

学校名	生徒氏名	愛媛全中に参加しての感想を聞かせてください。	1年後の九州・全国大会へ向けて、現1・2年生へアドバイスをお願いします。
西	古園 晴悠	決勝は悔しい結果だったけれど今までで一番いい思い出でだった、この経験を高校に活かしたい。	みんな速そうに見えるけれど、宮崎の代表という自覚を持ち自分を信じてレースを楽しむことが大切
西	森岡 隼士	大舞台で自分の走りをする難しさを知ることが出来た。招集場などでも相手の空気に飲まれないように集中することが大切だと思った。アップ場などでもみんなが速そうに見えた。全体を通してとても悔しい経験をする事ができたのでこれを高校で活かしていきたいと思いました。	初めての九州や全国大会となると分からないことも多くて緊張したりするけどそれも含めて経験になるので頑張ってください
西	梶原 来夏	今回自分はリレーの補欠として参加したが、周りに自分より速い人、中学生とは思えないほど背が高い人が数えきれないほどいて、想像してはいたが圧倒された。選手は、慣れない場所、環境に置かれ、自分の走りがうまくできないことがあると感じた。	全国では、もちろん自分より競技力のある人がゴロゴロいるので、覚悟が無いと会場の雰囲気にもまれ、自分の走りができなくなる。何よりもレースを楽しむという気持ちで臨めば、自然と自分のレースが作れると思うので、恐れず、楽しんでください！
西	時吉 洋人	僕は、コロナにかかってしまってメンバーから遅れて1日後に合流しました。けどメンバーのサポートができたし、全国の選手の競技を間近で見れて、自分には足りないところがわかってとても良い経験ができた。	僕が今一番後悔してるのは、全国という素晴らしい舞台でメンバーとして走れなかったことです。1、2年のときもっと頑張れば、冬期練習もっと自主練習してれば、はやくなったのかなという気持ちで全国の舞台を見ていました。絶対に後悔しない方法はないけど、後悔してから努力するのではなく、後悔しないように今努力して自分の目標にむがってがんばってください。1、2年生は、まだ間に合います。
大淀	足立 琉華	結果は残念だったけど、いろいろなことが学べたので行けて良かったです。陸上へのモチベーションがものすごく上がり、やる気が出てきました。上には上がいることを改めて知り、もっと頑張ろうと思いました！次は個人種目で全国大会に出場できるように日々努力します！	アドバイスすることは、本番は何が起こるか分からないということです。何事も先を見据えて落ち着いて行動することが大事なんだなと思いました。そして、何事も考えることも大事だけど、自分・仲間を信じることも大事だと思います！！
大淀	岩切 梨花	全国レベルの大会を経験でき、今後の競技人生の糧となると思う。先生方をはじめ、応援してくださったたくさんの方々や、支えてくれた両親に感謝の気持ちでいっぱいです。	感謝の気持ちを忘れずに、日々努力して九州、全国大会出場の切符を手に入れてください！
大淀	中園 葵	結果としては失格という形になってしまいましたが練習やアップを見ているバトンパスの技術は全国トップクラスと比べても負けてなかったので全国入賞は遠くないなと思いました。	今回オーバーゾーンをしてしまった原因は、速いチームと走る経験不足だったので高校生以上や県外のチームとのレースをどんどん経験して全国入賞はできると信じて頑張りたいです。

