

第2回 神戸市記録会



A&C 陸上新聞

ユニバー記念競技場
和田木 淳

6月4日（土）に神戸ユニバー記念競技場にて、「第2回神戸市記録会」が開催。今回 A&C KOBE から4名が出場！小学女子100mに大平果歩ちゃんと浅井俐乃ちゃんが出場！果歩ちゃんは自己記録



の16秒96を惜しくも上回ることができず16秒99の記録でした。課題としてトップスピード時の重心の位置を前にすること。後ろから腰を押されるイメージ。俐乃ちゃんは自己記録の16秒58を上回り **16秒52** で自己記録を更新！課題として左ひじが伸びているので曲げて腕振りをすることと、柔軟性の強

化が必要。次に6年男子100mに永緑広大くんと山田蒼士郎くんが出場！広大くんは自己記録の14秒56と同じ記録（自己ベストタイ記録）で、組で1番でした！課題として股関節の付け根部分の強化とトップスピード時の重心の位置を前にすること。後ろから腰を押されるイメージ。蒼士郎くんは自己記録の14秒41を上回り **14秒37** で自己記録を更新！課題として力まず正しいフォームで走ることと、肘を曲げて腕を振ること。全体を通して自己記録を更新した人も、できなかった人もそれぞれの課題を意識して、解らないことはコーチに聞き、少しでも克服して次の大会に挑めるように準備していきましょう！

