

陸上競技部(中長距離)

～平成25年度-強化指定支援活動報告～



(写真：全日本大学女子駅伝(総合4位)後の集合写真)

平成25年度 強化指定選手名

鍋島莉奈（スポーツ総合課程2年）

平成25年度 強化指定選手の紹介

[プロフィール]

- 鍋島莉奈（なべしまりな）
- 高知県出身
- 5000mが専門

[主な戦歴]

- 2012日本学生個人選手権
女子5000m 優勝
(15分52秒95 大会新記録)



活動目標

1. 日本学生個人選手権 上位入賞
2. 日本インカレ 上位入賞
3. 全日本大学女子駅伝
総合6位以内 区間3位以内
4. 全日本大学女子駅伝選抜駅伝競走
総合4位 区間3位以内

○ランニングフォームの改造

踵接地から足底前部接地に変更

○食事の改善

長島先生（スポーツ生命科学系）のご協力を得て、定期的に食事内容と血液性状ならびに身体組成を比較分析していただき、改善内容のご指摘をいただいた。

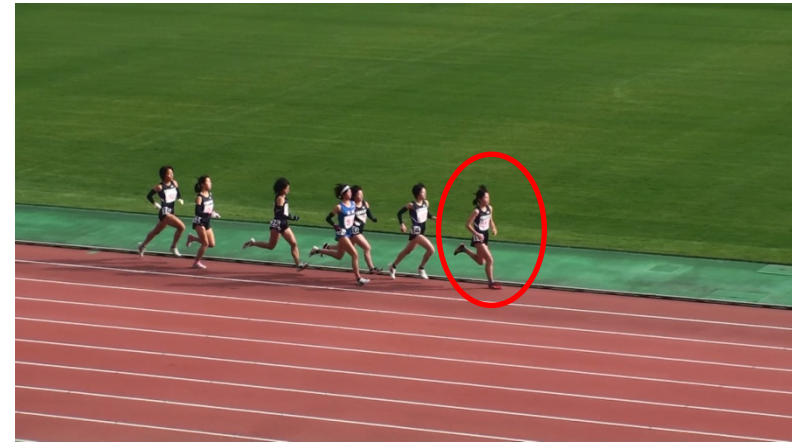
○体幹部の調整および強化

本学の卒業生で、現在小倉記念病院で理学療法士として働いておられる中畑敏秀さん（9期生）にご協力を得た。

活動内容 (フォームの改造について)



従来 (1年次)



