

第55回東京都中学校ロードレース大会 結果報告

コンディションを整え、冬期練習を最後までやり切ろう!!

平成29年1月22日(日)：夢の島公園及び周回コース

先日行われた表記大会の結果をご報告します。

今大会は、冬期練習のこれまでを確認する上でも良い機会となる試合です。これまでの練習では、走る距離も量も増え、着実に力がついてきたところです。

事前に外周を走ってとったタイムを大幅に上回る記録が出た点でも、自信にしてもらいたいと思います。今大会では、2名入賞者も出ました。こういう結果を前向きに受け止めましょう。

長い距離は苦手意識を持ちやすい人も多いのですが、1kmは長距離ではない、2kmくらいもスイスイと走りきれる選手になって欲しいところです。

当日は日差しも気温もあり、コンディションは最高でしたが、残念ながらインフルエンザに罹患した選手も多く、全員出場できなかったことも成長の糧にしていきたいところです。

長い距離を走ることで、体力向上とともに強い精神力も鍛えられます。心技体、全てにおいて今は来シーズンに向けた土台作りをする時期です。この大会の結果から、自身の課題を再度見直し、もっともっと、心技体ともに強くなって欲しいと思います。

■ 男子

	氏名	種目	記録	順位
1	三沢 琉央	1年2km	8' 01	18位
2	永井 翔馬	1年2km	8' 31 (8' 45)	33位

* 下段()内の数字は、学校の練習で2kmを走った時のタイムです。

■ 女子

	氏名	種目	記録	順位
1	下村 倫子	2・3年2km	8' 10 (8' 29)	8位
2	西 杏奈	1年2km	7' 52 (8' 43)	4位
3	村松 七海	1年2km	8' 43 (10' 24)	24位
4	安永 緋奈	1年2km	10' 37 (12' 03)	33位