

ID	あなたが優勝した競技種目を教えてください。(①男・女、②種目)	あなたの氏名を教えてください。	あなたの学校名を教えてください。(複数キャンパスがある場合はキャンパス名も入力)	あなたの学年を教えてください。	優勝した感想をお聞かせください。	試合の様子について教えてください。	勉強と部活を両立するためにあなたが工夫、努力、行動していることは何かありますか。
1	男 3000mSC	浦崎華瑠	有明高専	3年生	自己ベストより大分遅い記録だったので悔しかった	後半にかけてペースが落ちてしまった	特にありません
2	①女 ②3000m	岩田春華	鈴鹿高専	2年生	まさか1位をとれるとは思っていませんでした。練習してきて良かったなと思いました。素直に嬉しかったです。タイムはあまり良くなかったのですが、来年以降もっと速くなれるよう頑張っていきたいと思っています。	ラストスパートを生かして、残り200mであげて優勝することができたので良かったです。	テスト期間などで全体集合での部活がない時でも、自分で走るようにしています。
3	男 走り高跳び	吉田 光太郎	茨城高専	3年生	去年は記録が出せず悔しい思いをしたので、優勝できたのは嬉しいです。できれば自己ベストを出したかったとも思っています。	優勝決定戦のジャンプオフがとても緊張しました。	テスト期間はテストに集中し、大会期間は大会に集中する。といった集中の切り替えを意識しています。
4	男4×100mR	田部日南太	富山高専本郷	2年生	飛び上がるほど興奮した	静かだった	少しの時間を惜しむことなく、24時間のうちの少しでもいいので毎日継続して行くこと。
5	4×100mR	本田聖人	富山本郷	3年生	基本、個人競技の陸上競技ですが、その中でもチームで戦うリレー種目での優勝はとても嬉しかったです。	400mの疲れがあったが、自分の走りを上手くできました。	目的をもって練習を行い、少ない時間でも内容の濃いものにできるよう心がけています。
6	男子4×100mリレー	水井 晃海	富山本郷	1年生	優勝した瞬間、疲れが全て吹き飛ばすほど嬉しかったです。	とても集中できました。	短く、密度のある練習にするために何の目的で練習するのかを考えて練習することです。
7	男 4継	喜多健士郎	富山本郷	4年生	高専大会といえ全国大会という舞台で優勝することができて嬉しい。また、今シーズンのチームベストを約1秒更新して、富山本郷歴代一位のタイムで走ることができてよかった。	ビッグスワンという大きな会場でとても緊張した。またコロナが明け大きな応援のなかできたのは高専に入学してから初めてでとても楽しかった。	勉強と練習のメリハリをつけ、少ない時間でも中身のある練習、勉強を行う。
8	男 円盤投げ	廣川滉生	近大高専	4年生	高専生活をしてきて、陸上を頑張ってきたので後輩にも示しが付いて良かったです。素直に嬉しいです。	暑い中の試合で審判の方とかも大変そうなかで、懸命にサポートして頂いて非常にやりやすい中で試合させて頂きました。	部活がしっかり7時30分までしてから家に帰宅するので、帰ってからの時間が少ないので、授業をしっかり受けることです。
9	①女 ②100mH	祐川和奏	八戸高専	4年生	優勝できて嬉しいです。自己ベスト、東北高専新を狙っていたので、タイムについては悔しさが残っています。優勝して7人でNIIGATAのポーズをしたかったので、全員で笑顔でゴールできたことが一番の喜びです。来年出場できた際には、走高跳と100mHの2冠を目指したいと思っています。	3台目までの足合わせでは、調子が悪く4歩になってしまっていました。しかし、4歩に切り替えたことで抜けることができたので、結果的に良かったと思っています。	部活の後は疲れてしまうので、授業終わりの部活前時間を有効に使うよう心がけています。遠征の際には、課題を持参して部員で教え合い高め合っています。
