

<i>being</i> リレー評価シート	
日時	平成21年4月12日(日) 10:15
大会名	茨城県リレー選手権(笠松)
種目:記録	4x100mR: 43"16 (being 新記録)
オーダー	【石崎】 - 【近田】 - 【八重樫】 - 【桑原】
気象条件	曇り、15 程度、追い風0.5m程度
R1 (24)足長	<p>【石崎】体調(70%)・自己評価(70点)</p> <p>【近田】体調(70%)・自己評価(80点)</p> <hr/> <p>【石崎】1レーン外側のチームがちょうどいいペースで、ターゲットにしてうまく走れました。コーナー走で時々感じる現象です。バトンパスは好感触でしたが、本当に勝負かけるならもう1足長のばしてもいいかな、という印象です。</p> <p>【近田】今日は加速がスムーズだった。少し手を上げすぎかと思ったが、しっかりと受けることができた。</p>
R2 (26)足長	<p>【近田】自己評価(80点)</p> <p>【八重樫】体調(60%)・自己評価(30点)</p> <hr/> <p>【近田】自分の中では届くと思ったのですが...。八重樫くんの手を見たのはほんの一瞬で腕を目一杯伸ばし、バトンの先端が指に引っ掛かったというパスでした。</p> <p>【八重樫】早く出過ぎました。冷静さが足りなかった感じです...</p>
R3 (23)足長	<p>【八重樫】自己評価(80点)</p> <p>【桑原】体調(60%)・自己評価(80点)</p> <hr/> <p>【八重樫】うまく渡せました。でもまだ改善の余地はあると思うので、練習していきたいと思います。</p> <p>自分の走力が上がれば4.2秒台中盤は出ると思います。</p> <p>【桑原】半歩早く出てしまったような気がする。加速もあまりうまくできなかった。それが逆に良かったのか、いいところでもらえて、もらった感触も良かった。</p>
<p>総括・備考・その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 冬期に練習を積んだアンダーハンドパスの実質的な初戦でした。 ・ 冬季からバトンパスを多くやってきた成果が出たレースだったように感じた ・ 直前練習で「うまくいかなかったがまあこんな感じで大丈夫」で終わると痛い目を見ることを痛感しました。 ・ 「冷静な判断」がバトンパスの上達につながると思う。(以上、近田) ・ 3走はいいですね！コーナーの走り何か掴めた気がします(八重樫) ・ 4.2秒台への期待が膨らんだ試合でした！(桑原) 	