2023年(令和5年)

4月24日

月 曜日 Ver.42

闄

全国へのスター

**☎**000-0042

今後の予定

女400mR • 1600mR ~県大会につながる3位~

唐楊



1走鈴木:「4継は初日、初戦だったので体調も良好で準備もしっかりとして臨む ことが出来ました。予選のスタートが少し浮いてしまい、立て直してスピードを出 したのでバトンをスッキリと渡すことが出来ませんでした。ただチームベストは出 せたので嬉しかったです。決勝は加速がしっかりとできたのでトップスピードを 予選よりあげることが出来たと思います。ただバトンパスが予選と同様な形に なってしまったので今後の練習で試行錯誤しながら県ではロスタイムを減らして 48秒台を出せるようにしていきます。」

マングロに出るのでは、いていている。 2走石塚:「4継は、前よりは少し自信を持って大きく走れるようになったことは 良かったけど、決勝で他校に抜かされてから力んであまり自分の走りができな かったところが反省点です。またバトンが上手くいかなかったので、しっかり修正 と距離の見極めをします。地区大を通して走りの自信を前よりつけることができ たので、自分がやるべきことを県の舞台で発揮します。」

3走原田:「4継の予選は今までの動きの課題だった部分を意識しすぎて動きが小さくなってしまったので決勝は走りのバランスを意識しながら走りました。バト ンパスもまだ記録を伸ばす余地があると思うので、まずは自分自身の走力をあ けることに重点をおき、県でさらにタイムを縮められるように頑張ります。」 4走芳川:「今回の四継は急遽出場することになり、準備が万全ではなかった中、 走り切ることができたことは良かったと思います。しかし、走りの内容を見るとま だまだ課題が山積みなので、今後どんな状況のときでも柔軟に対応できるよう

にしていきたいと思います。とても良い経験ができたので次に活かしていきたい

1600mR

1走原田:「マイルはラスト120mでもう一度気持ちを入れ直すことでラストの姿 勢を崩さずに走ることを意識しました。いつもよりリズムを崩さずに走ることが 出来ましたが、スタート直後のスピードが足りなかったので、加速をもっとしっか りとれるようにしたいです。県での目標を絶対に達成するために自分が何をすべ きか常に考えながら1日1日を大切にしていきます。」

2 走石塚:「マイルは、200で自信を持てたので最初の入りは思いっきりいくことができた点は良かったです。でも抜かされたあとに食らいついていけなかったのがとても悔しかったです。200通過後からが大きな課題なので、そのときにラス トまで食らいつく気持ちを強く買いて今回より崩れないで走れるよう、県までにもっと速くなってラップタイムでもチームでも絶対にベストを出します。」

3走鈴木:「マイルは今までの練習で400を走っていなかったことや、3日間の疲 ると時代・バイルはマネとの終音で400をよっているパラにことで、5日間の残労が多くあって不安な部分が多かったのですが、自分たちが目標としていたタイムよりも良い記録を出せました。個人の走りとしては初めの200が向かいだったので変にスピードをあげないようにしたら入りが遅くなってしまいました。また、抜かれないことが鉄則だけど他チームに抜かされてしまい悔しい思いをしたので、抜かされないように貼る走りを県ではして、60切りをしてチームに貢献した いと思います。マイルは総力戦なのでチーム全体でひとつになって関東の切符を 掴み取りに行きます。」

4走蔵野:「私は4継決勝や個人種目での悔しさを全てぶつけるつもりで走りまし た。結果、目標達成&チームベスト更新ができました。また、ラップタイムの目標 にしていた58秒台も達成することが出来ました。抜かせるという確信を持って 抜かすタイミングを正しく判断できたことはとても自信になりました。県大会までに少しでも成長して、全力を出し切り、チームベストを出したいです。」

発行所 さいたま市浦和区元町1丁目28番17号 ☎(048)886-2151

## 個人種目での活躍

伊藤(やり2位・7種3位):「やり投げは今大会で投げる9投の中で投げの形 を作ることを目標に競技に臨みました。アップから意識することを絞り、ベ ストを更新することができたのはよかったと思います。今後に向けては県 大はじめの3投、特に1投目にどう挑むかを考えていきたいです。七種はう まくいかない種目もありましたが、2日間戦いきり、やりでも良い感覚を得 られたので、実りのある競技になったと感じます。

県大まで時間が潤沢にはないかもしれませんが、良い準備をするための時 間は十分にあると思います。1日1日の練習に向き合い、関東大会出場を目 指して頑張ります!!」



高橋(高3位):「走り高跳びでは、バーが高くなるほど助走が速くなってしまったり、上と踏み 間間は同気にバーとう間があったので改善していかなければいけないと思いました。高校生としての初めての大会だったので大会の雰囲気が違いいつも通りの跳躍ができていないと 感じました。入賞はできましたが記録的にはまだまだ県大会では戦えないのでもっと上を目 指していきたいです。」

鈴木(100m6位):「100は自己ベスト更新と入賞を目標にしていました。予選で自分のス -ドが上がっていることを実感して、ある程度自信を持って準決勝に臨むことが出来まし た。準決勝は追い風が強く足が取られて自分の思うような走りをすることが出来ませんでし たが幸い決勝に残ることはできました。決勝は周りを気にしないでただ自分の走りを全うす ることだけを考えて走りました。結果、自己ベストを更新でき良い走りが出来ました。ただ少し力んだ部分もあったので県では落ち着いてかつ力強く走れるようにしたいです。」中島(やり6位):「今回のやり投げでは自己ベストを大きく更新して県に進むことが出来ました。冬季を乗り越えて力はついていると思うのでリラックスして自分の投げをできるように



加計(400m7位):「400mは得意な前半で気持ちよく自分の走りができましたが、 方でスピードが大きく落ちてしまい、自己ベストだったものの満足のいく結果には届きませ

んでした。けれども県に向けての課題がわかった良い大会だったなと思います。必ず県大会のマイルではラストまで戦い抜きチームを勝利に導きたいと思います!」原田(幅7位):「幅跳びは、今までより助走のスピードをあげることができ、自己ベストを更新することができました。記録だけ見れば目標を達成できたので良かったですが、明確な感覚 を得られたわけではないので良かった部分と改善点の分析をしっかりとし、ポイントを絞りながら改善していけるように頑張りたいです。」 津里(高8位):「高校に進級してから初の公式戦でした。結果だけを見ると自分の中では良い

方に落ち着いたと感じています。しかし今回の大会で 跳躍本数の調節(バネの温存など) や 競技中の調整力(踏切位置 助走速度)などの課題を自覚しました。これから県大会に向けて 課題の克服を目標に一つ一つの練習を大切に、意味のあるものにしていきたいと思いま

| CIC 2 O C ODAR    | して、主力を出し            | がり、ナームヘストを出したいです。]      | 9。]    |        |        |                   |       |                 |
|-------------------|---------------------|-------------------------|--------|--------|--------|-------------------|-------|-----------------|
| 〇中間考査1週間前五月十五日(月) | 〇3年河合模試(校外)五月十四日(日) | ○学校総体県大会 十三日(土) 日月十日(水) | 〇こどもの日 | 〇みどりの日 | 〇憲法記念日 | ○さいたま市民の日 五月一日(月) | 於:会議室 | 〇保護者会 四月二十九日(土) |

準備をしていきます! 」