

**関東選手権報告(於:等々力)
6人でのマイルリレー**

関東選手権に出場しました。合宿やお盆休みの直後、ということや秋シーズンへの練習過程と言うこともあり、経験を積むことを主な目的としての出場です。秋を見据えて、登録した6人の選手が全員レースへ出場しました(予選と準決勝のメンバーを変えて)。

○石塚:「予選では、入りのスピードが足りなくて全体的に変化のない走りをしてしまいました。ラストはタイミングを合わせることを1番意識して、腰が反る癖と頭が上がる癖が出ないようにすることも意識しましたが、できませんでした。普段から意識していない癖を急に直せるといことは無いというのを実感したので、練習で意識していきます。これまでの大会でも予選は入りのスピードが足りなくてその後のラウンドで改善するということが多いので、入りのスピードの感じをもっと自分の中に落とし込む必要があると思いました。この経験をこれからいかにして、新人戦も1走ならチームの流れを作れるように頑張ります。」

○鈴木:「今回は、予選、準決ともにタイム的には納得のいくレースには出来ませんでした。私の担った2走はスピードが大事な走者なので前半をしっかり入ることを目標にしていました。予選は2.3着でバトンをもらえたので200の通過までにトップになれるように走りました。結果、スピードを出して上手く通過出来ました。でも後半で減速が目立ったのが予選の反省です。準決は先頭集団を追う形になることは分かっていたので前半で出し惜しみしないようにしました。前を行く人と微妙な位置関係だったので上手く自分のスピードの感覚を掴めなかったけれど、入りは悪くなかったと思います。でもやはり後半で動きが遅くなってしまったので、いつも課題としているラストのスピードも掴んでいきたいです。初めて関東でのマイルで厳しさを痛感したのもっと関東でも戦えるチームにしていきたいと思っています」

○榎角:「予選では楽なリズムを掴むことができ、準決ではそのリズムのままスピードを上げることができました。ただ2回とも加速を速くできなかったことが悔しい点です。今大会では納得のいくタイムは出すことができませんでしたが、背中をそらないこと、左手を伸ばさないことなど、自分の課題がはっきりしたレースになりました。新人戦に向けて改善していきたいです。」

○蔵野:「マイルで初めての関東出場でしたが、スピードが足りず納得のいく結果を残すことはできませんでした。怪我明けだったこともあり、今までで1番不安な気持ちで臨んだレースでした。悔しい結果ではありますが、この経験を新人戦に繋げて新人戦では良い結果を残したいと思っています。応援ありがとうございます」

○芳川:「今回初めてマイルを走らせてもらいました。自分は400mを走るのも初めてだったので、入りのスピードがわからず前半で思うようにスピードを上げられなかったです。前の人についていくべきだったと思います。前半が悪かった分、後半で頑張ろうと思いましたがあまりいい走りはできなかったです。でも今回マイルを走ることができて、とてもいい経験になったので、新人戦に向けて課題を克服していきたいです。」

○山口:「準決勝に出場しました。国体予選での反省もあり、バトンをもらうことに意識がいきすぎて、スタートの加速に対する意識が曖昧な状態で走り出してしまったのが反省です。後半でどんどん離されていってしまい、ずっと後ろについて抜かす返すくらいの勢いの走りが不可欠だと実感しました。前半の思い切りと、後半の意地の強さがまだまだ足りないと感じました。チームの順位・記録が決まる重要な走順だということを忘れずに、強気な走りができるようにもっと力を着けたいです。」

をとん2だもはてしなく学ま暑、ついで中期でも、かずも始残たで、な、ま暑よ新けハしるがうれのつが続な。ば準か、き。備りそ、ま

とし見合合備的の了施に県1
なて続宿宿になしでせ、妙08
つはけでもな秋、学れ恒日月
た、ての2るシこ総た例市へ7
こ充き生0。1こシ。の関木日
とた徒年妙ズかりイ夏温へ
をし指のを高ならン合泉に月
確た導成越でへはズタ宿を、
信時者長えのの本も1が扱新か
し間とを、夏準格終ハ実点濁ら

○短距離男子笹口:「合宿では、普段は関わりのない高校と関わることができ、新しい刺激を得ることができたと思います。他校の練習メニューやアップなど勉強になる点もとても多くあり、チームの課題も見つけられたと思います。合宿で得たことを自分のものにし、新人戦などで結果に結びつけられるようにしたいです。」

○短距離女子鈴木:「女子純短は”支える””弾む””重心移動”の3観点を肝に4日間、練習をしました。それぞれに特化した練習をした時、今まで意識していなかったところや、忘れていたところ、意識の仕方を改めて理解し、感じるものが出来ました。他校の人や同校の仲間と切磋琢磨しながら自分たちなりにどうしたら良いトレーニングに繋がるか、早く動かせるか、効率よく走れるかを考えて練習に臨むこともでき、貴重な4日間になりました。夏の練習は合宿が全てでは無いけれど、これからの練習の糧にすることは出来るので、ここで学んだことを秋シーズンや冬季にも活かせるように今後の練習も頑張っていきたいと思っています。」



○ハードル山口:「他校との交流も含めて、とても充実した4日間を過ごせました。それぞれでハードリング技術の課題をはっきりさせることができ、距離を踏む練習やトレーニングも重ねて、秋シーズンに向けて力を蓄えられたと思います。合宿で得たものをそれぞれの競技で上手く消化して、良いパフォーマンス・記録に繋がれるようにしたいです。」

○跳躍佐藤:「今回の合宿では跳躍の基礎となる体の使い方に関する内容を中心に練習することが出来た。一日漬けて専門的な先生に教えて貰い、各自の課題や改善点を知ることが出来た。この貴重な経験を活かして新人戦でベストを尽くしていきたい。」

○投擲中島:「今回の合宿は去年とは学校も変わって、新しい仲間と切磋琢磨出来ました。技術的なことを多く自分に取り入れられたので、新人までにさらに磨きをかけて残りの1ヶ月で自分の満足いく投げをして県で勝負できるよう頑張ります!」



(上左)笹口・(上右)鈴木
(下左)佐藤・(下中)山口
(下右)中島
(左端)全てを終えて

夏合宿報告
全ては秋シーズンのために

○ 2者面談期間 九月十一日(月)～	○ 新人南部地区大会 於:上尾運動公園 九月七日(木)～ 八日(金)	○ 1～3限:片付け・大掃除 4～6限:授業 九月七日(木)	○ 文化祭代休 九月六日(水)～ 五日(火)	○ 文化祭 九月四日(月)～ 三日(日)	○ 文化祭準備 八月三十一日(木)～ 九月一日(金)	○ 校内一斉実力テスト 八月二十九日(火)～ 三十日(水)	○ 始業式 八月二十八日(月)	○ 部活動体験 八月二十七日(日)
-----------------------	---	--------------------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------	----------------------