

岸：ナジキ書いたように日本インカレを自信持って出場するための練習を重視してきました。いつも練習しているのに全然自信持って大会に出場したことがなくて、なんでいつも自分って自信ないんだろって思っていたら、先輩から「自信もっ練習すればいいだけだよ、今自分がダメなところを一個一個消してあげばいいんだよ」っておっしゃって、それが自分の心に凄く響いて、ダメなところをピクアップしてそれを強化する練習をしてみました。最初の200mがいつも力んで入ってしまったり、そので力みちやって、200から300mのエリアが凄く遅くなってしまう点が最近の走りを感じてました。なので、200m+200mや、300mのGTなスピード持久の練習をいれて、楽に200mを通過して、300mもスピードを落とさず通過してラストおもっつきり走りたいと思います。いつもの「岸玲伽」ではないぞーってのが伝わるような走りができるように頑張ります……

400m は気合いだけじゃなくて走りの技術やレースプランがあるんですねー！自信を持って練習を詰んだ岸さんに期待です……

——日本インカレでの目標や意気込みを教えてください。

岸：学芸大の方々、地元の方々、両親など色々な所から応援していただいているので、その応援の力で今年1の走りをお願いします……多くの人に「学芸大のちっさい子＝岸玲伽」って知ってもらえるような走りをしたいと思います。

身長は小さくても存在は大きく……力強い走りを期待しています！

——最後に一言

岸：※スタート位置にいても誰よりも小さいので見えなかもかもしれません。そこはすみません🙇

走るとスコージ大きくなるのでみえると思います。応援よろしくお願いします……

長い文をみていただいてありがとうございます……

ありがとうございます……日本インカレ応援していますー！活躍を楽しみにしていますー！