

## 県西陸上大会

本日、6月9日は、古河市中央運動公園陸上競技場において、県西陸上大会が行われました。



こちらは、中長距離です。コーナーを回ってからの勝負です。がんばって！



**中長距離のラストスパートは短距離と変わりません。  
この数mは、気持ちです。ファイト！**



**こちらは男子 1500mです。自分のペースを知った上で  
ペース配分に気を付けなければなりません。**



**こちらは女子 100m。スタートからトップスピードにもっていき技術とそれをキープする技術が重要です。**



**スタートです。ここから数歩でトップスピードにもっていきます。体を起こすタイミングが重要です。**



**100mの中盤です。ほぼトップスピードに達しています。いかにスピードをキープできるかが重要です。**



**男子 100mです。短距離はも酸素運動ですので、とても苦しい場面です。今までの練習を思い出して！**



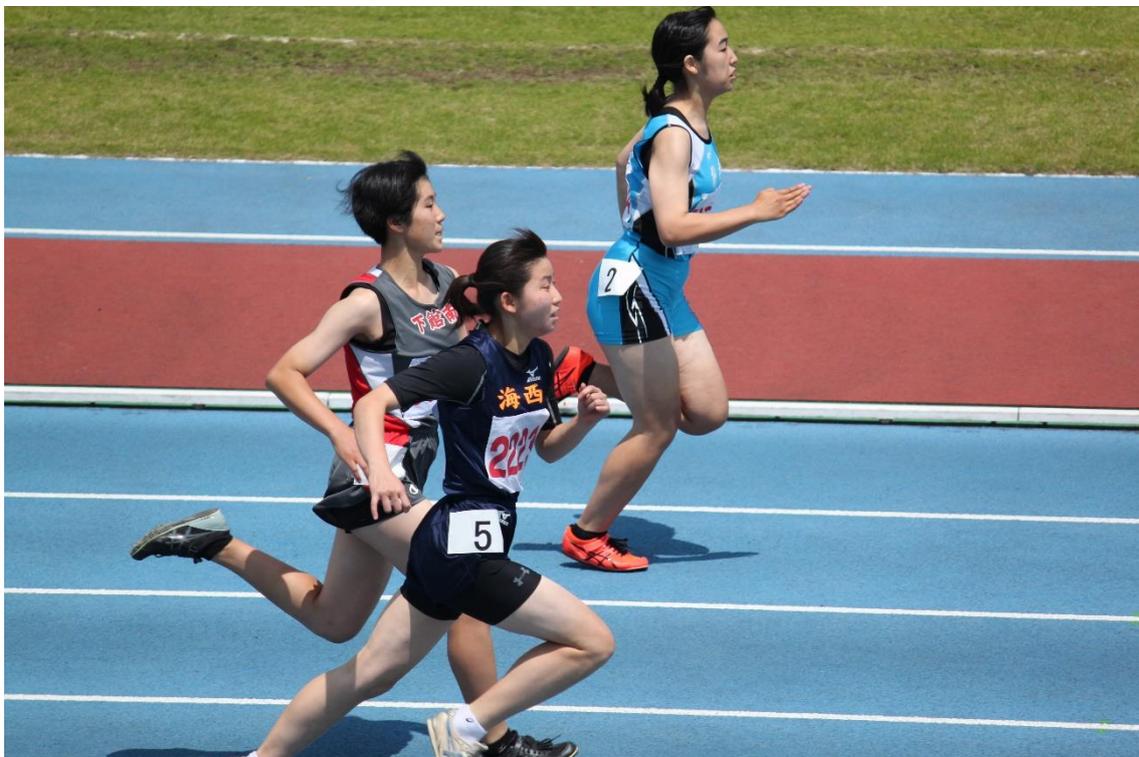
**こちら男子 100m。とてもフォームがきれいです。スプリンターってかっこいいですね。**



**中盤から終盤の競った場面です。ゴールはもう少しです。ここの勝負が 100m の醍醐味でもあります。**



**こちら競った場面です。選手たちの一生懸命さが写真でも伝わってきます。応援したくなります。**



**こちらは走り幅跳びです。幅跳びは助走スピードと踏切のタイミング。跳ぶ姿勢と着地がポイントです。**



**フィールドでは、砲丸投げが行われました。砲丸は砲丸の持ち方、助走、砲丸を放つタイミングが重要です。**



**「サイドステップ投法」は簡単に見えますが、そんなことはありません。一人一人の努力の成果なのです。**



**こちらは高跳びです。「J字助走」から「踏み切り」、  
「空中動作」、「着地」までをこなします。**



**みなさん、1日お疲れさまでした。来週はいよいよ市  
内総体が始まります。また、がんばりましょう！**