10	① 男 ② 5000m	嶋津明良	長岡	3年生	昨日の3000mSCのレースで上手く走ることが出来なかったのが今日は何としてもメダルを捕りたいという気持ちで走りました。この結果に満足せず駅伝に繋げていきたいです。	暑いなかでのレースだったので体力を使わないように集団後方で力を溜めて走っていました。私はスプリントが効かないのでラスト1周の手前に仕掛けることを考えていました。有明高専の選手がラスト600mで出たので被せるようにラスト500mでスパートを掛けたらキマったので良かったです。	僕は部活を頑張りたいと思っているのでテスト期間を逆算してテスト期間中でも練習出来るように計画を立てて勉強しています。でも物理は難しいので苦戦しています。
11	①女②走幅跳	田房真歩	弓削商船高等専門学校	4年生	全国大会で優勝することができて、とても嬉しいです。応援してくれた部員や家族にとっても感謝しています。弓削商船高専を誇りに思います。来年の連覇に向けてこれからも頑張ります。	競技を観戦していて「全国大会でベストを尽くしたい」という気持ちが選手一人一人から伝わってきました。また、選手が率先して補助員をしている姿も印象的でした。	積極的に物事を進めたり、責任のある行動を心がけています。いつも誰かのおかげで今の私がいるので、あたりまえに思わず、普段から感謝の気持ちを持つことを大切にしています。

ID	あなたが優勝した競技種目を教えてください。(①男・女、②種目)	あなたの氏名を教えてください。	あなたの学校名を教えてください。(複数キャンパスがある場合はキャンパス名も入力)	あなたの学年を教えてください。	優勝した感想をお聞かせください。	試合の様子について教えてください。	勉強と部活を両立するためにあなたが工夫、努力、行動していることは何かありますか。
12	男子110mH	箱崎優大	福島	5年生	優勝することを目標にしていたので勝てて嬉しいです。ただ、全国高専記録の更新も狙っていたのでそこは少し残念です。	自分は前半が遅く、先に出られるレース展開になるだろうと予想していたので先に出られても焦らず自分のレースに集中することが出来たことが優勝に繋がったのかなと思います。	どちらも全力で取り組むことです。やはり陸上だけやっている陸上でうまく行かなかった時に気持ち的に逃げ場がなくなってしまう。ただ、気持ちが沈んだときこそ勉強に集中することで一旦陸上から離れ、自分を客観視できる時間が作れると考えます。そこで冷静に自分の走りを分析し気持ちを入れ替えて練習に取り組めます。
13	①女 ②100m	小柳梨乃	長野高専	3年生	去年に引き続き今年も優勝することができて嬉しかったです。	今年は去年に比べて余裕をもって1位でゴールすることが出来ました。自分の納得のいく走りができず悔しかったです。	自分は負けず嫌いで、学校のテストでも部活でも他の人に負けたくないという気持ちでいつも行動しています。
14	①女 ②200m	小柳梨乃	長野高専	3年生	去年は3位で今年も優勝することができとても嬉しかったです	途中まで他の選手が前にいて、とても焦りましたが、落ち着いて走ることができたので良かったです	自分は負けず嫌いで、学校のテストでも部活でも他の人に負けたくないという気持ちでいつも行動しています。
15	①女 ②800m	黒田 凜	阿南高専	5年生	今年が大会記録更新のラストチャンスで、大会記録更新を目標に練習を重ねてきたので、本当に嬉しかったです。	入りは理想通りに通過することができ、ラスト200mをなんとか粘りきることができたので良かったです。	どちらかを理由にどちらも疎かにしたくないので、勉強も練習もすることの計画を立てて、なるべく短時間で終わらせるようにしています。
16	①女、②円盤投	永原璃桜	長野高専	5年生	去年に引き続き優勝でき、とても嬉しい気持ちです。また、同じ学校の後輩と1、2でフィニッシュできたことが何よりも嬉しいです。	6投目で自身の3rdベストを出すことができ結果的には良かったのですが、1～5投目は思い通りの投げができず、全体として見ると悔しさが残ります。課題を修正できたのが6投目で時間がかかってしまったので、もう少し早く修正できていたら良かったと思います。	私は勉強と部活を両立するために、常に次の日の行動をイメージしてから寝るようにしています。そうすることで自分の1日のスケジュールが頭に入り、多少変動はありますが計画的に行動することを心がけ、勉強や部活の時間を確保しています。
