

10000m記録挑戦競技会

開催日:平成28年11月26日(土)

場所:慶應義塾大学日吉陸上競技場

種目	名前	学年	記録	着順	備考
10000m	渡部 貴江	3年	34分11秒04	2組20着 (24名中)	

【山本コメント】

今大会は関東学連が主催する競技会で、10000mの好記録に挑戦することを目的としている。本学から、10000mの自己記録更新を目指して1名が出場した。

渡部はスタートから第一集団でレースを進めたが、4000m手前から集団から遅れる苦しいレース展開になった。後半はタイムの落ち込みを食いとどめ、終盤までよく粘ったものの、自己記録(33分27秒85)を更新することはできなかった。

10000mは距離が長い分、気持ちと体の力の発揮が上手にできないと、ゴールタイムの変動が大きくなる。気象コンディション、レースメンバー、ペース、自分の中身の変化など、レースが始まる前、レースが始まってからの様々な状況の変化に対応して、力を発揮できるようにならない。力の上手な発揮の仕方は、レースや練習での経験を糧として学ぶことで、精度が高まってくる。このことは、駅伝レースでの区間の走り方にも直結する。他の選手も含めて、10000mのレースへの積極的な挑戦を促していきたい。