※先頭

ブレーキ

重心の真下で身体を乗せる

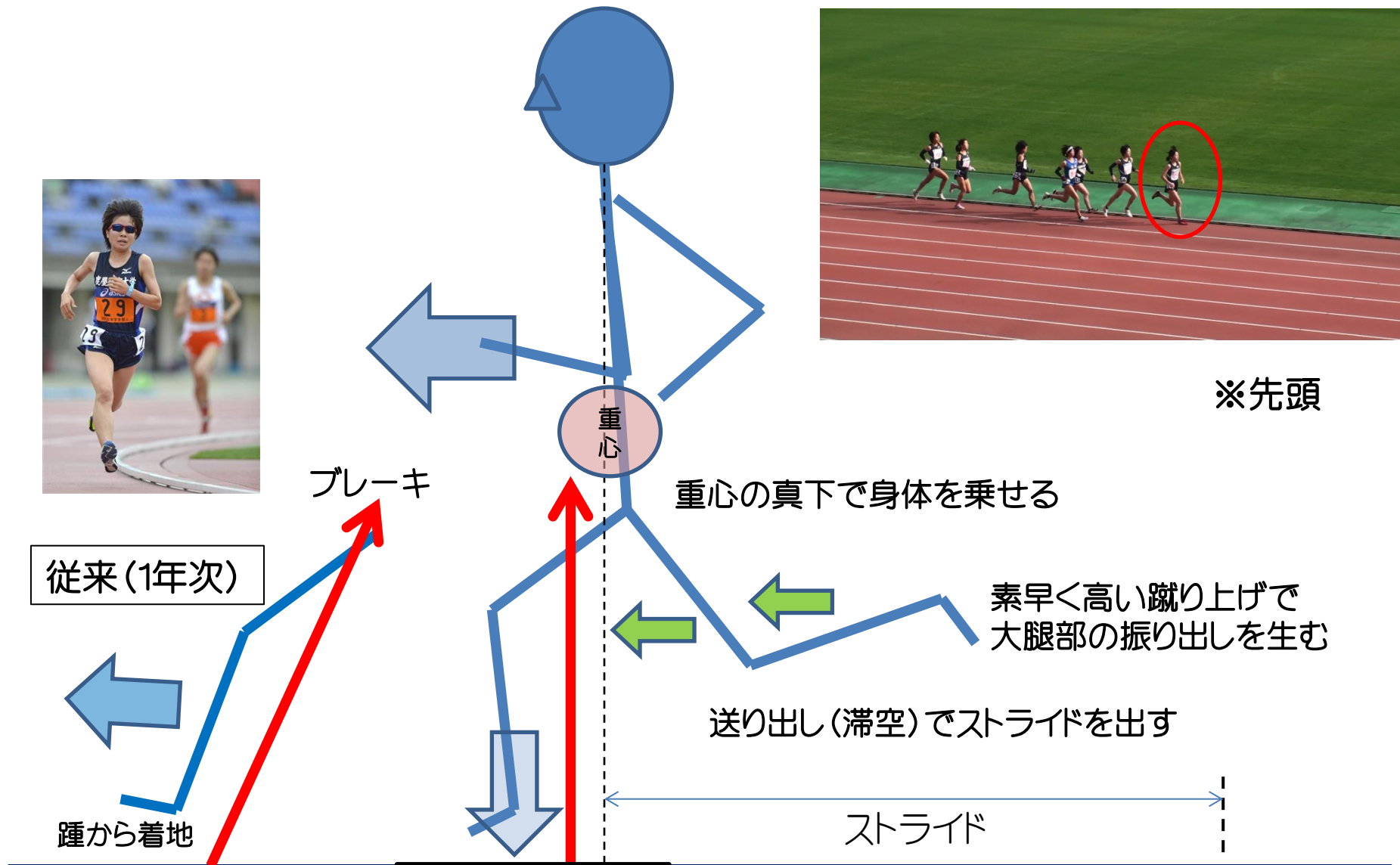
素早く高い蹴り上げで
大腿部の振り出しを生む

送り出し (滞空) でストライドを出す

ストライド

踵から着地

改造後 (2年次)



活動内容（フォームの改造について）

改造後前
(1年次6月)
※2番手



改造後
(2年次12月)
※先頭



1. 日本学生個人選手権 11位
(達成率20%)
2. 日本インカレ 5位
(達成率80%)
3. 全日本大学女子駅伝 総合4位
区間3位
(達成率90%)
4. 全日本大学女子駅伝選抜駅伝競走
総合2位 区間2位
(達成率100%)

■フォームの改造について

足底前面での着地は出来るようになったが、やや身体の重心より前で乗り込んでしまったり、つま先着地過ぎることが多く、不安定感がある。今後は、しっかりとそのフォームを定着させることが課題である。またそのためにも、強く正しい体幹部を作ることが必要だと考える。

■食事等の改善について

1年次よりも食事内容は改善した。その結果、絞れた身体（体脂肪率約8%）が作れた。ただし、日本インカレ前に貧血症状が出るなど、不備もあった。今後はさらに食事に気を使い、安定して戦える身体を作る。

日本の学生のトップで戦える選手になる
＝ユニバーシアード出場に繋げる。

駅伝は平成27年度に勝負（優勝）できる
よう、チーム作りと個人の競技力向上を
目指す。

女子駅伝

- 藤田千尋 (現 日本郵政グループ女子陸上部)
- 西田美咲 (現 エディオン陸上競技部)
- 玉置友耶 (現 4年)

[強化指定外でのエントリー者]

- 外間美里 (現 スターツ陸上競技部)
- 北野芽衣 (現 3年)
- 前川祐紀 (現 2年)
- 藤田理恵 (現 2年)
- 田靡妙如 (現 3年)
- 岸良美周 (現 2年)

活動目標

1. 全日本大学女子駅伝対校選手権大会
総合 6 位以内
2. 全日本大学女子駅伝選抜駅伝競走
総合 4 位

活動結果

1. 全日本大学女子駅伝
総合4位（本学過去最高順位）
2. 全日本大学女子駅伝選抜駅伝競走
総合2位（本学初全国駅伝表彰台）

活動結果（写真・動画等）

全日本大学女子選抜駅伝競走映像 （提供:フジテレビ株式会社）

[富士山女子駅伝 鹿屋体育大学サマリー.mpg](#)

終わりに

ご静聴ありがとうございました。



富士山女子駅伝後の全体集合写真