17	①女、②砲丸投	永原璃桜	長野高専	5年生	嬉しいです。また、今年優勝したことで通算3回優勝で特別に表彰していただき、とても嬉しいです。	この日は暑さに加え、前日の円盤投とリレーの疲労が抜けきれておらず、思うように全身の力を使うことができませんでした。そのため、自己ベストには程遠い記録となってしまう、優勝はできましたが、内容には全然納得できていません。もう少し自己の体調管理をできていたら良かったと思います。	私は勉強と部活を両立するために、常に次の日の行動をイメージしてから寝るようにしています。そうすることで自分の1日のスケジュールが頭に入り、多少変動はありますが計画的に行動することを心がけ、勉強や部活の時間を確保しています。
18	1、男 2、800m	吉澤涼	長野工業高等 専門学校	5年生	素直にとっても嬉しかったです。5年分の練習、思い、支えてくださった方々への感謝の気持ちで涙が溢れてきました。	ラスト100mのスパートで勝負が決ったと思います。決勝進出者8人の中でも、特に実力の高い者は、前半は位置取りだけして攻めずに力を溜めて、ラスト200mからレース展開が動き始めました。僕は前半は3番手に位置し、ラスト200mで2番手、ラスト100mで先頭に出て逃げ切りました。高速レースではなく、終始集団で誰でもいつでも攻められる緊張感のあるレースだったと思います。最後まで力を溜めて、ラスト100mで全て出し切り、勝つことができました。	各教科の課題を溜め込まないことです。部活動は基本放課後にあるので、放課後の時間を確保するために、課題が出たらこまめに取り組み提出して、時間を取られないようにしています。課題が終わらないことには、練習以外にも自習に取り組めないで、課題は溜め込まないようにしています。また、課題を通して、自分が分からなかったところを自習したり再度先生に教わったりして、学力の向上に努めています。

ID	あなたが優勝した競技種目を教えてください。(①男・女、②種目)	あなたの氏名を教えてください。	あなたの学校名を教えてください。(複数キャンパスがある場合はキャンパス名も入力)	あなたの学年を教えてください。	優勝した感想をお聞かせください。	試合の様子について教えてください。	勉強と部活を両立するためにあなたが工夫、努力、行動していることは何かありますか。
19	1、男 2、800m	吉澤涼	長野工業高等専門学校	5年生	素直にとっても嬉しかったです。5年分の練習、思い、支えてくださった方々への感謝の気持ちで涙が溢れてきました。	ラスト100mのスパート勝負だったと思います。決勝進出者8名の中でも、実力のある者は、前半は位置取りだけして攻めず、力を溜めて後半のスパートに備える展開でした。僕は前半は3番手に位置し、ラスト200mで2番手に、ラスト100mで先頭に出てスパートをかけ、逃げ切りました。高速レースではなく、終始集団で誰でもいつでも攻められる緊張感のあるレースだったと思います。	勉強と部活を両立するためにあなたが工夫、努力、行動していることは何かありますか。課題を溜め込まないようにしています。部活動は基本放課後にあるので、放課後を課題で潰されてしまわないように、コツコツ課題を消費するようにしています。また、課題を通して分からないことがあれば、自習したり先生を訪ねたりして、課題で学べることを充実させています。そうして、勉強にかけられる時間を減らし、その分練習時間を確保できるようにしています。
20	①男 ②三段跳	村本瑛	長野高専	4年生	自己ベストも出せて嬉しい	2本目から助走が安定してきてがステップが思ったより伸びなかった	テスト勉強期間中もリフレッシュがてら練習すること
21	女子やり投	西沢由弥	石川工業高等専門学校	5年生	2年ぶりの優勝、さらに自己ベストで最後の大会を終えることができ嬉しい気持ちでいっぱいです。	1投目から6投目にかけて徐々に記録を上げていくといういい流れの試合になりました。	どちらか片方だけではなくて両方とも努力していくことでいい結果が生まれると思っています。
