万年企業を目指して
中里保険 信用
管理センター ☎000-0034

来年度に向けて
市高生こんにちは
7種競技会結果
今後の予定

THE YUUOU MAISIN
勇往邁進
2022年(令和4年) 11月 24日 木曜日
Ver.34
発行所 さいたま市浦和区元町1丁目28番17号 ☎(048)886－2151

復活！『市高生 こんにちは』のコーナー
第2弾 陸上競技部障害ブロック長 加計くん

復活第2弾は、障害ブロック長の加計くん。来年度、インターハイへの急先鋒です。

Q1、市高陸上部のいいところは？
いい意味で偏差値低くて、仲良すぎるところ
Q2、好きな競技場はどこですか？ 上尾
Q3、今までで1番緊張した大会は？
2年の新人県決勝 走る前の方が苦しかった
Q4、男子の中で1番やばい人は？
やばい人なんていませんよ。頭沸いてる人しかいないので
Q5、女子の中で1番やばい人は？
やばい人なんていませんよ。ネジが吹っ飛んでる人しかいないので
Q6、好きな陸上選手は？ 為末大選手
Q7、1番好きな妖怪は？ 石塚(？)
Q8、アンパンマンと食パンまんどっちが好きですか？
コスパ、戦闘力、汎用性の観点から見て食パンまんですかね。
Q9、タイムマシーンがあったらいつに行きたいですか？
5分後
Q10、期末テストの目標順位は？
クラス45位以内
Q11、100万円とみさきどっちを助けますか？
必死で「みさき！今助けるぞ！」と叫びながら100万円を助けます。
Q12、部活で1番楽しかったことは？
毎日更新するので何とも言えませんね…。
Q13、部活の中で誰が作ったカレーが食べたいですか？
まだ馬糞食った方がマシだと思います。

Q14、おすすめのプロテインは？ 努力
Q15、修学旅行お土産くれますか？
好きなだけ見せてあげます。
Q16、好きなポケモンは？ ポッチャマ
Q17、自信のあるところは？
自信しかないこと
Q18、何のポケモンになりたかったんですか？
ガブリアス
Q19、アイドルになりたいですか？
ソロならなってもいいですが、ジャニーズ事務所が潰れないか心配です。
Q20、モーニングルーティンを教えてください
布団から出ることです。めちゃくちゃ難しいので真似しないでください。
Q21、生まれ変わったら何になりたいですか？
すいはんき
Q22、リア充のことどう思いますか？
法が許せばこの手で始末するんですがね。
Q23、いつ結婚しますか？
何年後かテレビでニュースでも見ててください。速報が流れてくるはずです。
Q24、次の学総の目標は？
北海道のスタジアムで走ること！
Q25、全国大会行きますか？
北海道行きの飛行機のチケット取っといていいですよ。
～顧問より～入部した頃は、こんなに強くなると思いませんでした。北海道インターハイ、必ず行きます！えっ？お土産？いい写真を好きなだけ見せてあげます。

来年度に飛躍に向けて
本格的な冬季シーズンへ

高校駅伝埼玉県予選会も終わり、長距離にとっては、駅伝やトラックでの記録が狙える時期に突入する。チームとしては、track&field、という意味で一区切りの時期にあたる。来年度の活躍を期するために、まずは今シーズンの総括を。現状の良し悪しが理解できていないようでは、来年度の活躍はあり得ない。そして、来年度の目標設定。目標に向けての課題を洗い出し、これからそれを実践していくことになる。何も考えずに練習に取り組むのではなく、明確な目標と計画をもって取り組んでいくことが重要だ。長い冬期のようで、暦や学校行事、考査、入試等を考えると、決して潤沢に時間が与えられているわけではない。4月のシーズンインに向けて、しっかりと計画を立て、準備をしていく。そんな中でも、試合を直前に控えていない状況の利点を生かして、冬期しかできないことをやる。自分の専門種目と関係のなさそうな練習や動きであっても、決して無駄にはならない。また陸上競技の楽しさも、この時期に味わってほしい。

今年も『7種競技会』を実施しました！

今年も、シーズンオフになり、短距離陣みんなで7種競技会を実施しました。陸上競技に携わる以上、自分の専門種目以外は出来ません、という訳にはいきません。楽しそうにお互いに助言をしあいながら練習をする姿もあり、普段とは違う姿も見ることが出来ました。優勝は、加計と原田。賞品のTシャツを着て、にっこり(しているはず・・・)。昨年の優勝者はIHに出場していますが・・・今年も

遠征に行ってきました。
於：茨城県

毎年、冬合宿等で使用している茨城県の砂走路に行ってきました。シーズン中には、なかなかこういう環境での練習は出来ないので、貴重な練習です。午前、午後の2部練習で、短いダッシュから、長い距離の練習まで、盛りだくさんです。普段の練習よりも、細かな部分や筋肉を使用することが出来、これからの練習に活かせれば、大きな力になります。

・スタート地点に向かう、その足どりは重い(左)
・でも走ります(上)
・走り終わると、もう立てません(左上)

～自己ベスト(PB)おめでとう～
【11月20日(日)
順天堂大学記録会】
和久津 友杜(2)5000m 16:40.53
酒井 栞奈(1)3000m 11:31.47
米盛 莉子(1)3000m 11:40.33
まだまだ、記録向上します。

今後の予定

- 十一月二十四日(木)〜二十七日(日) ○修学旅行 於：九州〜四国方面
- 十一月二十五日(金) ○遠足(1年)
- 十一月二十八日(月)〜二十九日(火) ○2年振替休業
- 十二月三日(土) ○公開授業 ○学校説明会
- 十二月九日(金) 十二月十二日(月)〜十四日(水) ○期末考査
- 十二月十五日(木) ○特編4時間
- 十二月十六日(金) ○特編6時間
- 十二月十七日(土) ○公開授業