

| <b>being リレー評価シート</b>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時                                                                                                                                                                                                                                                       | 平成21年10月24日(土) 13:45                                                                                                                                                                                                      |
| 大会名                                                                                                                                                                                                                                                      | 東京スポーツ祭典(国立競技場)                                                                                                                                                                                                           |
| 種目:記録                                                                                                                                                                                                                                                    | 4×100mR: 44"27(3位)                                                                                                                                                                                                        |
| オーダー                                                                                                                                                                                                                                                     | 【石崎】-【桑原】-【近田】-【加倉井】                                                                                                                                                                                                      |
| 気象条件                                                                                                                                                                                                                                                     | 曇り、20 程度、追い風1.0m程度                                                                                                                                                                                                        |
| R1<br>(23)足長                                                                                                                                                                                                                                             | <p>【石崎】体調(50%)・自己評価(50点)</p> <p>【桑原】体調(80%)・自己評価(80点)</p> <p>【石崎】左臀部の痛みが残り、動き全体にキレがない。終盤に脚を残しておこうと思っていたが走り出したら失念してしまい、危うく渡せないところだった。反省。</p> <p>【桑原】受けた感触は悪くありませんでした。ただ、「あれ？来ないな」と思った瞬間に声がかかったので、気持ちだけスピードが落ちたかもしれません。</p> |
| R2<br>(24)足長                                                                                                                                                                                                                                             | <p>【桑原】自己評価(30点)</p> <p>【近田】体調(70%)・自己評価(60点)</p> <p>【桑原】走れないと思っていたので近田さんに直前で1足減らしてもらっていましたが、逆にどん詰まりでした。今回はアンダーハンドパスに救われました。かなり詰まったのでオーバーでは対応できなかったのではないかと思います。</p> <p>【近田】相手の動きを確認せずに、向かい風という理由で1足縮めてしまい詰まってしまいました。</p>  |
| R3<br>(25)足長                                                                                                                                                                                                                                             | <p>【近田】自己評価(70点)</p> <p>【加倉井】体調(60%)・自己評価(10点)</p> <p>【近田】初めて通した割には上出来だと思います。詰まりましたが冷静に対処できました。</p> <p>【加倉井】バトンを無事繋ぐことはできたので、その10点。手をきちんと開かなかったことや完全にダッシュできていなかったことで、間隔が詰まりパスがスムーズに行えなかったのでマイナス点。</p>                     |
| <b>総括・備考・その他</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ リレーは個人種目より体を起き上がらせて走る時間が長いので、体を起こして走ることがうまくできていない今、その強化をしたいと思っています。(加倉井)</li> <li>・ メンバーを固定できないのが辛いところですが、それぞれが精度を上げないといけませんね。(近田)</li> <li>・ 当日練習ができず、バトンパスでは改善の余地が大いにある一戦でした。(石崎)</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                           |