

夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

第1回堺市陸協記録会

試合お疲れさまでした。1年生は初めての試合で学校を離れて部活動をしました。電車を使って会場まで行くのも初めての経験だと思います。ドキドキがたくさんの中での初試合でしたが、どうだったのでしょうか。緊張もして思いのほかいい結果が出なかった人も、いつもの練習よりもいい走りができた人もこれからも記録が伸びるように頑張っていきましょう。

私は今回の試合が初めての陸上の記録会でした。どこで何をしているかもわからない状態でしたが、2、3年生がいろいろと教えてくれたおかげで、陸上の試合が少しわかるようになった気がします。ありがとうございました。2、3年生を見ているといい結果や自己ベストを出せた選手もいれば、なかなか記録に伸び悩んでしまった選手もいました。結果に一喜一憂する選手たちを見ていると陸上ってこんなにも熱くなれる部活だと感じました。

私自身、幼少期は水泳一筋でたった10分の1秒や100分の1秒を縮める大変さや、縮められた時の喜びなども陸上と同じく通じるものがあると思っています。こういったサポートが必要か、声掛けは何か適切か右も左もわかりませんがそういった経験を生かして今後とも陸上に関わっていきたいと思っています。また、今週には南河内地区春季大会があります。もちろん楽しんで試合に臨んでくれるのが一番ですが、記録のほうにも目を向けて1秒でも、1mmでも記録が伸びるように日々の練習と、最近は熱くなってきていることもあるので体調管理と気を付けてもらいたいです。特に、オーバーワークでの練習でケガしてしまうことのないように準備体操から練習のつもりで日々の練習に取り組んでください。（麻野）

第3回大阪陸上競技記録会

連日の大会で多少疲れが出ている選手もいるよう。ただ、目標とする試合に向けて、疲労覚悟で練習の一環として競技会に出場する時期はあっていい。今はまだ今シーズンの最終的な目標記録を狙っていく時期ではない。だから、その競技会で何を学ぶか、どこを今後の修正点とするかを知ることが大事。そんな状況下での自己ベストは素晴らしい。（加藤）

リレーの醍醐味

陸上競技の中で、もっともチーム力が問われるのが短距離チームでいえば「リレー」、長距離でいえば「駅伝」。リレーや駅伝の順位が、その学校の「競技力」の順位とも言える。(あくまでも「競技力」であり、それがすべてではないが…)。

したがって、リレーについてはチーム全員が大事にすべきものであり、こだわるべきである。オーダーは4人だが、リレーは全員のもの。当然、リレーのレースはチーム全員が気持ちを一つにして最前列で応援したい。

リレーは、単純に4人の合計タイムではないところに面白さがある。先日の堺記録会ではその日の男女4×100mリレーに出場した全員が100mにも出場した。個人記録を調べると、

男子	①下南	12"59	②村井	11"81	③坂本	13"13	④石田	12"31
女子	①田原	14"69	②恩塚	13"49	③辻元	13"21	④箕浦	14"28

この4人のタイムをそれぞれ単純に足していくと、男子は49"84、女子は55"67となる。しかし、その日のリレーの記録は、男子は47"37、女子は53"11であり、男子は2秒47、女子で2秒56短縮している。これは、受け手が加速した状態でバトンを受け取っていること、渡し手と受け手がお互いに手を伸ばすことで2人の間に距離が生まれること、4×100mというが、バトンの受け渡しを行うテイクオーバーゾーンをうまく使えば、走力のある選手に120m近く走らせることが可能、などということから、単純の足し算よりもタイムが短縮されるのがリレーの面白さである。渡し手と受け手ができるだけ離れたギリギリの距離でバトンパスを行うことが重要なために、ミスも生まれる。記憶に新しいのが東京五輪の男子リレー。ギリギリを狙ったために1走から2走にバトンが渡らなかったが、攻めた結果であり仕方がない。そういうこともあるからリレーは面白いのである。

