

<i>being</i> リレー評価シート	
日時	平成21年11月1日(日) 9:55
大会名	つくば陸上選手権(筑波大)
種目:記録	4x100mR: 44"60(優勝)
オーダー	【 神門 】 - 【 桑原 】 - 【 八重樫 】 - 【 石崎 】
気象条件	晴れ、18 程度?、向風1.0m程度
R1 (21)足長	【 神門 】体調(95%)・自己評価(95点) 【 桑原 】体調(75%)・自己評価(80点)
<p>【神門】驚くほどスムーズにいきました。</p> <p>【桑原】受けた感触は良かったです。外からは一瞬スピードを緩めたように見えたようなので、ビビリが出ちゃったのかもかもしれません。</p>	
R2 (25)足長	【 桑原 】自己評価(40点) 【 八重樫 】体調(70%)・自己評価(60点)
<p>【桑原】詰ませちゃいました。風や調子をもう少し見極められるようにしたいと思いました。</p> <p>【八重樫】スタートが遅れてしまった。</p>	
R3 (25)足長	【 八重樫 】自己評価(90点) 【 石崎 】体調(60%)・自己評価(80点)
<p>【八重樫】ほぼ完璧に渡せた。</p> <p>【石崎】ほんの少しだけ遅れてスタートを切ってしまった感じがしました。見ていた山口さんに確認したところやはり若干詰まっていたとのこと。ただ八重樫さんの評価は高いのでそう悪くはなかったのかな? もらった感覚はかなり良かったです。</p>	
<p>総括・備考・その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ とても楽しかったです。しかし、結構疲労しますね。(神門) ・ 2試合連続であまり上手くいかなかったので、教訓を生かして来季に繋げたいです。とにかくバトンパスの練習をこまめにやらないと!と思いました。(桑原) ・ スタートの出だしを改善していこうと思います。(八重樫) ・ 1週前の東京スポーツ祭典と比較して、当日の朝にしっかりとパス練習をできたのが効いたと思います。やはりぶっつけは良くない。狙いに行きリレーの時は、多少早く集合してでも全員で試合形式のパスをやるべきですね(ちなみに当日は7:30集合でした) ・ おそらく、1走からずっと先頭争いをして運んできたと思われます。前の方を走っている展開だと気分がいい! やはり流れに乗れると充実したレースになります。(以上、石崎) 	

気をつけろ！バトンを持った その走り

家に帰るまでが「試合」です