

国民スポーツ大会陸上県予選会の
チャンピオンに聞いてみた!

しみず そら と 清水空跳さん

高校1年Pコース



01 陸上を始めたきっかけは? 何歳から?

10歳(小学4年生)から始めました。家族全員が陸上をやっていたので、自分もやってみた感じです。

02 星稜高校陸上部を選んだ理由は?

練習の雰囲気が楽しそうで、実際参加したら先輩達が面白い人だらけだったから選びました。

03 何を意識して練習している?

自分の課題を見つけてそこを修正するために色んな動き作りを徹底するように意識しています。

04 国民スポーツ大会陸上県予選会にはどのような意気込みで臨んだ?

インターハイに向けて10秒4台を出して勝負しにいたいと思い高校1年歴代記録を目標にしました。

05 今後の目標は?

桐生祥秀さんの日本高校記録10秒01を更新してインターハイチャンピオンになります!

日本歴代第1位!!!

10秒26

陸上男子100メートル

06 自分の課題または伸び代は何?

この164cmという小さな身体なので、更にストライドが大きくなれば大きな走りができてもっと走れると思っています。

07 部活動オフの日は何をしている?

友達などといつも遊びに行きます。
自主練をすることはあまりありません。

09 尊敬する人、憧れている人は?

上山紘輝さんです。何よりもあのアジアでの200mがカッコ良かったです。
鹿児島国体の時に優しく他の選手の荷物を持ってあげていていい人だと思いました。

10 小中学生に「速く走れるコツ」をアドバイスしてあげて!

自分の強みだと思う走り方を最大限に引き出して、出来ていない課題点を見つけましょう。
その課題点を解決するために色んな早い選手の動き作りなどを見て、真似してみましょう。

