大会のタイムを越えられるように、普段から課題を意識した練習をしていきたいです。」

蔵野:「400mRは、予選では最後まで粘ることができて私らしい走りが出来たのではないかと思います。しかし、決勝では予選よりもタイムを伸ばすことが出来ず、予選で粘り勝ちすることが出来た高校にも負けてしまいとても悔しい思いをしました。県大会では今回の反省をいかし、全員が自分らしい最高の走りをして51秒を切り、準決勝で戦えるように頑張ります。」

1600mRは、目標であった4分10秒を達成することが出来ませんでした。後ろから人が来たときに少しでも粘って抜かせないよう出来たのではないかと後悔がありますが、しっかりと切り替えて今回見つけた課題を改善して県大会に挑みたいです。県大会では、気持ちで負けずに、決勝に行き周りには負けないでいきたいです。」