

栞島高校陸上競技部 活動報告

2023年度4月

第5・6支部 春季競技会（4月3日，4日）

春休み中の4月3，4日に今年度の春シーズン初戦となる支部春季競技会があり、本校陸上競技部からは2・3年生の選手8名が出場しました。長く辛い冬季練習で取り組んできたことをしっかりと意識し、初戦から多くの自己ベスト記録を更新することができました。しかし、まだまだ実力はこんなものではない！と感じています。春シーズンの残りの大会で持てる力を余すことなく発揮し、自己ベスト更新・都大会進出できるよう頑張ります。

東京都総体 第5・6支部予選（4月22日，23日）

4月22日，23日にインターハイ路線の初戦である総体支部予選が行われました。前大会に引き続き多くの部員が自己ベスト記録を更新し、男子円盤投では第5位に入賞して都総体出場を決めることができました。5月中旬の都総体、6月初旬の学年別大会を目指して練習に励みます。

【選手のコメント】

3年男子部員（円盤投）

前回の記録会でリリースポイントが左にズレてしまい、自己ベストが出ず8位にも入れなかったため、重心移動のドリルを重点的に練習しました。当日は重心移動も振り切りもしっかりとでき、目標としていた27mを超え、トップ8に入ることができました。都大会で30mを超えていけるように更に練習に力を入れていきたいです。

2年男子部員（1500m・800m）

今回の大会は試合開始時刻が早く、会場に到着してからアップしたのですが時間が短く感じました。その日は気温もやや低かったため、体が完璧に温まっていない状態で本番に挑んでしまいました。その結果タイムが出ませんでした。初日の1500mの反省を生かして、しっかりと体が温まるように早めにジョグを開始し、流しもいつもより多くやることで体を動かせる状態にしました。その結果いいテンポで走りことができ、先頭集団について行くことができました。反省としては体幹をして体を締めたら良かったです。次回のレースに生かしたいと思います。

