

女マイル 第5位 樽角→芳川→土江→佐藤
4K 第6位 佐藤→芳川→土江→樽角(奥澤)
県では昨年度の再現を！

女子は初日の400mRで6位。最終日のマイルは5位、と少しづつ県大会への準備ができつつあります。ほぼメンバーは固定ですが、逆にその強みを活かして、飛躍します。

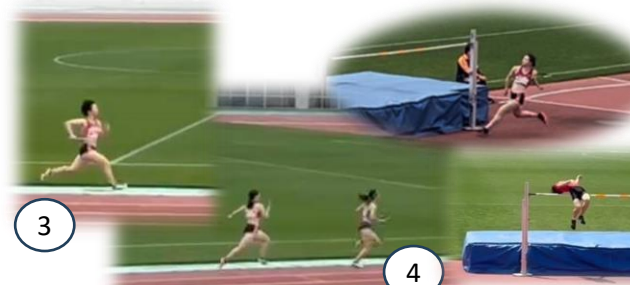
樽角:「4×100mR:400mの後でしたが動きを切り替えてピッチが遅くならないよう注意しました。バトンパスはもっと手のブレを抑えたいです。落ちていて走れましたが腕だけ振りが大きく空回りしていたので動きを整え県までによりスピードを上げられるよう頑張ります。4×400mR:400mで納得のいく走りができなかったのが必ず今できる最善の走りをして県の糧にしようと思いました。前半のスピードが足りないのと、後半に背中を反ることを改善したいです。今一度自分の走りを見直し県では大幅にタイムを縮め、チームを勢いづけられるような走りを目指します。」

芳川:「4継は予選でバトンが上手くいかなかったのを決勝で修正することが出来たのでよかったと思います。県ではそれぞれがもう一段階ギアを上げて戦えるようにしたいです。マイルでは2走はバックストレートでの順位が大事なので前半でしっかり入るよう意識しました。前半はテンポよく走れたけど、2つ目のカーブから体が動かなくなってしまう、ラストの直線は減速を押さえられなかったです。県では順位にこだわって、ラストを走りきれるようにしたいです。」



土江:「4継は、400m後すぐのレースで不安がありましたが、焦らないことを第一に考えて走りました。本数が重なった上でのレースで、スピードが上がらないうえ、減速してしまったことが反省です。バトンパスや加速などの課題を改善し、県大会ではより良い走りを目指します。マイルは、自分の中で最初に加速をしっかりとって走ると決めていたのですが、1人で走ったことで、スピード感を誤り、思うような走りができませんでした。県大会では、怖がらずに前半からスピードを上げて、悔いが残らないように、自分にできる全力を尽くして走りたいです。」

佐藤:「4継:予選ではスピードが上がりきっていないように感じましたが、決勝では予選から走りを修正してしっかりスピードを上げられたので、県大会に向けていい準備をすることができたと思います。県大会ではさらにスピードを上げて、1走としてチームに勢いをつける走りができるように頑張ります。マイル:前半の感覚はよく、200から300の区間も昨年に比べて減速を抑えられていたののでよかったと思いますが、ラストの直線は昨年と同じように大幅に減速してしまいました。しかし、手応えは悪くなく、意味のあるレースができたと思います。県大会ではラストの減速を最小限に抑え、ラップを60秒台にのせられるように頑張ります。」



男マイル 第5位 伝統を引き継ぐ！
本村→岡→笹口→佐藤

それぞれの状態にはありますが、チームとして目指すべき場所、一切のブレはありません。県大会から勝負です、ここから一気にギアを入れます。

本村:「全体的にスピードが出せずに、他校にかなり遅れをとってしまった。この期間で課題を修正して、県大会では自分の走りで良い流れを作れるようにしたい。」

岡:「久しぶりの2走で不安だったがいい感じで走れた。県では前半もっと上げて0.5は絶対上げていきたいです。」

笹口:「自分の時の順位が真ん中ぐらいで前との差もあったのでしっかり前半からスピードを上げていけたと思う。ラストで若干競り負けてしまったので県大会ではさらに粘り強く走れるようにしていきたいです。」

佐藤:「初めてのマイルだったのでスタートでしっかり出力を出し、前についていく意識で走った。前半は良いスピード感を持って走れたが、後半は上半身を前後に動かす走りになってしまい垂れた。次もし走るとなったら腕振りが雑にならないよう気をつけたい。」



女走高跳 第2位 高橋
男400m 第4位 笹口
男走高跳 第7位 佐藤
県大会での主役！

佐藤:「初めてのマイルだったのでスタートでしっかり出力を出し、前についていく意識で走った。前半は良いスピード感を持って走れたが、後半は上半身を前後に動かす走りになってしまい垂れた。次もし走るとなったら腕振りが雑にならないよう気をつけたい。」

まだまだ最高の出来ではないですが、県大会の主役たちです。高橋:「今回の大会では大会の中でしっかり助走を組み立て直していかなければいけない試合だった。必要最低限修正をしていくことができたと思ったがまだまだ県、関東で上を目指していくためにはもっと細かく修正していかなければいけない。助走が安定していないし気持ちの面でも改善していかなければいけないので次の大会では助走を安定させて万全な状態で挑めるようにする。」

笹口:「決勝では予選よりも速いタイムで200mを通過しようと意識して走ったことが50秒切りに繋がったと思う。県大会ではもっとタイムを上げなければいけないのでスピード持久など課題を1つずつクリアしていきたいです。」

○ 中間考査	五月二十三日(金)	○ 土曜公開授業	五月十七日(土)	○ 学総県大会	五月十二日(月) 十五日(木) 於:熊谷	○ 振替休日	五月六日(火)	○ こどもの日	五月五日(月)	○ 保護者会	みどりの日	五月四日(日)	○ 憲法記念日	五月三日(土)	○ さいたま市民の日	五月一日(木)	○ 昭和の日	四月二十九日(火)
--------	-----------	----------	----------	---------	----------------------------	--------	---------	---------	---------	--------	-------	---------	---------	---------	------------	---------	--------	-----------