22	男 走幅跳	町屋 慶明	福島高専	5年生	去年の結果が準優勝で悔しい思いをしたので、今回の最後の高専大会は優勝したいという気持ちが強い大会でした。練習の成果もあって優勝できたことは、とても嬉しかったですし、チームの力にもなれたのではないかと思います。	暑い中の長い試合で集中力を続けることが難しい試合でした。また、2回目までの跳躍がファールで決勝に残れるかどうかの3回目はとても緊張しましたが、ここで1位まで上るという気持ちで挑み成功したときは安心しました。	試験勉強や課題を後回しにせず、早めに行うことで部活に影響が出ないようにすることです。
23	①女 ②走高跳	佐藤 凜	木更津工業高等専門学校	5年生	最後の高専大会で自己ベストを更新して3連覇することが出来てとても嬉しいです。去年2連覇した時から今年も絶対に優勝すると決めていました。プレッシャーはとても大きかったです。周りの支えがあって達成することが出来ました。	前日の夜からとても緊張していました。151cmまでは緊張がなかなか解けなくて不安なまま跳んでいましたが、チームメイトが励まし続けてくれて最後は楽しく跳ぶことが出来ました。ずっと近くにくれたチームメイトには本当に感謝しています。	大会前だから部活だけ、テスト期間だから勉強だけということはせずに、どちらも継続して努力することを心がけています。
24	男子砲丸投げ	木藤海琉	長野高専	4年生	自己ベストにとどかなかったのが悔しいが、14m台にのせることができ、自分の投げをより研究して成長させる良い機会になった。	今年はコロナの影響がなく、仲間の応援や初めて知り合った人と会話も交えながら試合ができてとても楽しかった。1投目でファールをしてしまったがそれに動揺せず2投目からしっかり記録を残せてよかった。	授業の空きコマを練習に活用するなどして何もしていない無駄な時間を作らない。
25	男子棒高跳	上野颯勢	近畿大学工業高等専門学校	1年生	春から高専生になり、新しい環境で練習を共にしてきた同級生や、面倒を見てくださった先輩方のお陰で今回優勝することができました。優勝できたことはもちろん嬉しいのですが、納得のいく記録ではなかったため、より上を目指して頑張っていきます。	猛暑の中での試合となり、時には向かい風にもさらされるような状況下でした。それでも粘り強く競技する姿を先輩が見せてくださっていたので、それに負けじとくらくらいついていくように試合をしていました。	中学生の頃から睡眠は特に大事にしていたので、高専生になってからもできるだけ睡眠の時間を確保できるように努めています。また、体調管理という面では食事の量やバランスにも気を付けて生活しています。
26	男、4×400mR	岳野迪也	近畿大学工業高等専門学校	4年生	自分たちのチームは1年生から5年生まで一致団結して、練習や試合に取り組んでいます。1走を担当してくれた5年生の先輩のバトンを初めにトップでゴールできたことがすごく嬉しかったです。	3年生から5年生まで協力し合って優勝だけを目指して試合に臨んでいたため、目標のために集中しつつ楽しめていました。	やるべきことを決まったらすぐに行動に移すことを心掛けています。それが自分の不得意の分野であっても頼れる友人に尋ねると言うことからも始めることを意識しています
27	①男②やり投	藤村修冬	香川高専高松	4年生	インターンに参加せず、全国高専に出場した甲斐がありました。楽しかったです。	運営、選手、観客の皆さんが優しく、とても試合をしやすかったです。手拍子が今まで出た試合の中で一番大きくやる気ができました。良い空気感でした。	テスト期間頑張れば余裕。

ID	あなたが優勝した競技種目を教えてください。(①男・女、②種目)	あなたの氏名を教えてください。	あなたの学校名を教えてください。(複数キャンパスがある場合はキャンパス名も入力)	あなたの学年を教えてください。	優勝した感想をお聞かせください。	試合の様子について教えてください。	勉強と部活を両立するためにあなたが工夫、努力、行動していることは何かありますか。
