

リレーも含めて、新人選が勝負です スプリント陣

6月から、練習メニューの刷新を図り、従来よりもスピードを重視した練習をしてきました。この大会は、その練習自体を総括するための大切な大会でした。スプリント種目では、入賞に届かなくても、多くの自己ベストが更新され、一定の評価が由来しました。

その中でも、400mの西村と藤原は、大幅ベストで、これまで大切にしていたリレーを発展させるためにも、とてもいい競技でした。

1年生の真瀬と岩本も、B100mで入賞し、着実に力がついてきていることを実感しました。

西村:「今回の国スポに向けてとにかくスピードをあげる練習はしてきたが長い距離を走っていただけのため400mを走る上では少し不安があったけれど直前の調整で上手く走れたので強い気持ちでレースに臨めました。レースとしては加速局面でこれまでずっとやってきた骨盤の伸展を意識してスピードを上げることができたと思います。また、学総で失敗してしまった再加速の部分では腕振りを強くすることでもう一度ギアを上げることができ、ラスト100mも接地が軽くなったり走りが大きく乱れたりすることなく最後まで動かしきって大きくベストを更新できたのは自信に繋がりました。新人戦に向けて、これからさらにトップスピードを上げることで200m通過を速くし、その上で自分の強みであるラストの動きも活かせるように、この夏でもっと強くなって新人戦では個人でも結果を残します。」

藤原:「スタートがうまくいき、中間の走りもここ1カ月くらいでやってきた動きを意識して走れた。そのおかげで、ラストは今までにないくらい体が動いた。長い距離の練習をしづらくなかったため、不安もあったが、自己ベストを1.63縮めることができて、とても嬉しかった。しかし、新たに課題も見つかったので、新人戦までに改善していきたい。新人戦では、個人種目はまだ何に出るかわからないが、マイルでは59秒前半で戻ってきて活躍し、県大会決勝に進出する。」



真瀬:「以前の練習から腰に不安を抱えていましたが試合当日の動きは悪くなく、2日間良いアップ内容で試合に臨めたと思います。本大会では100m・200m共に自己ベスト更新という結果になりましたが、加速局面での骨盤の使い方や後半の走りなど、課題も多く残るレースとなりました。夏季練習は自分の今までの動きをガラッと一転するような意識を持ち、秋シーズンにはまた新たな自分で更なる自己ベストに向けて全力を尽くしたいです。」

岩本:「100mではスタブロからの加速局面で体が大きく浮いてしまい、上手くスピードに乗れず、後半の失速の幅が大きくなってしまいました。200mではスタートを少し修正できたものの、ラストの失速が目立ったレースとなりました。この悔しさをバネに新人戦では個人でもリレーでもチームに貢献できる選手になれるよう、この夏しっかりと自分の課題と向き合っていきます。」



県大会、それ以上のラウンドへ 三段跳

初日の三段跳で、磯野が市高歴代1位タイ記録となる14m33を跳んだ。この記録は、この年代では好記録で有り、この時期でのレベルとしてはまずまず。まだまだまとまりという意味で、伸びしろが有り、今シーズン中のさらなる記録向上が期待できる。藤澤(2)も、自己ベストで9位になっており、2人そろって、新人戦県大会では活躍が期待できる。

磯野:「目標としていた14m20cm以上を出せたことがまず良かった。跳躍の内容としても最大限のものを試合で出すことができた。ただ、試合運びとしては1本目から戦える記録を出すことはできなかったから改善していかなければいけない。いい記録がでた中でも改善点は多く残っている。この夏で克服して新人戦に繋げていきたい。」

まだまだ記録が伸びます ハードル陣

男ハードル陣も、新人戦への期待がもてる走りをしました。400mHは3人入賞を果たし、110mHでも自己ベストで一関が見事な2位。ハードル自体の練習頻度は高くないが、しっかりと走力とレースをまとめる力は評価できる。新人戦では、県大会で準決勝以上を目指していく。

納崎:「予定通り、6台目まで15歩で走って、そこからは17歩で走ることができました。練習の通りに、6台目からはリズムアップをして、上手く17歩に切り替えることができました。歩数を合わせられたことは良かったですが、ハードリングが高く浮きすぎてしまったり、ラストのホームストレートで足が動かなくなって詰まったりしてしまいました。今回のレースは、自分のやりたいことができたレースでもあったし、多くの課題を見つけれれたレースでもありました。秋シーズンでは、ハードリングの技術と400mをもっとはやく走る力をつけて、県大会の上位で戦える走りをできるようにします。」

山崎:「今回の国スポ予選では、400mと400mHに出場しました。400mでは、55秒36を記録しました。自分が目標としていたタイムには届かず、満足のいく結果とはならず課題が残る走りとなりました。400mHでは、前の大会からハードル間の歩数を1歩減らして挑戦しました。その結果、59秒61を記録し7位入賞を果たすことができました。今回の大会を通して自分には競技の土台である「走力」が足りていないと改めて感じさせられました。秋シーズンでは、走力をつけて400m、400mHともに自己ベストを更新を目指します。そして次の大会ではさらに良い結果を残せるよう努力していきます。」

三浦:「全体の走りとして、挟み込みの動きを意識して動かすことができたと思います。ただ、1台目までのスピードが足りず、15歩の区間が想定より少ない3台目までとなり、全体のスピードとしても上がりきらなかったと感じました。トップスピードを上げ、入りから流れを作っていけるようにしたいです。」

一関:「今回の国体では、110mハードルのレースを通して、目標としていたタイムを達成し、入賞することができました。日々の改善の積み重ねや振り返りが結果につながり嬉しく感じています。しかし、レースでは後半の走りに課題が見られたため、秋シーズンではその改善に重点を置き、日々の練習に取り組みながら、さらに良い結果を残せるよう努力していきます。」

秋への期待、短距離・障害・三段跳編

国スポ南部地区大会報告



○部活動体験

八月二十九日(土)

於:駒場

○さいたま市選手権

八月二十二日(土)

○学校説明会・部活動体験

八月二十一日(金)

○関東選手権

八月二十三日(日)

女走幅跳:21日

於:茨城県笠松

○国スポ最終予選

八月十一日(火)

○山の日

八月十一日(火)

○夏季合同合宿

八月五日(水)

○学校説明会・部活動体験

七月二十四日(金)