

国体予選、個人種目の入賞は…

○男走高跳4位津里:「ひとつの節目となる国体予選を終えて第一に、ようやく県大会で戦えるステージにきたという嬉しさを感じた。一方で自分の跳躍の課題も多く見えた大会だった。これからは新人戦に向けて課題の克服、そして記録の向上を目指して仲間と切磋琢磨しながら練習していきたい。目指すは新人戦関東大会出場!」
○女400mH4位山口:「ベストは更新出来たのですが、満足するような走りではなく、課題が多く見つかったレースになりました。踏み切り位置と助走のリズムアップのタイミングの見極めがうまくいかず、前半で詰まってしまったこと、9台目の踏み切りが近くなってハードルを倒してしまい、ラストでバランスを崩してしまったことが主な反省点です。ハードルを跳んだらしっかり走る、という意識は、これからも継続して持つようにしたいと思います。助走・踏み切りの調整力をより確実なものにして、ハードルの手前での減速をなくし、入りのスピードに乗った状態を崩さないこと、そしてそれを後半に繋げて走りをもとめることが出来るように、練習を積んでいきたいです。」
○女走高跳4位高橋:「体が動いていたため、助走が速くなってしまい踏切の位置がずれたり、ブロックができていなかったりと課題が沢山ありました。助走を安定させられるように自分の助走を崩さないで毎回同じ動きをしていけるようにします。」



○女100m5位200m7位鈴木:「100mは好条件の環境だったので、自己ベストを出すべき状況下にあったものの、自己ベストタイという結果に終わってしまいました。最近の練習で大切にしていた初めの踏み込みが、スタートした数歩で浮いてしまい上手く加速に繋がれませんでした。また、追い風が強かったのもそれにのまれて後半の接地が弱くなってしまったことが大きく関わっていると思うので、秋シーズンに向けて1本のまとまりをしっかりと持てるようにしていきたいです。200mはカーブまでの前半で加速をしっかりと取り、スピードを出すことを意識しました。なので前半の動きは悪くはならなかったけれど、ラスト50mくらいの動きがガタガタで今までの200mの中でもまとまりがないレースになってしまいました。後半の減速や姿勢、リズムの崩れを最小限にできるようにこれからの練習で、前半にスピードを出しても後半に意識を持って走るようにしたいです。」
○女300m5位樽角:「スタートから上げて入るつもりが、加速が遅くなったことが悔しい点です。とはいえ内レーンから抜かされ焦ったことで、カーブでスピードを上げることができてよかったです。今回のカーブの意地をこれからはスタートで発揮できるように、課題を他の種目にもつなげ改善していきます。」
○男走高跳6位佐藤:「今回の跳躍では踏み切ったあとに身体をより高く上げられるように腕を上へ伸ばし身体を引っ張るような感覚で跳ぶことができました。まだまだ下半身の使い方が上手でなく、助走から踏切までの流れが改善の余地が多くあるので秋シーズンに向けてそこを集中的に練習していきたいです。」



なが時こ練習タン1うも習スのをは期に
い期は習に1・期待な、感業のトを準変、間セン
心い特はを励ハさ2ののの中展メ、体入リタ
でい有出しむイら年生いた、は顧問も選手
力準の来なへに生いた、は顧問も選手
を備暑ない試向来は、い悪顧問も選手
つとさいと合け年秋、いくも選手
け、も、以てのシ方走な選手
る折あこ勝上、イ、りさ
れるのつの練習ズをそ

今年か、来年か
それぞれのインターハイへ準備の期間

IH出陣式
グラウンドにて

学校の壮行会とは別に、部内でもインターハイの出陣式を行いました。納得のいくレースをしてほしいです。(写真①)激励に何か頂いています。顧問の似顔絵でないことだけは、確かです。今回は似顔絵でもいいぞ! (写真②)加計より「プレッシャーもありますが、この舞台に立てなかった人の分まで、いいレースをします!いや、本人が納得するレースなら、それでいいです。(写真③)変わらないエールですが、力の源です。



森林公園へ行ってきました。暑さに負けず、1日練習です。

7月26日(水)、高温でしたが、森林公園で1日練習をしてきました。8月に控える合宿の予行練習でもあります。確かに暑いですが、それはわかりきっていることなので、その中で、どうすればいい練習が出来るのか考え、準備をして、練習に臨みました。練習後の選手の表情は、充実感であふれていました(おそらく…)。(写真①)上り坂を走り、下っていく後ろ姿がうれしそうです?(写真②)写真で見るとより急な坂を走っています。後ろ向きに降りていくようです。(写真③)最後の練習は、ポンポコマウンテン。何が楽しいのやら…



○女400m6位石塚:「400では、最初の意識を前と変えたら入りが今までより上手くいき、目標としていたタイムを達成できたので良かったです。ですが、ラストが特に全然走れなくて、もっとラストがしっかり走れば良いタイムが出たと思うと悔しいです。課題ははっきりと見つかったレースになったのでそこは良かったと思います。ここで見つけた課題を新人戦に向けて改善していけるよう、夏の練習で意識を高くもって取り組んでいきます。」
○男やり・円盤投8位中島:「やり投げは練習のような投げができずいい記録での入賞とは言えませんが、今1番助走の精度が足りていないことが自分でもすごく感じられたので新人戦に向けてまだまだ技術を磨いていきます!円盤投げは少ない練習の中で着実にベストを出せているので、継続してベストを出し続けたいと思います!」

○部活動体験 八月二十七日(日)	○学校説明会 八月二十一日(月)	// 準決勝・決勝:二十日 1600mR予選:十九日 於:神奈川等々力	○関東選手権 八月十九日(土) 二十日(日) 於:新潟県妙高	○夏合宿 八月七日(月) 十日(木) 於:新潟県妙高	○学校説明会 八月三日(木)	// 準決勝・決勝:四日 400mH予選:三日 於:北海道厚別競技場	○インターハイ 八月二日(水) 六日(日)	○学校説明会 七月二十八日(金) 部活動体験
---------------------	---------------------	---	---	-------------------------------------	-------------------	--	-----------------------------	------------------------------