2024年9月14日	塩出　大剛	
第78回国民スポーツ大会	4:09.40	+2.36
男子 400FR 予選		

LAP TIME	距離	タイム	ラップ	前後半	Strタイム	ベスト	ラップ
	50m	28.63	28.63			28.36	28.36
	100m	59.57	30.94			58.65	30.29
	150m	1:31.14	31.57			1:30.13	31.48
	200m	2:03.49	32.35	2:03.49		2:01.79	31.66
	250m	2:35.26	31.77			2:33.53	31.74
	300m	3:07.21	31.95			3:05.11	31.58
	350m	3:38.69	31.48			3:36.48	31.37
	400m	4:09.40	30.71	2:05.91		4:07.04	30.56

REA	***	15m	6.74	タイム差	+2.42	資格級	9級
		ナショナル	× 95.6%	インターC	× 91.8%		
		NO	1	組	1	レーン	2
感想	ラップがブレ過ぎなので特に中盤のラップ作りをしていこう。						