

納得のいく投擲が出来れば 次のラウンドへ

決して満足の練習が出来る環境ではありませんが、そんな中でもさらなる結果を求めます。まだまだ、投擲はまっているわけではないので、県大会へ期待です。

○佐藤:「今大会は気持ちよく投げられたと言えるような投擲は一本もなく、今ある課題が全て浮き彫りになったと思います。トップ8になるまで、戦えるような記録を出せなかったことも大きな課題だと感じました。しかし、幅跳びで自己ベストが出たのでこれまでにない良い流れが来ていると思います。県大会まで時間は短いですが、今やるべきことをやり、自己ベストを更新して関東選抜に進みたいですね。」



強豪校を目指すハイブリッド型

強豪校を目指す上で、個人種目のみ、リレーのみ、ということではなく、複数の選手が個人とリレーを掛け持ち、入れ替えをしながら勝ち上がっていくことが必要になります。そう考えると、スプリント陣の奮起は不可欠です。

○西村:「400mはこの地区大会で県大会で準決勝、決勝へとラウンドを進めるための想定がしっかりできたと思います。決勝では前半で強い選手に着いていくとしたことで無理やりスピードを上げてしまい、自分の課題であるスピードを出す走りが出なかったです。ここからの練習では自分1人でスムーズにトップスピードまで上げられるように、前半200mを上手く走った上で、ホームストレートに入る部分でギアを上げてスピードを維持させ、58秒前半を出して県の決勝で戦います。」

○岩本:「100mと200mでどちらもベストを出して、県大会出場権を得られたのは良かったです。課題として、中盤から後半にかけての走り、速い人に離されてしまったので、県では中盤からもう一段階加速して、後半で競り勝てる走りが出るように頑張ります。また、リレーでもチームを勢いづけるような走りをします。」



自己ベストで準決勝へ

ハードル陣も、着実に力をつけています。県では自己ベストを更新し、準決勝へコマを進めたいです。

○一関:「今回、110mHに出場し、16"13で第6位に入賞することができました。目標としていた15秒台入りを果たすことはできませんでしたが、改善すべき点が明確になったため、県大会までの練習で改善していきたいです。県大会では15"80を出し、準決勝で戦っていくことを目標に、頑張ります。」

○山崎:「今回の大会では、400mHで7位入賞することができました。予選では自己ベストと同じタイムを出すことができ、安定して走り切ることができました。しかし、決勝では予選よりもタイムを落としてしまい、自分が納得できる結果には届きませんでした。県大会では、今回の反省を活かして、ハードル間の歩数管理と後半の粘りを意識し、自己ベストを更新できるように頑張ります。」

○納崎:「今大会では、400mHで決勝に進むことができました。予選では、ラストまでしっかりと体を動かすことを意識し、落ち着いて自分の走りができたと思います。しかし、決勝では、自分の思っていた通りにレースを進められず、予選よりタイムが落ちてしまいました。さらにタイムを上げるには、400mを走る力を上げることとハードリングが高くなるようにすることが必要だと実感しました。県大会に向けて、ギアを上げて、県大会では、自己ベストを出して上位で戦えるようにします。」

秋シーズンの主役の跳躍陣 ここからがトップギアです

秋シーズンの主役は、間違いなく跳躍陣です。地区大会では、まだまだ物足りなさがありますが、種目の特性を考え、地区大会自体を、課題の発掘や県大会に向けてのポイント確認にあてているので、ここからトップギアに入れられればいいと思います。しっかりと自己ベストを更新できる状態へ調整をしていきます。

○磯野:「今回は自分が課題としている1本目の入り方を修正することができず跳躍自体もダイナミックさがなく納得のいく試合をすることができなかった。積極的なせっちをしてかつスピードをのせることを県大会までに丁寧に練習していく。県大会では跳躍内容をもう一度確認して自己ベストの跳躍をして必ず関東新人の権利を獲得します。」

○奥澤:「課題としていた助走の安定については、改善することができたと思います。しかし、記録として満足のいくものではなく、また他の課題も見え、悔しさも残りました。県大会に繋がる競技はできたので、県では「課題が見つかった」で終わらないように、それをしっかり形にして、優勝します。」



○高橋:「今回の大会、幅跳びに関しては夏のベストを20センチ更新することができました。前々からの課題の踏切前の減速をかなりなくせたおかげだと感じています。次の課題として、踏み切り前の一步の間伸びをなくし、走ったまま踏み切ることがあります。現在の記録では決勝には届くかもしれませんが、次のラウンドに進むにはまだ記録を伸ばすことが必要です。県への抱負としては、まずは今回の跳躍を再現すること、そして課題を見据えた跳躍をし、より記録を伸ばすことです。」

○藤沢:「ドリルをひたすらやってきて、それが結びついてきたと思います。100のベストが0.5秒ほど上がりそれを少しずつ三段跳に落とし込めてきた結果、県大会への切符をつかめました。しかし市大会は自分のやってきたことを最大限発揮できたわけではなかったため、だからこそ県大会ではベスト記録を出すことよりも、やってきた技術が最大限発揮できた跳躍をしたいと思います。そのうえで記録が付いてきて、この先の学総にも繋がっていくことを目標にしています。」



新人南部地区大会報告② 県大会へ向けて充実した内容

17日: B30000m決勝		○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)	○学校説明会・部活動体験 ※陸上競技部不在	十月三日(土)	○新人県大会 於: 上尾	十月一日(木) 三日(土)	○1年社会人講演会 九月二十六日(土)	○土曜日公開授業	九月二十五日(金)	○防災訓練 45×7
----------------	--	--------------------	--------------------	---------------------	------------------	----------	--------------------	--------------------------	---------	-----------------	------------------	------------------------	----------	-----------	------------