

# 第24回 日本体育大学 女子長距離競技会

12/23<sub>土</sub>

神奈川県・日本体育大学横浜健志台キャンパス陸上競技場



年内最後のレースとなる日体大競技会に8名の選手が出場しました。

3000mでは橋野選手と小井戸選手が競り合い、まずまず内容の良いレースで同タイムでゴールしました。

5000mの3組ではキャプテンの佐々木瑠衣選手がラスト300mで先頭に立つと最後まで押し切ってトップでゴール。しばらく調子を落としていましたが復活の足掛かりとなる走りを見せてくれました。

最終組の4組では15分台を狙うと宣言していた鈴木選手が2000m辺りまで先頭に立ってレースを作り、ラストは切れ味鋭いスパートで自己記録更新と宣言通りの15分台を達成しました。

少し調子を落としていた花野選手も復調の兆しを見せてセカンドベスト記録となる自身2度目の15分台。

佐々木芽衣選手も15分台目前の自己新。来シーズンに向けて収穫の多い大会となりました。

## 3000m 4組



### 長峯 野々花選手 22位 10分23秒14

前回の日体大競技会では1000m以降に集団から遅れて単独走になってしまい後半はズルズルとペースダウンしてしまったので、今回は同じレース内容にならないよう意識して臨みました。  
今回、タイムは前回よりも少し良いくらいでしたが、課題としていた単独走にならない走りはできたと思います。  
次レースの勝田マラソン(10km)では今回よりも距離が長くなりますが、ここからの1ヶ月で気持ちを入れ直してしっかりと準備をしていきます。  
応援ありがとうございました！



## 3000m 7組



### 橋野 玲奈選手 10位 9分33秒95

今年最後のレースは良い締めくくりができるように準備をしてきましたが、大会直前で貧血状態となってしまいました。それでも目標を9分30秒切りに置いて、苦しくても諦めない走りをしようと思って臨みました。  
レース中は一番苦しい場面でチームメイトや家族、高校時の友人たちが声援を送ってくれて、それが力になって踏ん張ることができました。  
応援してくださる皆さまへ感謝の気持ちを走りで伝えていけるように、この冬は怪我に気を付けて練習を積み重ねていきます。  
これからも応援よろしくお祈りします！

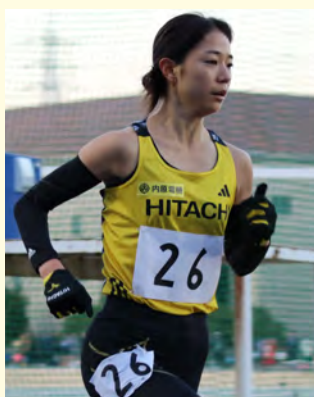


### 小井戸 涼選手 11位 9分33秒95

今回の3000mでは、自分の走りを戻していく過程として9分30秒前半で走ることを目標に立て12月前半の大会は出場せずに今大会の1レースに絞って出場しました。  
練習では苦手意識のあるスピード強化と向き合って取り組んできましたが、レース直前に疲労が出てしまい、自信を持って走ることができませんでした。  
自分の身体と対話できていないという反省点が出てしまったので、ここからの冬期シーズンはしっかりと身体と対話することを大切に、怪我をせずに練習を積み重ねて4月からのトラックレースで良いスタートが切れるように頑張りたいと思います。  
応援ありがとうございました。



## 5000m 3組



### 佐々木 瑠衣選手 1位 16分08秒03

今回のレースに向けて順調に進んできた訳ではなかったのですが、立て直していくために自分自身としっかりと向き合い、日々試行錯誤しながら取り組んできました。  
今回は組のトップでゴールすることを目標として臨み、今年最後のレースではありましたが、取り組んできたことをレースの中で、ようやく形にすることができました。  
タイムとしては、まだまだ満足のものではありませんし、今年はいままでの多い一年ではありましたが、プリンセス駅伝とクイーンズ駅伝での悔しさを晴らすためにやるべきことは明確に見えているので、今は来年の自分に対して楽しみな気持ちが大きいです。  
この冬の期間、もっと強くなるために自分のやるべきことを積み重ね、来年は成長した走りを見ていただけるようにコツコツと頑張ります！



## 5000m 4組



自己新記録

### 鈴木 榊連選手 14位 15分57秒74

今年最後のレースで、自己ベストを更新して目標としていた15分台を達成することができました。  
前レースのエディオンディスタンスチャレンジ(12/7)の後、なかなか調子を上げることができなくて焦りもあったのですが、今回のレース前には悔いの残らないレースで締めくりたいと思って、自分なりにチャレンジし、きつさも楽しみつつ結果に繋げることができました。  
今年の前半シーズンは全く思うようにいきませんでした。後半シーズンは駅伝を予選、本戦ともにメンバーとして走り、今回はトラックレースでも自己記録を更新することができたので、また来年の目標に向かって更に頑張っていきたいと思えます。  
応援ありがとうございました。



### 花野 桃子選手 16位 15分59秒97

応援ありがとうございました。  
クイーンズ駅伝が終わってから調子を落としていたので、今回はレースに合わせてというよりも練習を積みながら立て直すきっかけにすることを目標として臨みました。  
レース中盤から後半にかけてのきつい場面も粘ることができて、今の状態の中ではうまくまとめて走ることができたと思います。  
ラストは足が残ってなくて、走りを切り替えることができなかったのもう一度しっかりと練習を積み、後半の走りの強化にも取り組んで改善していきたいです。  
来年は記録会でタイムを出すだけでなく、狙った大会や駅伝で勝ち切る走りをしてもっと上のレベルへいけるように頑張ります。



自己新記録

### 佐々木 芽衣選手 21位 16分01秒13

今年最後となる今回のレースは、クイーンズ駅伝後からの連戦で、疲れの残った状態ではありましたが、来年に向けて良い形で繋げるためにも、今できる精一杯の走りをしようという気持ちで臨みました。  
結果として自己ベストを更新することは出来ましたが、15分台には届かずに悔しい気持ちも残るレースだったので、来年はもっと力をつけて上をめざしていきたいと思えます。  
今年もたくさんの応援をありがとうございました。  
来年も応援を力に変えて、感謝の気持ちを忘れずに結果で恩返しができるように頑張ります！



### 室伏 香音選手 37位 17分09秒08

今回は来年の2/4に出場する丸亀ハーフマラソンに向けた走り込みを行う中でのレースでした。  
その中でも身体を動かしてリズムを刻んで走ることを目的としていましたが、思うような走りをする事ができませんでした。  
ずっと抱えていた足の痛みを取り除くために、クイーンズ駅伝を終えてから一度走ることをストップする期間を作ったおかげで、現在は痛みなく走れるようになってるので、精神面・体力面ともに今の流れを途切れさせずに継続して頑張っていきたいと思えます。  
来年はもっと安定してレースを走れるようにすることも、目標の一つとして取り組んでまいりますので、今後とも応援の程宜しくお願いいたします。



応援ありがとう

ございました!!