

新体制発足

『インターハイを経て、さらなる飛躍を』

関東大会後に、現時点で引退をしている3年生の引退式と、引継ぎ式を行いました。まだ、多くの3年生が競技を続けていますが、秋以降に向けて、いい準備をしなければなりません。

○佐藤(部長):「部長のような役割を持つのは初めてでまだまだ自分自身足りない部分がたくさんあるが、部長になったからには責任を持ってチーム全体が強くなるように引っ張っていききたい。」

○芳川(女子代表):「部長という立場の責任を持って、練習や生活面では率先して行動し、チームメイトを引っ張っていきけるように心がけていきたいです。また競技でも自分の記録を少しでも伸ばすことで周りに刺激を与えられるような走りをしていきたいと思っています。よろしくお願いします。」

○村賀(長距離ブロック長):「長距離のブロック長になりました。自分が引っ張って強いチームにします。」

○菅野(長距離ブロック女子代表):「先輩方が作ってくださった強い市高陸上部を受け継ぎ、4人で助け合いながら頑張りたいです!部員全員が全力で最高のパフォーマンスが出来るように積極的にサポートや声かけをし、活気づけていきたいと思っています。よろしくお願いします!」



(右左)ポーズを考えている途中。左から、菅野・芳川・佐藤・村賀



○樽角:「関東をふまえて絶対に前半に入ると決めて走り、今までと違うレース展開にでき、全国に向けてのいい基準になりました。スタートで上げて入れたのは良かったですが、腕を曲げつつ大きく振る意識を最初からできず100mあたりから切り替える形になり、加速を活かせなかったです。またホームに入ってからスピードを保つことができなかったため、全国まで自分に合った腕振りを確立すること、前半に入ること前提とした流れの調節をしていきたいです。」

○石塚:「関東で最初リラックスして後半しっかり走るというのができたので、今回はそれを一発でやるというのと、リラックスしつつ最初の出力をもっと上げるというのを目標に走りました。最初は急がずついていってラスト100に焦点を当てようと思っていたので、自分の考えていたレース展開で走ることではできました。しかし入りの出力はあまりあげられなかったです。急がずしっかり乗り込んでスピードに乗るというのがまだ上手く出来てないので、そこに焦点をあててインターハイまでに仕上げたいと思います。」

○芳川:「前の人が抑えて入っていたので、バックで抜かす判断ができたのは良かったと思います。もう少し早く抜くタイミングがあったと思うので、その判断を早く正確にできるようにしたいです。」

300mまではいいテンポで走れたけど、ラストの100は脚が動かなくなってしまうので、そこでしっかり腕を振って大きく走れるようにしていきたいです。」

○山口:「スタートでしっかり加速してスピードを上げ、前半を速く走れることを1番意識して走りました。バトンパスが栄とほぼ同時だったので、そこで怯んだり後ろに着いたりせず、前に出て強気に入っていました。練習でも、スタートの加速を躊躇ってしまうのが自分の課題だったので、今回のレースでそれを潰せて良かったです。ですが後半一気にリズムもスピードも落ちて、脚を動かすので精一杯になってしまいました。後半で動きが小さくなったり走りが間延びしたりしないように、前半の意識は変えないまま後半も自分の走りに集中して力強く走れるようにするのが自分の課題だと実感しました。インターハイに向けてもう一段階ギアを上げられるように、良い準備・練習をしていきたいと思っています。」

男マイル 市高記録更新 『次年度の柱となれるか』

最終種目はもちろん、男女のマイルリレー。女子は、インターハイに向けての準備段階。アツプや調整を含めた練習という扱い。一方、男子は記録と順位を狙っての競技。順位は惜しくも2位だったが、記録では市高記録を更新し、今後の活躍を予想させた。※個人種目との同時入賞もあり、コメントが一部、被っています。

○岡:「でた種目全てベストで終われたのは良かったです。でも全部いい走りとは言えず、課題を全然修正できていないのでこの夏でしっかり見つめ直して新人戦に向かって行きたいです。」

○青井:「最後のレースで目標であった3分19秒台にのせられてよかった。実力不足はまだまだ感じました練習でできることができなかったのが悔いが残るがここまで続けられて良かったです。」

