

西宮東

2019.8.6

Track & Field

■7月20日～21日 第71回 兵庫県高等学校コース陸上競技対校選手権 -阪神地区予選-(ベイコム尼崎)

2年女子 400m, 2年女子 100mH, 1年男子 走幅跳, 1年男子 三段跳で県大会に出場することが決まりました！他の選手も公式大会で力を発揮する難しさを経験できた貴重な大会であり、充実した2日間になりました。

種目	学年	記録	備考	種目	学年	記録	備考
100m	1年男子	12"15(+0.6)		1500m	1年女子	5'26"74	
100m	1年男子	11"82(+1.6)		1500m	2年女子	5'26"17	
100m	2年男子	12"36(-1.5)		1500m	2年女子	5'36"68	
200m	1年男子	24"71(-0.1)		3000m	2年女子	12'46"98	
200m	1年男子	25"06(-1.2)		5000m	1年男子	17'29"11	
200m	1年女子	29"63(-0.9)		5000m	1年男子	17'42"59	
200m	2年女子	27"88(-1.5)		100mH	2年女子	18"22(+1.5)	県大会進出
400m	1年男子	54"51		400mH	2年女子	1'18"83	
400m	2年女子	1'05"20	予選	走幅跳	1年男子	5m81(+2.3)	県大会進出
400m	2年女子	1'02"22	決勝(県大会進出)	走幅跳	2年男子	5m78(+0.5)	
800m	1年男子	2'08"49		三段跳	1年男子	12m40(+1.6)	県大会進出
800m	1年女子	2'37"97		走高跳	2年男子	1m70	
800m	2年女子	2'39"68		4×100mR	男子	46"57	1年-2年-1年-1年
1500m	1年男子	4'40"08		4×100mR	女子	56"10	2年-2年-2年-2年
1500m	1年男子	4'27"47		4×400mR	男子	3'44"90	1年-1年-1年-1年
				4×400mR	女子	4'33"11	2年-1年-2年-2年

【2年女子】「新しいチームになって初めての公式戦で東高校の選手が出ている時は皆でテントの前まで出て全力で応援したり、競技を終えた選手に『おつかれさまでした』と、言葉をかけてアイシングの氷を渡したりするあたたかい姿が多く見られました。夏休みの練習もチーム一丸となって頑張っていきます！」

【1年女子】「今大会で私は初めての種目に挑戦しました。慣れないノットンパスの方法など先輩たちが優しく教えて下さったり、走り終わった後に仲間を応援したり、チームのすばらしさを感じる事ができました。個人としてはたくさんの課題が見つかったので暑さに負けず、精一杯練習を頑張りたいです。」

【1年男子】「個人としては自己ベストを更新する走りでしたが県大会進出を決めることができず残念でした。もっと強くなれるように練習していきたいです。チームとしてはそれぞれが補助員などの役割を果たし、声を出してチームメイトを応援することができました。」

■7月28日 第48回 阪神陸上競技選手権(ベイコム尼崎)

兵庫県高等学校コース陸上競技対校選手権 -阪神地区予選- から1週間で迎えた大会でしたが、競技に全力で向かう姿勢はもちろん、応援や補助員にも集中して全力を発揮することができました。この日もチームとしての成長を感じられる大切な試合になりました。

種目	学年	記録	備考	種目	学年	記録	備考
100m	1年男子	12"12(+0.3)		1500m	1年男子	4'36"04	
100m	2年女子	14"30(-1.5)		1500m	1年男子	4'41"54	
400m	1年男子	54"88		3000m	1年女子	12'27"05	
400m	1年男子	56"21		3000m	2年女子	13'09"83	
800m	2年女子	2'40"67		走幅跳	1年男子	5m98(+3.9)	
				4×100mR	男子	46"41	1年-1年-1年-1年

■8月1日～3日 夏期強化合宿

【1日目】8月1日 全日 姫路南高校

6時に学校に集合して自転車を停めてから姫路南高校へ出発しました。赤穂高校の選手も合流して普通の学校ではできない、大人数での練習は楽しくもあり、激しく取り組む大切さを再確認することができました。暑さもありましたが、達成感の高い練習になりました。



