

中里ばなな

甘い

管理センター ☎000-0064

今後の予定

勇往邁進

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

津里 走高跳 4位入賞 『成長にも、伸びしろあり』

3日目の走高跳。関東前にきて助走が安定し、自己ベストの1m95まで1回目で成功することが出来ました。1m98は惜しい跳躍もあり、ここはインターハイにお預けです。

○津里:「陸上人生初の関東大会ということもあり県大会の時のような「楽しみ」という気持ちよりも、不安と緊張がほとんどでした。今回の良かった点はその状況下で今までで1番の助走の安定感を出せたことと、失敗跳躍を限りなく減らせたことで、少しずつやってきたことが身になってきていると感じました。今回の大会で自分が目標としている高い高さを跳ぶためのイメージに実際の動きが近づいてきたため、インターハイではさらに安定感のある助走と力強い踏切をできるようにし、2mを跳ぶことを目標に競技に臨みたいと思います。」

○顧問(中里):「練習試技から助走の安定があり、自信をもって送り出せました。1本1本相談する中でも、実際に跳ぶ際に、自分で判断しなおすなど、成長を感じられました。でも、1m98は跳んでほしかった…」



走高跳

女1600mR 5位入賞 『市立浦和の本領、リレーで全国へ』

予選は、あまりレースの流れが良くなく、ぎりぎりの通過となった。決勝では、走順を入れ替えた結果、上手く流れに乗ることが出来て、立派な5位。いよいよ全国の舞台へ。

○蔵野:「予選は、事前の想定が甘かったせいで焦りが生まれ最初に突っ込みすぎて、2着以内に入れませんでした。去年の県学総と重なり恐怖でいっぱいでしたが、ラウンドを進められたという点では成長を感じられました。決勝は急遽1走を走ることになり、今までで1番緊張したレースでしたが、自分の走りに集中し、2走にトップでバトンを渡すという自分の役割を全うすることができました。ここまで来れたのは、中里先生の御指導、応援、サポートしてくださった皆さんのおかげです。本当にありがとうございます。全国では今までやってきたことを全て出し切って大幅ベスト更新できるように、これからまたしっかりと準備をしていきます。」

○鈴木:「予選は、3走にいい位置で渡すためにオープンになるところには集団に埋もれないように突っ込みました。その上、想定よりも前に先頭がいたので焦って前半の出力を出しすぎてしまいました。それによってラストで追い抜かれ、より焦って自分の走りをするのができませんでした。それでも決勝に進むことができ本当に良かったです。決勝は予選で得た課題(ラストどう自分の走りをするか)を考えて臨みました。1走が蔵野になったので、オープンにトップで通過する絶対的自信を持って、本当にトップで来てくれたので入りも出しすぎず、予選より余裕を持って走れました。後半もしっかり踏んで足を前に出すことを意識して走り、抜かれても何とか食らいつくことが出来ました。それでもまだラストの走りで接地が軽くなったり重心が残ってスムーズに前に進んでいないので、今後も課題として練習に取り組んでいきます。ずっと目標にしていた全国出場を掴み取って本当に嬉しいです。競技や、ご指導、応援やサポートに関わって下さった全ての方々へ感謝したいと思います。全国では大幅ベスト更新ができるように初心を忘れず、しっかりと準備をこれからしていきます。本当にありがとうございました。」

○石塚:「予選では焦って入りが速くなってしまったけど、そこから決勝に向けてラスト崩れないためにどうするべきか考え直して、決勝では入りで無駄な力が入らないようリラックスすることに集中して走ることが出来たのは良かったです。その結果、ラストを今までで1番崩さずに走ることが出来ました。関東の決勝で初めてラストを改善できたことは自信になりました。しかし、リラックスすることに集中した分入りのスピードが落ちてしまったので、無駄な力を入れずに入りのスピードを上げられるようこれから練習していき、全国では絶対にラップ57.5秒をきり、準決に進みます。今回決勝で自分のやるべきことに集中できたのは、蔵野と鈴木がバトンを前の方で繋いでくれたからだし、絶対にラストでたれずに走って4走を背負ってくれている樽倉を安心させないといけないと思えたからです。メンバーの一人一人がどれだけ大切かを実感した大会になりました。また、この結果は応援とサポートをしてくれた皆と、マイルチームのことをたくさん考えて、決勝で走順を今までと大きく変える決断をしてくださった先生のおかげです。ありがとうございました！」

