

夏の成果を発揮。大会記録に、 複数入賞に・・・立派な長距離

長距離の活躍が目立ちました。牛王田は、1500mを独走で走りきり、大会記録での優勝。福田は、2種目自己ベストでの3位。石井も1年生ながら、3000mの3位など2種目入賞。芦澤と外山も、入賞するなど、女子は出場全種目で入賞を果たしました。この勢いで、県大会での活躍も期待してまいります。

○牛王田:「1500mでは、予選は余裕を持った走りである程度のタイムで通過でき、決勝では自分でレースを作り、ラスト1周も誰にも負けないスパートで突き放して、3分台を出して優勝でき、来年・再来年に向けていい練習ができたと思います。OP3000mでは8分25秒を狙って行きましたが、1000～2000mでペースが大きく落ちてしまい、そこからうまく立て直すことができず、タイムも微妙なものでした。前日にレースがあったとは言え、上位大会では予選・決勝共に全力で走ることもあるので、良い状態の維持が課題と思いました。県新人は1500mですが、それに全てをだして関東選抜めざします。」

○福田:「1500mでは予選は余裕をもって走ることができました。決勝では最初から前について行って1周目は目標のペースで入ることができたけど、中盤が少し落ちてしまったのでそこが課題だと思いました。800mの決勝では順位は悔しい結果になってしまったけど、最初から自分が引っ張る経験がなかったのでもいいレースができたと思います。1500mも800mもラストの切り替えができていないので、県大会に向けてラストを上げることを意識した練習をして、さらにベストを更新したいです。」

○石井:「1500mと3000mに出場し、2種目とも入賞、自己ベスト更新ができて良かったです。1500は課題のラストを強化するために夏の練習で最後の切り替えを意識したので、その成果が出て記録も伸ばせました。3000はトラック経験が少ない中での挑戦でした。目標タイムには届かなかったけど最初から先頭を追いかけ積極的に走れたことは良かったです。県大は、更にベストを更新する走りをして2種目とも入賞できるように頑張ります。」

○芦澤:「大会10日前から調子を崩し、jog中心の練習で挑んだレースでしたが入賞できて安心しました。このレースで持久力の低下を実感したのでこれから県大会までは1000mからの走りを安定させることとコンディション管理を意識して練習します。そして県大会では自己ベストの10:57を必ず更新します。」

○外山:「怪我明けからなかなか調子が上がらず、足にも疲労感があって不安を抱えてこの大会に臨みましたが、予選では自分から積極的に前に出て、最初からスピードを上げることができ、タイム・展開ともに納得のいくレースができました。一方、予選から決勝にかけてタイムが大きく落ちてしまったことや、フォームの崩れなど、自分の課題を改めて実感しました。県大会では準決勝進出を目指し、残り2週間でしっかり調子上げていきたいです。」

が女目問がの实か時く重け時気こかん開新動1
総子ののあ順施、期雨要に間にこしの催人公49
合が棄言り位と天だにと地的終か、始さ南園日月
5総権葉まにな候が悩な区なわら秋まれ部陸へ1
位合もたせはつに、まる大余り1シリた地上月3
、4あがん、た恵大さ。会裕を月1で。区競一日
し位る、一。ま会れ例のが迎ほずあ秋予技にへ日
か、な決と切一れはて年内なえどるシ選場上一日
も男か勝は興総て何いに容いるでは。1会で尾と
こ子、種顧味合のとりなもだ。一、しズが、運と

る。1ばへしばいて録置も地のたで賞るとムのこ
尾日そのつ意くもやづ県区結こののこの得数
競か準か味競、順け大大果と上中とつ充点年
技場であ備りが技県位。会会にが位でなた実をで
躍のいのがとなが大でこのはつ今入、が。度獲は
が県い出し出会あこ予、な大賞1ら入を得ない
期待大。来た。来てでつで選あが会が、賞示しい
催会1て県逆な納たい会くつの多3そ数す、ぐ
されも0い大にけ得といのまた総く位のも結ちら
上月れ会、れのし記位で。合出ま入さ果しい

春の悔しさを晴らしたい・・・と顧問は思ってます 女4×400mR

県大会で決勝に残るだけでは、満足しないのがマイルです。昨年、今年の春の悔しさを晴らす、今の選手達に、勝手に期待をしてしまいます。

○藤原(1走):「前日の400mでは、いい走りができなかったのが、反省を活かして、先生に安心してマイルメンバーに選んでいただけるような走りをするを目標として、このマイルに臨みました。前日の400mは前半でスピードを上げてラストが動かなくなってしまったので、そこを改善しようと思いました。初めての1走でしたが、自分のやりたかった走りはできました。しかし、再加速のタイミングや腕振りなど、課題がまだまだ残るので、これらの課題と向き合い、県大会のマイルでは、1走だったら60秒切り、2走以降だったら59秒切りを目指して、関東大会に進みたいです。」

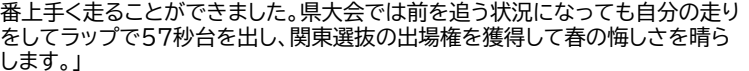
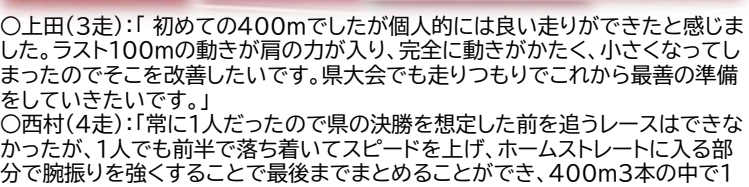
○奥澤(2走):「100m地点から300m地点までの200mで、上に浮く走りになってしまい、自分の悪い部分が出てしまったので、しっかり腹圧を入れて走っていきたくです。ラスト100mを切りかえて、動かせたのは良かったと思います。県ではどのような展開になっても、攻める気持ちをさらに強く持って走り、関東選抜出場を目指します。」

○上田(3走):「初めての400mでしたが個人的には良い走りができたと感じました。ラスト100mの動きが肩の力が入り、完全に動きがたたく、小さくなってしまったのでそこを改善したいです。県大会でも走りつもりでこれから最善の準備をしていきたいです。」

○西村(4走):「常に1人だったので県の決勝を想定した前を追うレースはできなかったが、1人でも前半で落ち着いてスピードを上げ、ホームストレートに入る部分で腕振りを強くすることで最後までまとめることができ、400m3本の中で1番上手く走ることができました。県大会では前を追う状況になっても自分の走りをしてラップで57秒台を出し、関東選抜の出場権を獲得して春の悔しさを晴らします。」

新人南部地区大会報告

県大会へ向けて充実した内容



17日: B30000m決勝	16日: B30000m予選	○国民スポーツ大会 於: 青森	十月十五日(木) 十九日(月)	○スポーツの日	十月十二日(月)	○熊谷市選手権 於: 熊谷	十月十一日(日)	○2年駿台模試	十月四日(日)	十月三日(土)	※陸上競技部不在	○学校説明会・部活動体験	十月三日(土)	○新人県大会 於: 上尾	十月一日(木)	○土曜日公開授業	○1年社会人講演会	九月二十六日(土)	○防災訓練 45×7 九月二十五日(金)
-----------------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------	----------------	-----------------	--------------------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	-----------------	---------------------	----------------	-------------------------	----------------	-----------------	------------------	------------------	---------------------------------