

来春は必ず、関東・全国へ



加計:「初めての県大会の決勝でとても緊張しました。自分の力を出し切り、限界に挑戦するだけだったので悔しいですが今回の結果は完全な力負けと言った感じでした。けれども自己ベストを県大会の決勝という舞台で出すことができたし、自信を持てる順位も取れたのでこれから新しいスタートを切ろうと思えました。春にまた同じ舞台に立ち、もう一つ上の舞台へ立てるようにチーム全員で成長していきたいです!」



1→2走(左)3→4走(右) 春にはさらなるスピードを!

原田:「4継は、地区大会やその前から課題であったラウンドを進めるごとにタイムを上げるという目標を達成することができ、決勝で走ることができたので良かったです。個人的にレーンによってカーブの走りやすさが違うので、学総ではどのレーンでも自分の最大限の走りができるようにしたいです。また、冬季の間に自分の走りを見直して自分に合った走り方を見つけ、走り込みだけでなく基礎動作も重要視していきたいです。学総では今回の順位より上の順位をとれるよう、頑張っていきたいです。マイルは、入りの200と後半の200とのバランスが取れず、後半で動きが緩慢になってしまいましたが、チームとしては4継と同じように決勝でタイムを更新でき、自己ベストを大幅に更新することができました。ラップタイムは地区大会と比べてあまり記録が伸びず、納得できるタイムを出すことができなかったため冬季でしっかり練習し、学総でいい結果を残せるように頑張りたいです。」

鈴木:「今回の県大会は3日間とも調子が良く、それぞれの競技をしっかり走り出すことが出来ました。4継では、地区大会の反省を活かし、バトンゾーンの間を各々が走りやすい状況になった上、県大会なこともあって相乗効果で今まで以上の力を発揮できたと思います。目標であった、ラウンドがあがった時にタイムをあげることも達成出来ました。マイルは前回、後半が潰れてしまったので前半はある程度スピードを出しつつ、調整をしてラスト100かけを頑張りました。結果、ラップタイムを上げることができ、チームのベスト更新に貢献することが出来ました。中高通して県大会の決勝に出ることが初めてで緊張しましたが、自分に集中して最後まで走りきることが出来ました。応援ありがとうございました。」

自己ベスト更新、おめでとう!

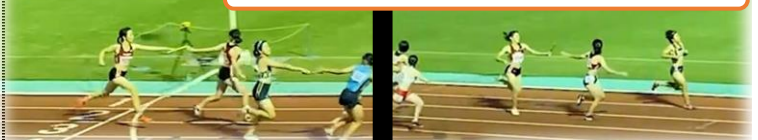
- 加計柚人(2)400mH:55.92
- 原田京佳(2)100m:13.13
- 鈴木愛和(1)100m:12.95 200m:26.79
- 加計・武野・青井・脇1600mR:3.27.53
- 鈴木・石塚・原田・蔵野400mR:50.17
- 原田・鈴木・石塚・蔵野1600mR:4.05.42

いが更己3なのにと54女0にた伝り、わ間ら
う発新へ種か出掲な位×4m記。わ、選れたで29
よ揮しチ目つ場げつ、4×H載結る。は、最重
りてで1はた権てたと01です果熟手の。た。新日
もきいム全が獲い。300加るのいの意秋人(2
、なるて、得た目種m0計が詳試シの(2
よかのべ決入と関標目Rmが、細合気大(木
くつでス勝賞は東ののがR4男はと込みズ会(木
戦た、トでしな選一入共と位4、なみンが3
つと力を自たら抜つ賞に女。0別つもで行日

最距選に移口かたチ、問あ勝ト、けチはかい
準重離会は行1らこ1と、ががつ進。も予選、は、し
備要選が高すドはとムに、が口た。出程、も、し
をの手実校るへ、のに、に、も、4、ム、全、と
し合とさ伝1シラ明浸す常狙が合、4、ベ、女、こ
なだつれ埼11ツか透し、頃た、0、ス、子、足
れば。て玉月ズク。し、しか状、0、ウ、ろ、だ
い。は。県1ンかこて。し、こら況、m、し、ど、
い、長予日がられき。顧で決、R、続、で、し

蔵野:「400mRは51"00という目標を達成し、大幅にチームベストを更新することが出来ました。全員が準備をしっかりとし、自分のベストを発揮出来たからこそ記録だと思います。課題であった「ラウンドを上げるごとにタイムを上げる」ことができたのはとても自信になりました。私は大会前日まで足の痛みを心配していましたが、大会にはとてもいいコンディションで臨むことができたので良かったです。決勝で絶対に負けられないという気持ちが強かったことが大きく走ることや最後に体を前に出すことに繋がったと思います。バトンパスはまだ改善出来ると思うので、来年の学総に向けて練習していきたいです。1600mRでも、目標達成、大幅にチームベストを更新することができました。私自身の目標であった「抜かされないこと」は達成出来ませんでしたが、最初からスピードに乗って、少しでも食らいつくことができたので良かったです。フィニッシュラインの上でバトンを貰うことが出来なかったのもう少し引っ張れるように練習したいです。また県で人を抜かす程のスピードと体力が足りていないと思うので、これからもっと練習して速くなって学総でさらにいい結果を残せるように頑張りたいです。」

1→2走(左)3→4走(右) マイルは市高の誇りです!



石塚:「4継で良かった点は、地区大会後に私の走り出す位置を変えて走る距離を少し短くすることで後半の失速する時間を短くしたこと、予選、準決でバトンパスのときに走り出すのが遅かったため、決勝では走り出しやすい体勢で待つようにして、いちばん良いタイミングで走り出せたことだと思います。1、2走も2、3走もあと少しバトンパスの距離を伸ばせると思ったので、次に生かしたいと思います。自分の走りでは、ストライドや姿勢などたくさんの改善すべき点が見えたので、これからの練習では今回分かった自分の課題点を良くして、今よりも個人の力を伸ばして春にはチームで50秒を切ることを目標に頑張ろうと思います。マイルで良かった点は、最初に出て団子状態から抜け出して走り始めることが出来たことです。予選ではラストの100で切り替えて腕振りがしっかり出来たのでそこが良かったと思います。ですが、決勝では予選で出来なかった62秒台を切るという目標を絶対に達成しようと思ったので、終わったあとに出し切れなかったという後悔はしたくないと思って最初にかなり出してしまい、結果ラップタイムで61秒台は出せたけれどラストはあまり良い走りが出来ませんでした。また、悪かった点として、バトンパスをフィニッシュラインまで伸ばせなかったことが良くなかったなと思います。春にはまたマイルのメンバーとなり、バトンパスを上手くできるようにして、走りでは最初に出てラスト切り替えて走れるようにするために、これからの練習を絶対に無駄にしないで、怪我にも気を付けてもっと速く走ろうと思います。」

新人県大会報告

秋シースンから駅伝シースンへ

○文化の日	十一月三日(木)	○高校駅伝埼玉県予選会	十一月一日(火)	○三者面談週間	十月三十一日(月)	○さいたま市駅伝大会	十月二十五日(火)	○学校説明会	十月二十二日(土)	○中間考査	十月十八日(火)	○スポーツの日	十月十日(月)	○上尾市秋季記録会	十月九日(日)	○川口市長距離記録会	十月八日(土)	○学校説明会	十月八日(土)
		於:熊谷				於:荒川河川敷						於:上尾			於:川口				