

9/28±

第316回 日本体育大学長距離競技会

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

プリンセス駅伝前の最後のレース!

日本体育大学の健志台グラウンドにて開催された長距離競技会に3名の選手が出場しました。調子を落としていた佐々木芽衣選手と瑠衣選手が復調の兆しを見せ、現状の中ではしっかりとまとめたレースをすることができました。新人の加藤選手は実業団では初めての5000mでしたが、前半の位置取りも良くうまくレースの流れに乗って走り切り、夏の鍛錬期間の成果を感じることができた内容でした。ここから駅伝に向かって、更にひと伸びできるように磨きをかけてまいります。

しばらくレースから遠ざかっていたため久しぶりのレースであったこと、練習でも思うように走れない日が続いていたことで不安はありましたが、そういう状況だったからこそレースに出て自分を変えるチャンスだと前向きに捉えて挑みました。記録的にはまだまだ満足のものではありませんが、今回レースに出場したことによって課題が見えたこと、現状での走りが出たことで次に繋げていける気持ちになっています。来月にはチームとして一番の目標である駅伝を控えているので、ここからの一日一日でしっかりと準備を進めていきたいと思ひます。今後とも応援よろしくお願ひいたします。

3000m8組 **14位 / 31名 9分40秒98**



佐々木 芽衣 選手



佐々木 瑠衣 選手

今回、自分自身の課題を持ってレースに臨み、地に足をつけて走ることができました。その中で新たに改善すべき点が明確になったレースだったので、来月の駅伝に向けてとても意味のあるレースができたと思ひます。課題であるレース中盤で冷静に走ることができましたが、後半のスピードの切り替えができずラストのスピードアップに対応できなかったところが課題として残ったので、後半にスピードを切り替えて勝負をする!ということを経験まで大きな課題として練習に取り組んでいきたいと思ひます。駅伝で昨年より成長した姿を見ていただけるよう一日一日を大事に練習していきますので熱い応援をよろしくお願ひします!

3000m9組 **14位 / 29名 9分25秒11**

今回は入社後初の5000mのレースでした。夏合宿からようやくチームの全体練習に合流し、継続してここまで練習してきた夏の総まとめとしての位置付けで挑みました。タイムとしてはマストの設定はクリアしましたが、自分の中では自己ベスト(16分10秒)を超えなかったため満足はしていません。しかし、久しぶりの5000mで現状の練習の成果を出せた部分は良かったです。ここから駅伝に向けて、もう一段階状態を上げていけるよう、怪我に気を付けてまだまだ頑張ります! 応援ありがとうございました。

5000m3組 **11位 / 32名 16分15秒30**



加藤 礼菜 選手

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

