

夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

暑い戦い 熱い闘い 河南陸上クラブサマー記録会

地表面付近の気温はおそらく40度以上になっていたと思われる猛暑の中で行われた河南陸上クラブサマー記録会。テスト休み明けすぐということで、なかなか自己ベストを狙うには難しい状況がありましたが、そんななかでも自分なりの目標やねらいを持ってしっかりした気持ちで競技に臨めていたと思います。

今、壁にぶち当たっている人がいます。なかなか大幅な自己ベストが出なくて、もしくはなかなか以前の記録が出なくて、苦しんでいる選手もいることでしょう。本来、中学生ぐらいの時期であれば、練習を継続していけばどんどん記録が伸びてもおかしくない時期で、記録が停滞してしまうのは何か原因があるはずです。

練習も積んでいるのに記録が伸びないという人。何かを変えることが大事です。自分の何が変わるから自己ベストが出るわけで、何も変わらなければ記録はそのままです。その「何か」というのは、「筋力」かもしれないし、「フォーム」かもしれないし、「ピッチやストライド」かもしれないし、「角度」かもしれないし、「心」かもしれません。自分で考えてみましょう。わからなければ指導者にアドバイスを求めましょう。

記録が落ちていっている選手は、練習不足か、女子選手に多く見られるのが体重の増加です。体重については極端なダイエットにつながってはいけないので、あまり言いたくはないのですが、**食事はしっかりと摂って**、アスリートにとっては記録向上を妨げる「敵」になる**おやつや甘いものについては控えた方がいい**でしょう。体重を気にするあまり、食事を減らして、でもおなかがすくものだからおやつを食べてしまう…これが一番だめなパターンです。毎日の練習量を考えれば、エネルギー源となる食事は大事ですからしっかりと食べて、しっかり消費してください。要はエネルギーの摂取量と消費量のバランスです。

河南陸上クラブサマー記録会

7月2日(土) 金岡

【男子】

100m	合寶	14" 82(−1.0m)★
	土海	13" 78(−1.5m)
		B決・13" 66(−0.9m)★
	森	15" 13(+2.1m)※
	大西	14" 13(+2.3m)※
	阪野	13" 37(+1.0m)★
	東	12" 65(+1.0m)
		B決・12" 80(+0.5m)
	石田	12" 10(+1.8m)★
		B決・12" 25(+0.8m)
	北野快	13" 67(+1.5m)★
	坂本	12" 91(−1.6m)★
下南	12" 70(+1.1m)	
村井	11" 69(−1.6m)★	
	決・11" 67(+0.5m)★	
200m	村井	23" 49(+0.3m)★
110m H	下南	18" 85(+0.8m)
4×100m R	下南→村井→ 坂本→石田	47" 13★
	阪野→土海→ 合寶→東	52" 09
走幅跳	森	3m74(+0.9m)
	阪野	4m79(−0.3m)★
	石田	5m51(−0.4m)
砲丸投	山野	11m15
円盤投	大西	14m03
	坂本	23m34★
	山野	23m64

100m	岡本	13" 99(+1.4m)
		B決・14" 06(−0.2m)
	恩塚	13" 39(+1.0m)
		決・13" 50(+1.5m)
	北野聡	15" 66(−0.4m)
	久保	15" 22(+1.0m)
	茂山	14" 94(−0.4m)★
	田原	14" 49(−1.0m)★
	辻元	13" 07(+1.0m)★
	中川慳	14" 81(+0.5m)★
	箕浦	14" 22(+1.4m)
	和田	15" 52(+0.5m)
200m	久保	33" 01(−0.5m)
100mH	小篠	19" 16(−1.2m)
	草野	20" 65(−1.7m)
	浦	18" 31(+2.0m)★
	茂山	18" 47(+2.0m)★
	田原	18" 23(+2.0m)
	辻元	14" 91(−1.3m)
4×100mR	田原→恩塚→ 辻元→箕浦	53" 26
	久保→岡本→ 小篠→浦	56" 37
	山本→川谷→ 福嶋→桑原	1' 00" 38
走高跳	浦	1m15
	箕浦	1m40
走幅跳	中川心	2m92(+0.4m)
	小篠	NM
	中川慳	3m65(−1.6m)
	和田	3m96(−0.5m)
砲丸投	福嶋	7m17
	草野	6m82
	浦	7m76
	北野聡	9m06
	松原	7m44★
円盤投	山本	14m60
	松原	25m66

【女子】

100m	川谷	14" 80(+2.5m)※
		決・14" 85(−0.7m)★
	桑原	16" 49(−2.0m)
	中川心	16" 76(−0.6m)★
	福嶋	15" 67(−2.0m)★
	柳澤	16" 69(−0.8m)
	今村	15" 46(−0.2m)
	中野	15" 43(−0.4m)
	山本	15" 52(−0.4m)

★＝PB (パーソナルベスト) 自己新記録
※＝追い風参考記録