

夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

辻元 全中決定！

箕浦・松原 7位入賞！

(走高跳) (円盤投)

全日本通信陸上大阪大会

ついに、辻元さんが悲願の全中出場を一発で決めてくれました。1日目の第1種目で行われた女子100mハードル予選。本人はかなり緊張していたとのことでしたが、見ている限りは堂々とした風格すら感じました。私は、昔から勝負のかかった場面では見ない方が良い結果が出ているので、縁起を担いで、昨年の坂選手の全国がかかった場面や日本一がかかった場面も見ませんでした。今回も前日まで見ないつもりでいましたが、いい加減にそんなジンを打破したく、今回はしっかりと見てました。もし予選で突破していなかったら準決・決勝は見なかったと思いますが、3組に登場した辻元はスタートからスピードにのり、快調にハードルを越えていきます。そしてゴールした瞬間の速報版は14秒6台で止まっていた。その掲示板を見た瞬間、辻元さんは一気に涙があふれました。それを見た私も久しぶりに泣きました。まわりの選手たちも悔しい思いをした子もいただろうに、辻元さんを祝福してくれていました。いやあ、うれし涙を流せるってこんなに美しいものなんですね。

そして、そのいい流れに乗って、箕浦さんが登場。ふとピットを見たときに、ぴょんぴょん跳び上がっているの、ふと表示板を見ると「1m50」となっていました。8位入賞には1m45を1回目で跳ぶことが最低条件と思っていましたが、まさか1m50をクリアするとは、正直、コーチも私もびっくりポンです。いやあ、私の期待値を早くも2人が超えていきました。そして、今度は27m00で8位入賞を期待していた松原さんが、26m97とほぼ期待通りの投てきで7位入賞。私は、プレゼンターとして3人の自校の選手に表彰状を手渡すことができて本当に幸せ者です。ただ、全体を通して言えば、私はこの結果にはまだまだ満足していません。特に今回、短距離陣が思ったほど記録を伸びることができなかった。原因はわかっています。後半のストライドの伸びがなく、スピードに乗れなかったこと。100mの選手なら、2～30m地点と、5～60m地点とで、ストライドが変わらない同じ走りをしていました。だから、70mあたりで抜かれてしまう選手が多かったのです。それは出場した選手のみならず、本校の選手たち共通の課題だと感じています。そこをクリアするのは、先日も話をしたけど、やっぱりテンポ走や快調走のときの意識の問題なのです。150mテンポ走、250mテンポ走…どれだけ、正しいフォーム（腕振り、股の付け根の引き上げ、膝から下のなめらかなしなり、つま先の上向きなど）で、最後まできちんと意識して走りきるか、そこが課題だと感じています。

中学選手権組も、地区記録会組も、この一週間は、徹底的に追い込むこと。私はこの時期を「オールアウト」と呼んでいました。すべてを出し切りヘトヘトになっていい期間という認識です。少しお天気が良くないようですが、一時の猛暑がない分、ラッキーかも知れません。やれることを精一杯やっていきましょう。