まずは自己紹介



W.UP補強



リズムに合わせて股関節トレーニング



サーキットトレーニング

【2日目】8月2日 全日 大阪ガス陸上競技場

AM 記録会形式

試合を意識したW.UPの後、各自の専門種目の記録計測に挑みました。貴重な競技場練習になりました。

PM 鳴尾高校との合同練習

昼食後、鳴尾高校の選手と走り込み練習に全力で挑みました。選手同士が声を掛け合い、鳴尾高校のマネージャーの方には給水や計測の面でもサポートしていただきました。



インターバルトレーニング

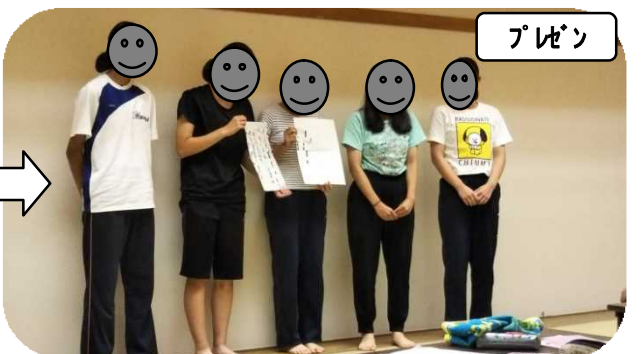
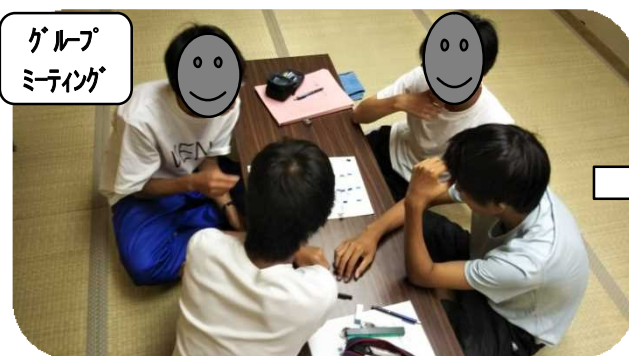
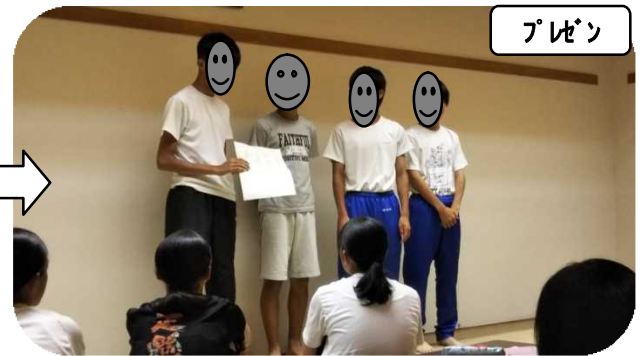
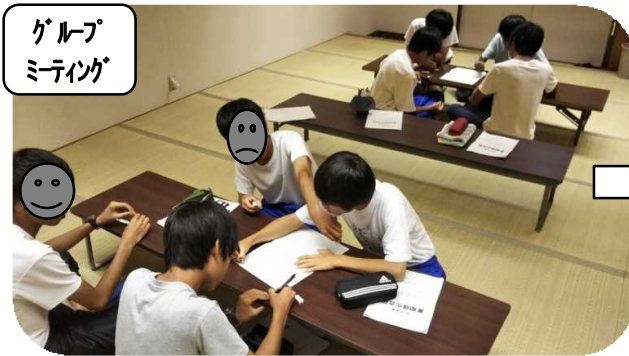


給水の様子

ミーティング

①「部活動について」

3つのグループに分かれてそれぞれの考えを出し合い、自分たちにとって部活動とは？これからどう取り組んでいくことが大切か？などについて話しをしました。



②「パフォーマンス」

ミーティングの後半はグループに分かれてそれぞれのグループの特技を披露しました。各グループが入念な打ち合わせ(!?)をしていたので、見応えのある内容になりました。

最優秀賞



1. 演奏「truth」～県ユースに向けて～(女子3名)



2. 栄養学講習会(男子3名)



3. ブルナンたち(男女各2名)



4. 校歌斉唱(男子3名)

厳正な審査(!?)の結果、最優秀賞に輝いたのは1. で発表した2年女子3名でした。県大会のユニバー記念競技場で流れる曲(truth)をケンバンハーモニカで演奏しました。予想以上に役者揃いで団結が深まったことを感じる時間になりました！

【3日目】8月3日 AM 西宮東高校グラウンド

合宿の仕上げとして、学校での追い込み練習に取り組みました。他校との合同練習の形式ではなく、“自分たちの力”でどこまで追い込むことができるか、準備や片付けも素早く皆でやりきることができるか…力が試されました！

昨年とは異なる形の合宿ではありましたが、一人ひとりが全力で取り組むことで大きなトラブルもなく全日程を終えることができました。「強化合宿」とはいいますが、合宿の3日間で急に強くなるとは限りません。365日のうち、3日間の強化練習と共同生活をただけなので合宿を終えた後の取り組みが大切になってくると考えられます。これからも皆で何事においても全力で頑張っていきたいと考えています。また、今回の合宿を迎えるにあたって保護者のみなさまからいただいたご理解とご協力にも感謝致します。

～合宿を終えて～ (日誌より)

【2年女子】「今年の合宿の目標は『自分に負けない』でした。昨年私は自分に負けてしまった場面があり、練習の全ての本数をやり切れなくて悔しい思いをしたので今年は絶対そんな後悔はしたくないと思い、この目標を挙げて最後までやり切ることができ、目標を達成することができて良かったです。」

【2年女子】「今回の合宿では全部やり切るという目標を達成できたと思う。設定タイムを守れなかった場面は多くて悔しかったけど、どの練習も途中で止めたり減らしたりせずにやり切れたことは自信になった。これからの練習でもやり切ることは継続して少しずつ目標を上げられるようにしたい。」

【2年女子】「姫路南高校と合同練習をさせていただいて声かけの大切さと練習に対する気持ちがどれほど大切か改めて感じました。姫路南高校の方が率先して声かけをしてくださったり、引っ張ってくれていました。今後は学校の練習で一人ひとりが意識してチームを盛り上げていけるような声かけをしていかないといけないと思いました。」

【1年男子】「人数が少ないからこそ、より仲を深めることが大事だと思います。部活動についての話し合いの時に出した『one for all, all for one』を大事にしていきたいです！」

【1年男子】「チームとして大事なことに声出しを上げたのでまずは自分が率先して声を出していこうと思う。また、今回の合宿を通して肉体的な体力の無さをさまざまな面で感じたので今後、筋力を主に鍛えてフィジカル面で強くなっていきたい！」