11.7 土

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

第333回
日本体育大学長距離競技会
第26回
NITTAIDAI Challenge Games



プリンセス駅伝後、翌週の東海大競技会、そして今大会と、レースを重ねながら状態を上げている中川選手。他チームの選手がハイペースで流れを作る中、先頭のすぐ後ろにつけてレースを進めました。3000m手前からややペースを落としたものの、大きく崩れることなく最後まで粘り切り、今シーズンのベストをマークしました。



中川 千愛

女子 5000m 5組

17位/32名

シーズンベスト

16分13秒02





レースの中でペースを落とさずスピードを維持できるか確認するため、今回のレースに出場しました。課題であった 3000m 以降はレースの流れに乗り切れなかったものの、ペースの大きな振り幅はなく、1ヵ月前のレースよりも耐える走りができました。ただ、ラップが 80 秒かかってしまった点には、まだ課題を感じています。ここを 78 秒前後にまとめられるよう、これからの 2 週間はスピード持久力と切り替え、スパートのイメージを持って練習に取り組み、次戦では 15 分台での自己ベスト（PB）更新を狙います。
たくさんの応援、本当にありがとうございました。







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