○樽倉:「予選は自分の感覚より身体が動かず、1走なのにチームを安心させる走りができずに流れを乱す情けない走りをしてしまった。決勝も初めての4走もあって緊張しましたが、先輩方が3走で渡してくれたので少し落ち着いて走れました。ちゃんと6位以内でゴールし最低限の走りができたと思いますが、抜かされることしかできず力不足を感じたため、インターハイではもっとスピードを出し、最高の舞台を楽しみながら、満足のいく走りができるようになります。」

○顧問(中里):「こんなうれしい日が来るのなら、364日間は苦しいことばかりでも、耐えられます。『マイルは、チームの熱量(マイルルに対する)で決まる』と言い続けてきてよかったです。」

はは得タ14た。高m1ら応が悩は園沢競でら
こ全し1種。5はに、ま梅で才技、16
こ国た八種。0、津0、追今さ雨実り大関7月
かへ。イ目。4女里0岡わ年れ入施会東日1
ら。その全的4(一)田れはるりさピガ高(4
が市し出て、は、4×2とへた暑こ後れツ、等月日
本高て場、4年33。さとでたく東学(金
番の、権、0)0年市へが、。記京校の(金
た戦舞を、そ0)0)高の多雨例念都陸日
。い台獲の、のm走0のか対いに年公駒上程か

4種目全てでインターハイ出場権獲得 関東から全国へ

岡田 1500m・3000m 『2種目で全国へ』

初日に1500m予選、2日目に決勝。最終日に3000m決勝、とフル参戦した岡田。3レースの全てで、岡田らしいレース展開で、1500m2位、3000m5位、と立派な成績をあげました。○岡田:「今回の大会は、関東という大きな舞台のレベルの違いを実感した大会でした。県ではここまであげればもう大丈夫だろうという安心感がありましたが、関東では最後の最後まで狙ってくる人が多くてとにかく怖かったです。その中でも最後まで粘ってPBを更新できた1500は自信になりました。」

3000は自分でもびっくりするくらい最後足が止まってしまう、何位でゴールしたのかも分からず電光掲示板に順位が出てくるまで不安でした。3000はとにかく辛かったけれど一番辛い時にみんなの声援や中里先生のやたらと優しい(笑)声かけが耳に届きとても力になりました。今回の大会ほどサポートの力のありがたみを感じた大会はありませんでした。4日間そばにいてくれた米盛さんは、私のしてほしいと思う行動を先に気付いてしてくれたり緊張しすぎないように楽しませてくれたり最高で最強の付き添いでした。毎日水や飲み物を準備してくれた先生にも本当に感謝しています。クラスのみんなからの寄せ書きや短距離のみんなからの応援動画、すごく嬉しかったです。たくさんの方の支えのおかげで2種目インターハイ出場という結果を出すことができました。インターハイではどこまで自分の力が及ぶのかわからないけれど悔いのないように楽しんで最高のレースにしたいです！」

※ちなみに私の高校デビュー戦は1500m南部予選落ちでした。2年後こんな結果になるとはびっくりです！」

○顧問(長谷):「今回の関東大会に向けて、1500mは4分25秒で6位以内、3000mは9分25秒で6位以内という目標を立てて準備を進めてきました。結果はタイム的には届きませんが、どちらも前半から積極的にレースを進め、余裕をもって6位以内を確保するレースを展開することができました。2種目でインターハイ出場を決めてくれて、本当によく頑張ってくれたと思います。また同時に、今回の結果は多くの人に支えられたからこそ、勝ち取ることができたのだと思います。本当にありがとうございます。1500mではラストのスピードあるいは最後まで逃げ切ることができるようなさらに速い前半のペース、3000mでは入りの1000mを3'05以内で入っても最後まで粘ることができるようなスタミナ等が、今後の課題でもあります。インターハイで決勝に残るためには、先に挙げたタイムを切る事が最低限の条件になると思います。あと約1か月、決勝進出を目指してまた頑張ってくださいませよう。」



応援ありがとうございました

○期末考查	七月二日(火)	○埼玉県選手権	六月二十九日(土)
	三日(金)		三十日(日)