



西宮東

Track & Field



■兵庫県高校ユース阪神地区予選会 [2024.7.23-24] ②

バイコム尼崎陸上競技場において、兵庫県高校ユース阪神地区予選会が行われました。大会結果報告の第2弾です。ご覧下さい。



【1年男子】 初めての5000m出場の不安と練習ができていない不安で前向きな気持ちが全く無く、試合に臨んでしまったため、目標としては程遠い結果になった。練習を積んで不安をなくしてもっと強い気持ちで出場しないといけないと感じた。

【1年女子】 いつもは2本目(決勝)は嫌だなと思っていましたが、今回はできるぞ!と思うことができました。決勝は何が何でも絶対に優勝する!という気持ちで挑みました。そのためタイムは昨年と比べると良くなかったですが、今の自分の全力を出せた気がします。

【1年女子】 あまり緊張はしていなかったがコールくらいから少し不安な気持ちになっていた。レース中はラスト2周など、いつもしんどくて前から離れそうになる所を強い気持ちで耐えることができたので良かった。とても暑い中でのレースだったけど帽子や氷などで対策ができていたので落ち着いて試合に挑めた。

【1年男子】 3000mSCは初めてだったが、1組の選手の走りを見てレースの組み立てをすることができた。県ユースでは後半のペースを落とさず、上げられるよう練習を積んでいきたい。

【1年女子】 今回の大会は上につながっていく大会なので皆の様子を見て少し緊張していました。しかし、たくさんの選手が結果を残していてすごいなと思いました。今回は初めて補助員をして本部の様子を見られたり、走っている選手を間近で見ることができたのでいい経験になりました。



【1年男子】 目標を自己ベスト更新と考えてしまっていたことで途中で前の選手について走ることを諦めてしまった。その結果、力を全て出すことができなかった。今後は後のことを考えるよりも今のことを考えて自分よりも速く走る人に食らい付いていけるよう、日々の練習から丁寧に行っていきたい。

【1年男子】 待機するテントでは良い動きのイメージトレーニングができた。また、仲間が頑張れ！と声を掛けてくれたことでリラックスができた。

【1年男子】 (800m)決勝で自分のスピードのなさに気づいたのでスピードの強化トレーニングも取り入れようと思いました。スピードが出なくて4位に下がりましたが、意地でも下がらないとスピードを上げました。結果は4位で悔しかったけれど楽しいレースでした。



【1年女子】 足首の状態が良くなかったけれど100m2本とリレーを走り切れたので良かった。タイムや自分の走りはまだまだ納得のいくものではなく、特に後半の伸びは大きな課題だが、6位に滑り込めて県大会に進むことができて良かった。県大会までに少しでも課題を改善できるように日々の練習に取り組んでいきたい。

【1年男子】 初めての3000mSCだったが気温がとても高く、記録が出にくい日だったと思う。しかし、練習の時に比べて軽く障害を跳ぶことができ、水ごうもしっかり跳べていたと思う。次からは障害を越えて加速するイメージでスピードを落とさないようにしてスパートでも気持ち切り換えて出し切ることを意識したい。

【1年女子】 大きな課題は昼食だと思いました。暑さと緊張で食べることができませんでした。おなかには減ってなくてもエネルギーはたくさん消費していると思うのでしっかりと食べる必要があったと思いました。メンタル面では足のケガが不安で少しあきらめモードに入ってしまったようですが、県大会出場！と高く目標を持てたことは良かったと思います。



【1年男子】 多くの人が県ユース大会への出場資格を得ていてすごいと思いました。上の大会に行けるように普段の練習をしっかりと頑張りたいです。

ご声援ありがとうございました！

