

三段跳---佐久間 理緒 (E 類生涯スポーツ I)



都立城東高校(東京)出身、持ち記録は 12m37

全力で楽しんで 第38回U20日本陸上競技選手権大会 第3位、第75回全国高校陸上競技対校選手権大会 2位の実力をもつ選手。大学生になり、環境の変化によりやく慣れてきた。関東インカレでの跳躍にも期待!

---関東インカレでの目標は

自己ベスト更新です!

---現在の調子は

大学に入ってから、高校とは違い、自分でメニューを組んで練習に取り組むのが大変だと感じています。三段跳は負荷が高いので、大きな怪我に繋がらないよう、練習前に体をほぐす動きをしたり、お風呂の時に交代浴をしたりすることを意識しながらやっているところです。調子は上がりきっておらず、不安なところもありますが、自分が今出せる全力を出し切りたいと思います!

---注目してほしいところは

ホッピング最後のジャンプに注目してください!

---最後に一言

全力で楽しんで跳びたいと思います!