28	男子1500m	伊藤瑠威	鈴鹿高専	5年生	<p>3年生からこの種目での優勝を狙っていたもののなかなか達成できず、ようやく今年達成できたことに関しては、すごく喜ばしく思います。また、このような大きな競技場で成し遂げられたことに関しては、さらに嬉しいことでした。これは、大会関係者の方々がこの大会の運営のために大変努力してくれたおかげであり、深く感謝を申し上げたいなと思っています。</p> <p>ところで、今年は昨年とは違って自分で引っ張らなくてもハイペースで引っ張っていったくれたかたがいました。しかし、それにも関わらず自分は、最初ゆっくり入ってしまいました。そのことに関して、少し後悔が残っています。もし、始めから一緒にいけばもう少し良いタイムが狙えていたかもしれません。</p>	<p>最初、茨城高専の藤田君が大きく前へ出て、レースを引っ張る形になりました。そこで、自分はスタートが少し出遅れて、藤田君との差を計算しながら、第二集団を引っ張っていく感じになりました。そして、ラスト一周になってようやく藤田君に、自分は追いつき、ラスト300mで先頭にたちました。その後、ラストスパートでペースを上げて、優勝を勝ち取ることができました。</p> <p>藤田君は、来年がラストらしいので、今回のようなレース展開で、3分代を目指して頑張っていたらいいと思います</p>	<p>自分は、今年大学編入試験があって、4年生のときとは、違って練習も限られた時間でやっていく必要がありました。そんななか、大事にしていたことは、一つ一つのことに集中して取り組んでいくことです。そうすることで、短い時間で練習を終えることができ、編入試験に向けての勉強の時間も含めて確保することができました。大学進学後も、自分は陸上を続けていくつもりですが、おそらく編入生は、内部生よりも入学してから忙しくなると予想されます。そんななか、一つ一つのことをなんとなくやるのではなくて、意味をもって集中してやることで物事を短い時間で終えて、そういった時間を確保できるようにしようと思います。</p> <p>すなわちメリハリをつけてやるのが大事だということです。</p>
29	①男 ②4×400mリレー	田中大馳	近畿大学工業高等専門学校	3年生	初めて優勝したので嬉しかったです	運営の方々がスムーズに進行してくれたので競技に集中できました。	最低勉強を〇〇分やるなど、決めてやっています
30	男100m男200m	中瀬陽斗	近畿大学工業高等専門学校	5年生	<p>学生最後の全国高専大会で、100mと200m、4×400mリレーで優勝しチームの総合優勝に貢献することができて嬉しいです。そして5年間応援してくれた両親や顧問の先生に、よい報告ができ安心しました。この5年間陸上競技に打ち込むことができたのは、両親や顧問の先生のおかげだと思っています。</p> <p>今回の結果に満足せず、今後も自己ベスト更新を狙い練習に励みたいと思います。猛暑の中、本大会運営にご尽力してくださった皆様、本当にありがとうございました。</p>	<p>当日、朝の練習ではあまり調子がいいとは言えない状態でしたが、リラックスして走る事を意識し競技に臨みました。結果的に点数を稼ぐことができて嬉しいです。</p>	<p>勉強と部活は、互いに足を引っ張り合うことがないようにと考え励んでいます。そこで限られた時間の中、日頃から両方とも全力で取り組むよう心がけています。またテスト前はしっかりと対策、準備をしてテストに臨んでいます。</p>
31	男、4×400mR	岡崎煌	近畿大学工業高等専門学校	3年生	4×100mRに同じメンバーで挑みましたが、2位で悔しい思いをしてしまいましたが、最終種目である4×400mRで最後同じメンバーで優勝をできて、本当に嬉しい気持ちです。	4×100mRでは、2位だったので、最後は絶対に勝ってやろうとチームメンバーで話してて本当に気合いが入った試合だったのかなと思います。	部活は部活、勉強は勉強としっかり分けて行動していくことと、スキマ時間に勉強することを心がけています。