

FILE03

# 夢近づいた夏



## 全国高校総合体育大会 陸上競技 走り幅跳び 3位

### 佐々木明日香 Asuka Sasaki

佐沼高 3年  
迫町大網南

7月28日から8月20日まで和歌山県で開催された全国高等学校総合体育大会。走り幅跳びで5尺87を跳び3位に入賞した。「表彰台に上がれて夢のようでした」と、喜びの表情を見せた。

予選通過記録は5尺75。「試技順が1番ですごく緊張しました。体力温存のためにも、1本目で成功させたかった」。1本目5尺73、2本目5

尺74。徐々に通過記録に近づく。そして運命の3本目。「踏み切る反対の脚を、しっかり体に引き寄せることを意識しました」

5尺96。これまでの自己記録を7尺更新。予選1、2組を通じて2位の高記録をマークして決勝に駒を進めた。「プレッシャーはありましたが、予選は通過できると確信していました」。予選での好記録

から、更なる記録を期待された決勝。結果は5尺87で3位入賞。佐々木さんは「自己ベストを狙っていましたが、更新はできませんでしたが、今ある力は出し切れました」とにっこり。

走り幅跳びを始めたのは、小6のとき、市陸上競技大会で優勝したことがきっかけ。中学では順調に記録を伸ばし、2年から東北大会に出

場。3年のときは、全中出場を9尺差で逃し「記録を出せなかったことと、お世話になった人たちに恩返しできなかった」と悔しさをにじませる。

高校入学後、昨年初のインターハイ出場を果たした。しかし、5尺19と予選で敗退。「全国のレベルの高さを実感しました。体力、技術共に足りていませんでした」と振り返る。あれから1年、大きな成長を遂げた。練習内容は特別変えていない。より集中して取り組んだ。まずは「意識」を変えたのだ。

体力、技術面では「速く走る」ことを追求した。走り幅跳びで「速く走る」は飛距離を伸ばすための重要な要素。技術が同じなら、助走スピードが速いほど遠くに跳べる。より走りこみにウエイトを置き練習を続けた。走りこみは体力面だけではなく、助走のフォームなどの技術面の練習になる。速い助走でも安定するよう、200尺など長い距離を走り、技術を高めてきた。

この結果、100尺のタイムが0・4秒縮んだ。タイムが縮んだ分、幅跳びの飛距離

は伸び、昨年の東北大会から1年で40尺以上記録を更新できたのだ。

最後のインターハイは、3位入賞と自己記録更新を目標に臨み、どちらも達成した。「中学ではできなかった、お世話になった人たちへの恩返しをしたかったので」

高校卒業までの目標は、県記録6尺14の更新。何度も挑んで超えられなかった6尺。このインターハイであと4尺まで迫った。

「4センチの高み」を目指し、努力の日々は変わらない。

## 全国高校総合体育大会

走り幅跳び



高橋瑞希  
(佐沼高1年)

初出場の全国大会。走り幅跳びで5尺67を跳び、自己ベストを更新しましたが予選敗退。もっと跳べたと思うので、自己ベストを更新できたいうれしさよりも、決勝に行けなかった悔しさの方が大きかったです。

助走スピードや踏み切り技術を向上させ、次回は3位以内に入賞したいですね。

アーチェリー



及川志帆  
(登米総合産業高3年)

アーチェリーは兄の影響で小4から始めました。高い集中力を求められる競技のため、プレー中は周りに気を取られないようにしています。

大会では緊張もあり、自分の力を発揮できず、予選を突破することができませんでした。

卒業後も競技を続け、将来の夢は国体出場と指導者になることです。

## 全国中学校陸上競技選手権大会

棒高跳び



高倉康平  
(佐沼中3年)

初めての全国大会に緊張しました。その緊張がプレーに影響し、予選敗退。今の力なら入賞できると思っていたので、悔しくて泣きました。

棒高跳びは中1のときに、部活動の顧問をしていた先生から「3年生には全中に行ける」と言われ、始めました。

今後も続け、インターハイに出場したいです。

## 全国中学校水泳競技大会

水泳1500m自由形



佐々木侑汰  
(米山中3年)

全国大会は雰囲気が違うのでとても緊張しました。全国のレベルの高さを実感し、今は悔しいよりも追いつきたいという気持ちが強いです。

高校生になっても水泳を続けたいと思います。

今後の目標は16分15秒をきることにしています。練習は多いですが、練習を積んで1秒でも早くなりたいです。