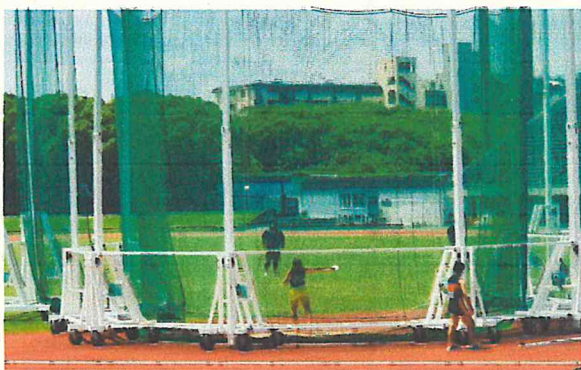
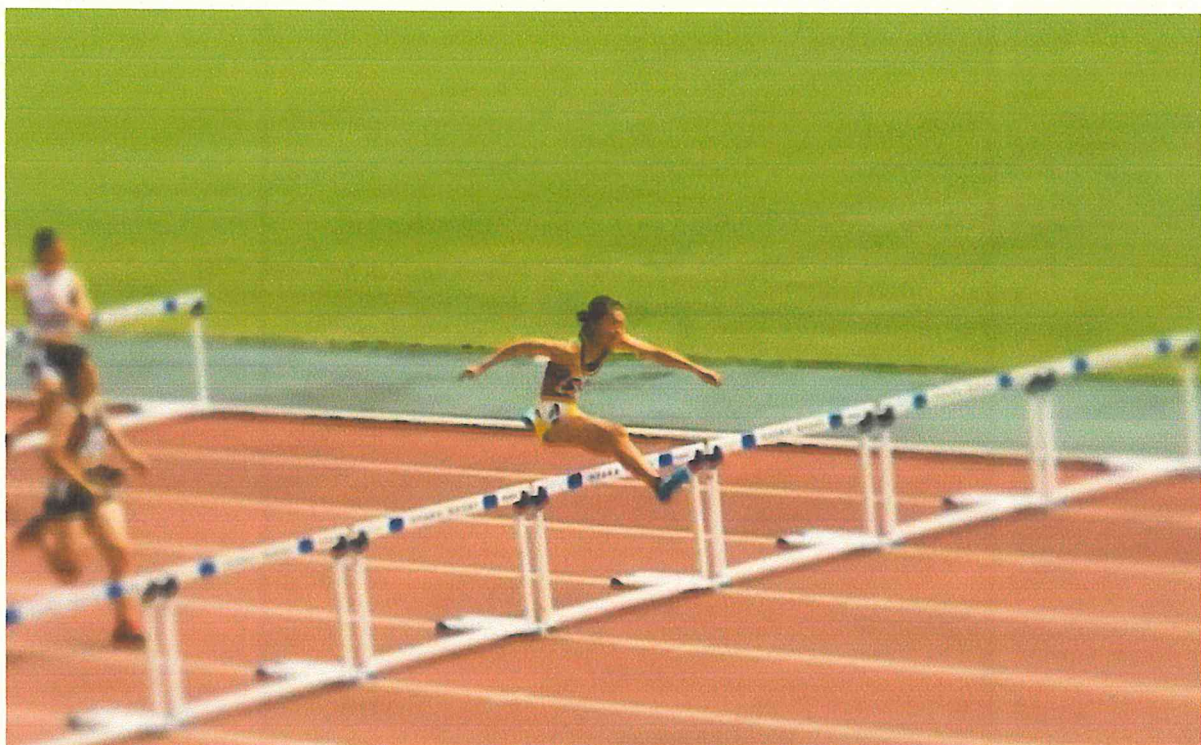
今日は放課後の部活動はありませんが、明日からは懇談も始まります。

12日（火）	朝練習あり	放課後13：00～（弁当持参）
13日（水）	朝練習あり	放課後15：15～（再登校）
14日（木）	朝練習あり	放課後13：00～（弁当持参）
15日（金）	朝練習あり	放課後13：00～（弁当持参）

朝練習の種目は追って連絡しますが、フリーに練習しても可。

なお、雨が降っていても補強・ミーティング等を行いますので、中止の連絡がない限り部活動がありますので、気をつけてください。登下校中の安全確認の意味もありますので、欠席の場合は必ず連絡を入れてください。

暑い中ですが、夢の頂点目指して、自分を奮い立たせましょう！



通信陸上 大阪大会

7月9日(土)、10日(日) Y S 長居 & Y F 長居

【男子】

1年100m	土海 洸希	13" 60 (+0.9m) ★	
共通200m	村井 蒼空	予選 23" 63 (+0.9m)	
		準決勝 23" 59 (-0.2m)	
共通4×100m R	東 碧玖 村井 蒼空 坂本 直輝 石田 敦己	47" 11★	
共通砲丸投	山野 尚哉	予選 11m72	
		決勝 11m42	

【女子】

1年100m	川谷 美月	14" 55 (+0.2m) ★	
3年100m	恩塚 彩美	13" 28 (-0.3m)	
共通100m H	辻元 心乃花	予選 14" 63 (-0.7m) ★☆	第4位
		準決勝 14" 76 (+1.4m) ☆	
		決勝 14" 90 (-0.4m)	
共通4×100m R	田原 愛花 恩塚 彩美 辻元 心乃花 箕浦 綾音	53" 12	
共通走高跳	箕浦 綾音	1m50★	第7位
共通円盤投	松原 璃愛	26m97★	第7位

★＝P B (パーソナルベスト) → 自己新記録・・・リレーはチームベスト

☆＝14" 80の全国大会参加標準記録突破