学校名	生徒氏名	愛媛全中に参加しての感想を聞かせてください。	1年後の九州・全国大会へ向けて、現1・2年生へアドバイスをお願いします。
大淀	藤原 杜葉	とても楽しかったです!リレーメンバーを信じて安心して楽しんでレースできました。アップの時から大きな声を出して、余裕を見せたりするのもいい経験となりました。補欠の子もとても気が利いていて助かりました。ハードルには出なかったけど、出る子に混じってアップを一緒にしたり、声をかけてアドバイスを求めたり、レースを生で見たりしたのがすっごくプラスになりました。	周りのことも自分のことも大切にして全力で楽しんで頑張ろう
久峰	矢野 侑典	全国の舞台で力を発揮する難しさを感じました。自己ベストを予選で更新すれば、次のラウンドに進めたが、全国の舞台でその力を発揮するための取り組みが必要だと感じました。レースの一日前はいつもより緊張してしまいましたが、集中して過ごすことができました。コール前の雰囲気は、チーム宮崎として、いろいろな人が応援してくださり、とても勇気をもらいました。コール後の雰囲気も、緊張感があり、とても楽しめました。	長距離のレースでの最初の100mは、場所の取り合いです。遠慮していたら、自分のレースができません。普段の宮崎でのレースから緊張感をもって一本一本走らないと、負けてしまいます。どんな大きな会場に行っても、速い選手とは知っても、物おじしない気持ちの強さを身に着けるための生活をするのが大切だと痛感しました。僕も、全中のレースが終わった次の日から意識して過ごしています。来年に向けて頑張ってください。
檜	赤星 未来	私が全中で1番嬉しかったことは、メダルや自己ベストを出したことから、自分のことのように両親や先生方が一緒に喜んでくれたことです。感動した!本当にすごかった!と沢山声をかけて貰えて、とても幸せでした。これからももっともっと頑張りたいと思いました。両親と先生方、応援してくれる方々にやっと恩返しができる本当に嬉しかったです。	私は去年の全中の表彰式を見てから、絶対に表彰台にのってメダルをとりたいたいと思っていました。きつい時はメダルをとる!など自分の目標を声に出しながら練習をしていました。声に出すときつい練習も頑張れました。後は、速い選手の練習の真似をしたり、どんなことをしていたかを聞いて参考にするのも効果があったなと思いました。速い選手に声をかけるのは緊張するけど、勇気を出して声をかけてみてください!
小林	斉藤 元	全国の選手たちと戦えたことはうれしかったです。しかし、全国レベルを知ったことでこれからの自分の経験につながればいいと思います。これから駅伝シーズンに入っていくので、もう一度全国の選手と戦うために練習から高い意識をもって行きます。	今からの一年間を必死に努力すれば結果は必ずついてくると思います。例えば朝練などを行ったりふだんの練習で人よりも外のレーンを走るなどをすると練習の質も上がるので工夫して走るといいと思います。
三股	花岡利玖斗	皆んな体格も大きくペースがいつもと違う感覚で皆んなだいたい同じ力で争ったので牽制が激しくて時々接触などがありこけたりしてしまったのでまだ自分は実力不足だとこの大会でわかりました。	今のうちに鍛えて誰よりも努力もしてケアなどすれば他の人よりも結果出るので今のうちにしてください。長距離などは努力した人が勝ち残ります。来年、再来年、チーム宮崎で頑張ってください!

学校名	生徒氏名	愛媛全中に参加しての感想を聞かせてください。	1年後の九州・全国大会へ向けて、現1・2年生へアドバイスをお願いします。
宮西附属	高城 昊紀	<p>●良かった点</p> <p>☑大会前 全中の予選・決勝と同じ時刻で練習をしました。本番を想定して練習出来たことは良かったと思います。</p> <p>☑大会期間中 僕の予選は木曜日だったのですが、月曜日から現地入りして、会場に慣れていて、緊張せずリラックスした状態でレースに臨むことが出来ました。また、決勝の日はアップが雷雨で中断されるなどアクシデントがありましたが、焦らず臨機応変に対応できました。</p> <p>●改善したいと思った点</p> <p>☑大会前 陸上の大会は雨でも行なわれるので、雨の中でも良いパフォーマンスが出来るような練習をしても良かったかなと思います。</p> <p>☑大会期間中 僕は不安などから現地入りした日から毎日ハードルの練習をしていましたが、その影響で疲労が溜まったり、ハムストリングに違和感がでたりしました。全中でもいつもどおりにすれば良かったと思いました。</p>	<p>僕は2つアドバイスをしたいです。まず、日頃から自分を支えてくれる人達に感謝をして、練習に励んでほしいと思います。そして、陸上競技を心の底から楽しんで下さい。宮崎の中学陸上界が盛り上がっていくことを期待しています！！</p>
住吉	藤井 雄大	<p>予選は着順を狙っていたのでプラン通りのレースが出来ました。組トップでゴールしたことで決勝へいい流れを作ることが出来たと思います。</p> <p>決勝は予選で足首を捻った所が痛んでいたり等の不安もあったけれど、走り切ることができました。</p> <p>全国1位というところを目標にせずと練習をしてきていたので悔しいですけど全国で勝負できたという経験を後半シーズンに活かしていきたいです。</p>	<p>やることをしっかりしていたら全国優勝も全然狙えると思います。なので1日の中でやれることをしっかり消化していく事が大切だと思います。</p>