

# ホクレン ディスタンスチャレンジ 2023

北見大会

北見市東陵公園  
陸上競技場

7/12(水)

ホクレン・ディスタンスチャレンジ第4戦の北見大会に3名の選手が出場し、小雨が降る走りやすい天候の中それぞれの選手がベストを尽くして走りました。  
その中でもキャプテンの佐々木瑠衣選手が約8年ぶりに3000mの自己記録を更新する快走をみせてくれました。



池田 千晴選手

5000mB 3位  
16分09秒11

佐々木 芽衣選手

3000mB 7位  
9分36秒04

佐々木 瑠衣選手

3000mA 8位  
9分23秒66





## 佐々木 芽衣選手

### 3000mB 7位 9分36秒04

今回の3000mは今の自分の状態の中でしっかりと力を出し切って、次戦の千歳大会5000mに繋げられるように9分30秒を切って走ることを目標にしていたのですが、春から思うように練習が積めていないこともあって目標に届かず、後半の力不足を感じました。序盤に集団前方で積極的にレースを進められたことは今回良かった部分ですが、中盤からの粘りの部分は明確な課題なので次の5000mでは反省を活かして自分自身が納得のいく走りができるように今のベストを尽くして頑張ります！



## 自己新記録 佐々木 瑠衣選手

### 3000mA 8位 9分23秒66

今回は7/15の5000mのレースに向けて、刺激を入れる位置付けで臨みました。自己ベストを更新することができましたが、中盤のレースの組み立て方や、後半は少しフォームが乱れてラストスパートに繋がらなかった部分は課題として残りました。レースへ出場する度に動きは徐々に良くなってきているので、前期最後のレースとなる次の5000mでは、挑戦してしっかりと今の自分を超越する走りができるように頑張ります。



## 池田 千晴選手

### 5000mB 3位 16分09秒11

今回は10月のMGC前の大事な夏合宿に向けて良い形で入っていけるように、トラックレースで流れを作りたいと思って出場しました。先日のハーフマラソンの疲労がある中でのレースでしたが、ハーフマラソンで自己ベストを出した後だからこそ、もう一度緊張感を持って最後まで走ることができました。しかし、マラソンのレベルを上げるためにも、コンスタントに5000mを15分台で走れるようにトラックレースでも更に磨きをかけていきたいと感じました。MGCまで残り3ヶ月となりましたが、自分自身を研ぎ澄まし、ここから夏合宿でしっかりと力をつけていきたいと思います！

# 応援ありがとうございました!!



日立女子陸上競技部事務局