○笹口:「マイル前の2本の自分のレースで前半のスピードが上がってこなかったのがマイルはそこを意識して走りました。ラスト100でフォームがあまり崩れることなく走れたのがこのタイムに繋がったと思います。新人でも闘えるように夏を頑張りたいです!」

○村賀:「今回はop1500mも含め3レースともベストが出たのは良かったです。冬ずっと怪我でいい記録が出せてなかったのがこのまま怪我せず新人戦ではもっと良い走りをしたいです。」



3年生が1名、2年生が3名という布陣ですが、この記録が出せたのは、青井や濱本など3年生のおかげです。

岡は、200mで4位、300mで6位に入賞。村賀は、800mで1位、OP1500mでも4分を切り

ました。新人戦の主役です。もちろん、来年の春も。



2年生 秋以降の主役たち

『ここから勝負です』

今大会は、2年生からも多くの入賞者が出ました。1ページに登場した選手の他に、長距離では、上杉が3000mで5位に。水野が1500mで6位に。2人とも、昨年の関東駅伝の経験者です。記録的には、まだまだ伸びしろがあるので、この夏をいかに過ごすかで、新人戦の主役にもなり得ます。楽しみです。

石随は、100mHで歴代記録の入りました。スピードがついてきたので、それを維持することが秋への課題です。

高橋は、県選で6位に入賞し、関東選手権へ出場します。それよりも、U-18の出場権を獲得することが目標です。

佐藤は、部長としてこれからのチームの大黒柱です。助走を少し修正していて、それが少しずつはまってきた感じです。

○上杉:「今回は初めて3000mと1500mの2種目に出場したのですが、結果としてはどちらも満足のものではなく、個人としては悔しさが残る大会となりました。競技中に関してもそうですが、大会当日までの調整など今大会を通してまだまだ自分の課題が沢山見つかったので、新人戦を目標に今年の夏はより自分を成長させることができるように気持ちを投入していきたいです。」

○水野:「今回の1500では、スタートした時の周りの加速に対応できず、位置取りがうまく出来ませんでした。また、2周目までは、前の人々のスピードについて行くのが精一杯で、スピードと体力の両方が足りないと感じました。これからの練習では最初の加速と、スピードを持続させる体力づくりを意識しようと思います。」



(左)上杉 (右)水野

○石随:「100mHは総合的には良いレースができたと思いますが、逆足のハードリングの甘さや立ち上がりの遅さなど課題も見つかりました。目標にしていた16秒台に乗せられたことは良かったと思います。400mHは、スタートから強気に入っていくことができました。5台目まで予定の歩数通り跳べて前半は良いレース展開ができましたが、後半、特にラスト100mが走れなかったのは大きな課題だと思います。この夏でしっかり400m走り切る走力をつけたいです。」

○高橋:「今回の大会では、目標にしていた1m63cm以上を超えることができて悔しい結果になってしまいました。しかし安定して助走ができるようになってきたのでより踏切に重点を置いて遠い位置から強い踏切をし、より高い高さを安定して跳べるように練習していきます。」

○佐藤:「今回は雨天の中の大会だったが、新しく変えた助走を試しながらベストタイムまでの高さをクリアすることが出来た。この1ヶ月で大分助走を形にして来れたので、夏を通して踏切の後の動きにもフォーカスして新人に備えて行きたい。」



左から
石随・高橋・佐藤・土江

3年生が活躍

『インターハイ、駅伝、引退と様々ですが』

3年生にとっても、重要な試合となりました。蔵野・鈴木のインターハイ組は、スピード練習も兼ねて200mに出場。自己ベストを更新する快走でした。もう一段強くなって、インターハイを迎えたいです。

青木は、ここまでコツコツと努力を積み重ねてきた成果を発揮できました。1500mで4位、3000mで5位、と2種目入賞。条件の良さもありましたが、それでも立派な結果です。駅伝までは時間もあります、チームの中心としての役割が期待されます。

中島は、目標の50mには届きませんでしたが、雨の中での試合としては、記録的にも順位的にも、力が発揮できたと思います。この練習環境(ぜひ1回見てほしいです)で、昨秋には関東へも出場でき、尊敬できる選手の一人です。

