万年企業を目指して
中里ロープ
管理センター ☎000-0060

学総地区大会報告
リレー編
今後の予定

THE YUUOU MAISIN
勇往邁進
2024年（令和6年）
4月 30日 火曜日
Ver.60
発行所 さいたま市浦和区元町1丁目28番17号 ☎(048)886−2151

学総シリーズスタート

いよいよ始まりました

4月22日（月）から24日（水）の日程で、学校総合体育大会が、上尾市陸上競技場で実施された。例年、天候に恵まれることが多いが、今年は生憎の雨や低温にも悩まされた。気温が上がり、運動公園南部地区大会で、女子が5位、男子が8位と近年あまりなかった男女共に厳しい結果となった。それぞれに課題はあるが、チームとしての総合入賞となったのは、県大会での力を証明するものであり、今後の飛躍の期待感を抱くものである。

女子400mR 7位入賞
『予選と決勝でのオーダー変更』

初日に実施された400mR。男子もチームベストの記録で、まずまず。それでも決勝に残れないのが、今の南部地区。女子は、ベストメンバーで予選に望み、チームベストで決勝進出。決勝では、県大会を考えて、後半のメンバーを入れ替えました。勝負は県大会です。

○鈴木：「4継は予選からしっかりスピードを出すことを目標に走りました。ですが、予選も決勝も上手くスピードが上がり切らず、自分のスピードが足りていないと感じました。個人種目でもそれを特に感じたので、県に向けて全体的なスピードの向上を目指し、1、2ギア上げた走りができるようにしたいです。」

○芳川：「4継の予選はスピードが出ていてバトンパスも確実にできたと思います。後半の減速を最小限に抑えていきたいです。決勝では思うようにスピードをあげられず、加速が弱くなってしまったと思います。決勝という場で戦うために最低限予選よりも状態をあげなくてはいけなかったと思うので、県大会では状態管理にもっと務めて、2走としての責任を果たせるようにしていきたいです。」

○樽角：「400m後すぐのリレーで心身ともに不安がありましたが、今自分ができることをすべてやり切ろうとしました。まだまだスピードが足りていないので県大までの残りの時間を有効活用しスピードと加速力を上げ、どこに入ったとしてももっと自分も戦力になれるようにしていきます。」

○佐藤：「脇を締めて腕振りをするのと、力まず走ることを目標としていましたが、力を抜きすぎて自分の身体をコントロールできず、フォームが崩れてしまいました。修正できず、スピードも上がりきらないまま終わってしまい、練習不足を痛感しました。県大会までにフォームを改善し、スピードのある走りができるように、練習に励んでいきたいです。また、少しでもチームに貢献できるように、この経験をしっかり自分の成長繋げて、より一層気持ちを高めて練習していきます。」

女1600mR 『県が勝負』

昨年度、学総県大会で悔しい思いをしたこの種目こそ、今年度の主力だ。学総シリーズを戦い抜くために、多くのメンバーが必要になり、その練習も兼ねてのレース。ここからが勝負です。

○樽角：「1日目の個人種目から今度は絶対にスピードを上げて入ると決めて、今までで1番上げて入り、走りのいい流れを作ることができました。結果59秒台でもってくることができて良かったです。県大ではスタートは今回の感覚を忘れず、200から300地点にかけてもう1段階ギアを上げられるようにしたいです。またホームはできるだけ落とすことなく走り切ることでチームにいい影響を与えたいです。」

○鈴木：「この冬季乗り越えてきた練習を糧にして自分に自信を持って走るようにしました。一走がトップで入ってきてくれたので、自分もトップで通過してトップでバトンを渡せるように前半しっかりと入りました。後半も昨年より粘れるようになったと感じましたが、余裕を持ってバトンをトップで渡せなかったのと、ラップタイムも目標に届かなかったのが悔しかったです。マイルでもスピード不足を感じたので、これからの練習で今回出た課題を潰して県大会に臨めるようにしていきたいと思います。」

○芳川：「前に人がいたので、入りのペースは良かったと思います。1人で走る状況になっても同じように入れるようにしていきたいです。中盤から段々と踏みが弱くなってきて、後半の伸びが無かったと思います。ラストは腕振りのタイミングが合わなくなってしまい、バラバラな走りだったので、最後の直線でもう一度走りを作り直せるようにしていきたいです。今後のレースでは、常に60秒を切る走りをしていきます。」

○山口：「スピードを上げて入ることを意識したものの、スムーズな加速ができず、自分がイメージしていた走りができず、もっといい走りができたと思うようなかたちで終わったのがすごく悔しいです。200mの通過からの再加速や、ホームに入るところの気持ちの切り替えがしっかりできず、走りをまとめきれなかったのが反省です。」

男1600mR 5位入賞
『全ては県大会の為に』

最終種目はもちろん男子マイル。200mはありましたが、地区大会としては、まずまずのタイムで5位入賞。県大会は、今回出場していない選手も含めて、全員で、マイルに望みます。

○本村：「個人の400mと同様に後半200mに入ってからの走りが甘く、後半の勢いが無くなってしまいました。200m～300mの走りはここからの練習と意識次第で修正できる課題だと思うので、県大会では自分の走りで流れを作り、ベストな状態で次にバトンを繋げられるように残りの期間でしっかりと準備していきたいです。」

○青井：「入りが遅くレースの流れが悪くなってしまっていた。周りに人が居なくても前半からしっかり入っていい状態でバトンを繋げられるようにしたい」

○笹口：「今回の400は入りの200でのトップスピードが足りてなく、あまりいいラップタイムで走ることができなかったです。県大会では自分の走りのスタイルでしっかり前半で攻めた走りをできるようにしてラップを1秒以上上げられるように頑張ります。」

○濱本：「初日のOP400mで足と腕のタイミングを揃える意識で走り、今までで一番良いイメージで走れていましたが、やや序盤のスピードが足りていなかったため、タイミングに加え、加速を長く取りよりトップスピードを上げて入るイメージで走りました。全体のタイムも自分のラップも去年に比べて伸びていて走りの手応えもよくなっていましたが、ラストは未だにたれてしまい、特に残りあと20mという所で競り負けてしまっていて、大きな課題として残りました。県大はより競合いの場面が色濃くなっていくので、あと2週間もありませんが、その中でやれる事を全部やってラストまでたれず走り抜き、さらなる高みに行くために、全力で県大に突っ込んでいきたいと思います。」

五月一日（水）	○さいたま市民の日
五月三日（金）	○憲法記念日
五月四日（土）	○みどりの日
五月五日（日）	○こどもの日
五月六日（月）	○振替休日
五月十二日（日）～十五日（水）	○学総県大会 於：熊谷スポーツ文化公園
五月十八日（土）	○公開授業
五月二十一日（火）～二十四日（金）	○中間考査
五月二十五日（土）	○公開授業