



# 西宮東

## Track & Field



2019.11.29

■3カ月ぶりのホームページ更新となりました。この間以下の大会が行われ、**県ユース**では2年女子400mで準決勝進出、**阪神高校ジュニア**では女子400m4位(2年)、女子200m5位(2年)、男子三段跳8位(1年)に入賞しました。**阪神高校駅伝**では、男子が1年生だけのチームでありながら、26校中11位、女子も1、2年生が力を合わせたタスキリレーで15位と健闘しました。来年は県大会で篠山路を走れるように頑張ります！その他にも自己BESTの更新など、活躍の場面が多くみられました。

- ①8月20日～22日 第71回 兵庫県高等学校ユース陸上競技対校選手権 (神戸ユニバー)
- ②9月21日～22日 第72回 阪神地区高等学校ジュニア陸上競技対校選手権 (ベイコム尼崎)
- ③10月26日 男子第74回/女子第36回 兵庫県高等学校駅伝競走大会-阪神地区予選会- (西宮市・武庫川河川敷)

### ■コントロールテスト

今シーズンの主要大会も終わり、心身ともに成長を期待することができる冬季練習のシーズンがやってきました。今年もコントロールテストを実施することで一人ひとりの意識とチームのモチベーションを高い位置で保ち続けて来シーズンにつなげていきます！

それではコントロールテストについて説明します。コントロールテストを実施する目的は、「冬季シーズンにおいて、月一回を目途に各種の測定をおこなうことで、**試合時の緊張感を鈍らせない**ことや**総合運動能力の向上**を目指す」ことを主としています。昨年度から取り組んでいるので **NE(Nishinomiya East)記録** として先輩や仲間の学校記録を目標に取り組むことができます。自分の体に気付き、課題を克服するためのトレーニングとして選手たちの成長につながることを期待しています。以下は第1回と第2回の結果とその様子です！

第1回 コントロールテスト	男子1位	記録	女子1位	記録
上体起こし	1年M	40回	2年S	34回
反復横跳び	1年N・1年	56点	2年M	52点
長座体前屈	1年N	60cm	2年Y	61cm
50m 走	1年M	6秒6	2年Y・2年M	7秒7
30m 走	1年・1年M・1年H	4秒5	2年M	4秒9
砲丸股下投(男6kg/女4kg)	1年N	7m74	2年Y	7m36
立三段跳	1年	7m55	2年Y	6m57
ベンチプレス(MAX)(男20kg女10kg)	1年N	150回	2年Y	246回
男子1500m/女子1000m	1年	4分45秒	2年Y	3分38秒

第1回 コントロールテストのMVPは…… 男子1年N、女子2年Yが選ばれました、おめでとう！

第2回 コントロールテスト	男子1位	記録	女子1位	記録
上体起こし	1年M	44回	2年S	38回
反復横跳び	1年N	58点	2年M	50点
長座体前屈	1年N	59cm	2年Y	63cm
50m 走	1年M	6秒4	2年M	7秒4
30m 走	1年N・1年M	4秒1	2年M	4秒7
砲丸股下投(男6kg/女4kg)	1年	7m53	2年Y	7m82
立三段跳	1年	7m70	2年Y	6m67
ベンチプレス(MAX)(男20kg女10kg)	1年	180回	2年Y	300回
男子 1500m/女子 1000m	1年K	4分41秒	1年K	3分38秒

第2回 コントロールテストのMVPは…… 男子1年、女子2年Mが選ばれました、おめでとう！

■以下は11月23日に実施した第2回コントロールテストの様子です。



まずは皆で準備運動



ハンドボールを使ってランパスからジャンプシュート！

↑ 一応、W.UPです…



上体起こし



反復横跳び



長座体前屈



50m/30m



中間点での記録と順位はどうなっているか…



砲丸股下投げ



立三段跳



女子1000m/男子1500m

～コントロールテストを終えて～ (日誌より)

【1年】「最後の1000mで今回の目標だった初めての1位がとれて良かったです。いつも先輩に同じ所で離されてしまうのでそこについていけてラストを上げることができて、思っていたレース展開で進めたので良かったです！」

【1年】「2回目のコントロールテストをしました。おそらくほぼ全ての種目で記録が前回よりも上がったんじゃないかなと思うので、そこは良かったです！特にベンチプレスは20回ほどアップしたので少しは月曜のシャフトトレーニングの成果が出たのかなと思います。」

【2年】「砲丸投、立三段跳、ベンチプレスで1回目の記録を越えてNE記録を塗り替えることができたので嬉しかったです。次回も記録の更新を目指してがんばります！」

12月は定期考査がありますが、学業と部活動の両方を全力で取り組んでがんばります！！