リレーに選ばれた選手は、チームの代表としての責任がある。リレーの記録をあげるためにも、控え選手も含めた1人1人が個の能力を上げ、チーム内でのコミュニケーションをしっかりとっていくことが大事。自分一人ではなく、チーム全員の走力が上がるように、お互いに励まし合い、喜び合い、時には厳しい声かけも必要。「仲良しこよし」だけではリレーは強くならない。いつメンバーから外されるかわからないという切磋琢磨した緊張状態も重要。だからリレーや駅伝は面白い。

部員全員の力で、駆け上れ！夢の頂点へ！ (加藤)

1年デビュー！

堺市記録会



第1回堺市陸協記録会

5月7日(土)金岡

第3回記録会

5月8日(日)Y F 長居

【男子】

100m	村井 蒼空	11" 81 (+0.4m) ★	100m	恩塚 彩美	13" 49 (+1.2m) ◎
	石田 敦己	12" 31 (+0.2m) ★		辻元 心乃花	13" 21 (+0.7m) ★
	東 碧玖	12" 53 (+1.7m) ★		箕浦 綾音	14" 28 (-2.2m)
	下南 柚規	12" 59 (+1.7m) ★		岡本 来乃葉	14" 35 (-2.0m) ◎
	坂本 直輝	13" 13 (+2.1m) ※		田原 愛花	14" 69 (-1.6m) ◎
	渡邊 優輝	13" 56 (+1.5m) ★		小篠 遥	14" 77 (-1.6m) ★
	阪野 敬斗	13" 52 (+1.2m) ★		久保 結菜	15" 51 (-1.3m) ◎
	大西 龍乃介	14" 69 (+0.9m) ★		山本 花朋	15" 36 (-1.2m) ★
	合賢 優輝	15" 29 (-1.5m)		北野 聡椰	15" 85 (+0.3m) ◎
	土海 洸希	14" 10 (+0.7m)		川谷 美月	15" 29 (+0.3m)
110m H	森 宗一郎	15" 82 (-0.4m)	100m H	桑原 未唯	16" 81 (-0.6m)
	下南 柚規	19" 04 (-0.8m) ★		福嶋 莉遙菜	16" 68 (-0.6m)
	渡邊 優輝	21" 85 (+2.0m)		柳澤 らら	17" 21 (+1.6m)
4×100m R	下南→村井→ 坂本→石田	47" 37★	100m H	辻元 心乃花	15" 05 (+1.0m)
	石田 敦己	5m51 (+0.8m)		田原 愛花	18" 17 (+0.1m) ★
走幅跳	山野 尚哉	11m27★		浦 あるひ	18" 67 (+0.7m) ★
砲丸投	坂本 直輝	21m83		草野 咲果	20" 61 (+0.6m)
円盤投	山野 尚哉	21m54	4×100m R	田原→恩塚→ 辻元→箕浦	53" 11★
	大西 龍乃介	13m51		箕浦 綾音	1m40▲
			走高跳	浦 あるひ	NM

★=PB (パーソナルベスト) 自己新記録

〔リレーはチームベスト〕

▲=自己タイ記録

◎=SB (シーズンベスト)

※=追い風参考記録

【女子】

100m	東 碧玖	12" 68 (+2.2m) ※
200m	村井 蒼空	23" 86 (+1.3m) ★
110m H	下南 柚規	18" 69 (+2.4m) ※
4×100m R	下南→村井→ 東→石田	47" 61
走幅跳	石田 敦己	5m39 (+0.7m)
砲丸投	山野 尚哉	11m50★
円盤投	坂本 直輝	22m77

【女子】

100m	恩塚 彩美	13" 63 (+0.5m)
200m	岡本 来乃葉	29" 40 (+1.5m) ★
100m H	辻元 心乃花	15" 35 (+1.2m)
4×100m R	田原→恩塚→ 辻元→久保	54" 96
走幅跳	和田 珠里	3m43 (+2.6m) ※
砲丸投	北野 聡椰	9m01
円盤投	松原 璃愛	24m17
四種競技	浦 あるひ	100m H 18" 89 (+1.4m)
		走高跳 NM
		砲丸投 7m03
		200m 31" 55 (+0.2m)
		1117点