

## 十種競技---仲嶋嵩人(B類保健体育4)



国際情報高校(新潟)出身、持ち記録は6326点

**4年目にして掴んだ関東インカレ** 運動の仕組みを考え、実践に生かすのが得意な中嶋。自身のイメージと実際の動きをすり合わせ、関東インカレまで着実に歩みを進めてきた。2日間、相模原ではどのようなパフォーマンスを見せてくれるのか。

### ---関東インカレでの目標は

たくさんの種目で自己ベスト更新

### ---冬期練習のテーマは

毎年、冬期のメインテーマは「怪我をしない」です。ストレッチとかもあるけど、やっぱり動き方。イメージしている動きと実際の動きがズレないように、と意識しました。あとは、

今までより、数字にこだわるようにしました。今までは「いい感じを出す」って感じだったけど、やっぱり主観だけでは駄目なのかなど感じることもあって。練習でも漠然とタイムを聞くのではなく、そのタイムが自分にとってどうなのかを意識するようになりました。

### ---座右の銘、信念は

「今日のベスト」を尽くす。過去の記録を超えるとかはもちろん大事だけど、まずは今日できることを全部やる、それをいつも大事にしています。試合でも当日にできる1番良い動きをします。

### ---注目してほしいところは

私ではなく、十種競技の面白さに注目して見ていただきたいです。

### ---最後に一言

その日その日の最善を尽くします。