○蔵野:「自分でもまだ信じられないぐらいの記録が出て驚きました。学総の地区大会で200mを走ったとき最初の100mがスピードが足りなかったの、今回は最初しっかりとスピードを出すことを意識しました。カーブで勢いをつけてラスト100mを上手くまとめられたので良かったです。応援ありがとうございました。」

○鈴木:「1年ぶりの200mで緊張しましたが、25秒台を出すことを目標にしっかりと前半の出力を出してトップスピードでカーブを抜けられるようにしました。だから前半は良かったのですが、苦手の後半をまとめることができず、自己ベストは出たものの悔しい結果となりました。でも、トップスピードの向上とスピード持久の課題を見つけれられたので、インターハイに向けてもう一度集中し直してより良い準備をしていきたいと思います。」



(右)鈴木
(左下)青木
(右下)中島
(左)蔵野

○青木:「まず1500mと3000mで目標であった入賞ができて良かったです。タイムも目標とおりで走れたので練習の成果がうまく表れたのではないかと思います。」

課題はやはりラストスパートの時にギアを一段上げられなかったことです。

それができたらもう少し上の順位が取れたと思います。

夏はその部分を意識して練習し駅伝に繋げて行きたいと思います。」

○中島:「今回は最後の試合で、ベストを出せず悔しいですが、2位という順位は初めてでこの2年間ある程度は戦えてきたと思うのでとりあえずやり切れて良かったです！」



1年生も、ほぼ初試合になりましたが、自己ベストも多く出て、人数は多くないですが、今後チームの中心へと成長してほしいです。土江が300mで3位になりました。

○土江:「300mを距離を走るの初めてで緊張していましたが、スタートは怖がってペースを落とすことなく勝負できたところは良かったです。しかし、200m地点を越えたあたりからの走りがまとまらなかったという課題もありました。最後まで長い距離を走り切る力をつけられるように頑張ります。」

○夏合宿

於: 新潟・妙高

八月七日(水) ~ 十日(土)

3000m 決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 予選: 31日

3000m 予選: 31日

1500m 予選: 28日

1500m 決勝: 29日

3000m 予選: 31日

1600m R 予選: 31日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

3000m 決勝: 1日

1500m 予選: 28日

1500m 決勝: 29日

3000m 予選: 31日

1600m R 予選: 31日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

3000m 決勝: 1日

1500m 予選: 28日

1500m 決勝: 29日

3000m 予選: 31日

1600m R 予選: 31日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

3000m 決勝: 1日

○インターハイ

於: 福岡・博多の森

七月二十八日(日) ~ 八月一日(木)

3000m 予選: 31日

1500m 予選: 28日

1500m 決勝: 29日

3000m 予選: 31日

1600m R 予選: 31日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

3000m 決勝: 1日

1500m 予選: 28日

1500m 決勝: 29日

3000m 予選: 31日

1600m R 予選: 31日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

3000m 決勝: 1日

○遠征

於: 森林公園

七月二十四日(水)

3000m 予選: 31日

1500m 予選: 28日

1500m 決勝: 29日

3000m 予選: 31日

1600m R 予選: 31日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

3000m 決勝: 1日

○終業式

七月十九日(金)

3000m 予選: 31日

1500m 予選: 28日

1500m 決勝: 29日

3000m 予選: 31日

1600m R 予選: 31日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

3000m 決勝: 1日

○球技大会

七月十六日(火) ~ 十八日(木)

3000m 予選: 31日

1500m 予選: 28日

1500m 決勝: 29日

3000m 予選: 31日

1600m R 予選: 31日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

3000m 決勝: 1日

○部活動体験会(A.M)

七月二十六日(金)

3000m 予選: 31日

1500m 予選: 28日

1500m 決勝: 29日

3000m 予選: 31日

1600m R 予選: 31日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

3000m 決勝: 1日

1500m 予選: 28日

1500m 決勝: 29日

3000m 予選: 31日

1600m R 予選: 31日

走高跳 予選決勝: 1日

1600m R 準決勝: 1日

3000m 決勝: 1日