万年企業を目指して
中里精肉店
管理センター ☎000-0014

長距離校内駅伝
短距離7種競技会
三流の証
今後の予定

THE YUUOU MAISIN
勇往邁進
2021年（令和3年）
11月 25日 木曜日
Ver.14
発行所 さいたま市浦和区元町1丁目28番17号 ☎(048)886−2151

冬季練習に向けて

本格的な冬季練習の準備です

高校駅伝埼玉県予選会も終わり、チームとしても一つの区切りを迎える（短距離陣は、ひと月前から、だが）。本格的な冬季シーズンを迎えるにあたり、まずはシーズンの分析とリフレッシュ。ということで、短距離陣は、全員で7種競技を、ハードルの高さや投擲物の重さなどを工夫して、実施した。長距離は、校内の周回コースではあるが、そこで駅伝大会を実施。シーズンを戦い終えて、冬季練習の入口としてのイベントで、共に来シーズンへの英気を養うとともに、チームメイトとの絆を確かめる、いい機会になったはずだ。ここから本格的な冬季練習がスタートするが、学校生活は結構忙しい。この後は修学旅行に、期末考査。2学期が終われば、冬合宿に、年末年始。1月は上旬の3連休から始まるし、2月は短いうえに、高校入試。例年感じることだが、長いようで、あっという間に来シーズンは訪れる。シーズン中以上に、やらなければいけないことも多く、1日1日、1本1本を大切に練習し、なければならない。今シーズンと同じでは、それは『退化』だ。それ以上が求められる。

短い距離で、2本づつ走る形式での駅伝でしたが、一人で走るのとは違い、頑張ろうという気持ちが強くなりました。周回コースということもあり、抜きつ抜かれつの場面が多くみられました。
（写真上）MVP選手にプレゼントしたTシャツを無視して（おぃ）、笑顔で集合『はい、チーズ』！で、MVPは誰？

11月20日（土）に冬合宿の下見を兼ねて、茨城県東海村へ行ってきました。昨年は合宿をしていないので、2年生も始めての場所です。午前・午後と砂走路での走り込みを行い、ラスト1本が終わった後には、写真（左上）のような状態に。合宿では、これが3日間です。（写真上）坂が永遠と続きます（写真中）クロカンに近いコースもあります。

短距離陣は、10月末から1区切り。1月始めにかけて7種競技会を実施しました。場所や天候の関係で、走高跳だけ、実施できませんでした。先日やっと実施できました。そもそも、男子も7種。ハードルは、400mH の高さ。砲丸は、中学の重さです。陸上競技に携わる以上、専門種目が違っても、多くの種目に触れ、それなりに、これなすことは、とても大切なことです（写真右上）男女それぞれのMVP（市高シーズンⅡの初代チャンピオン）の2年生の二人（山下と山岸）。冬季の充電がしっかり出来れば、結果はおのずと付いてくるはず。楽しみです

三流の証【不定期連載】『一流とは』

そもそも、一流とは？中里の私見では、三流…他人に言われたことをやる。二流…他人に言われなくても、自分の行動を改める。一流…他人に言わなくても、自分の行動のみを改めることがなら、周囲の人達なくても、自分の行動を改めることが出来る。一流の難易度は当然高い。当然一流（だろう）。ということは、市高の生徒も、在籍する生徒も、陸上競技部の部員も一流（だろう）。という必然的に、顧問は…ノーコメント（にして下さいろ）。

一流じゃない。一流人間は、もういい一流に胡坐をかいたりはしない。あの一流人間であり続けるために、さらになる。目指して、日々の努力を怠らない。そのために、自分を正す。三流の行動を知り、それによって自分の襟を正す。この行動が、不定期（とはいうか）の連載の目的です。紙面の関係で、連載向上を目指すことになるでしょう。

たとえ、一流になる時、まずは自分自身に問おう、「私は本当に一流ですか？」と。

短距離陣

ひと区切り。1月始めにかけて7種競技会を実施しました。場所や天候の関係で、実施できませんでした。先日やっと実施できました。そもそも、男子も7種。ハードルは、400mH の高さ。砲丸は、中学の重さです。陸上競技に携わる以上、専門種目が違っても、多くの種目に触れ、それなりに、これなすことは、とても大切なことです

今後の予定

- ○学校説明会　十二月二十七日（土）
- ○2年修学旅行　十二月二十八日（日）～十二月一日（水）
- ○1年遠足　十二月一日（水）
- ○2年振替休日　十二月二日（木）
- ○学校説明会　十二月四日（土）
- ○期末考査　十二月九日（木）～十二月十四日（火）
- ○冬合宿（於：東海村）　十二月二十六日（日）～十二月二十八日（火）
- ○練習おさめ　十二月三十日（木）
- ○練習はじめ　一月三日（月）
- ○始業式　一月七日（金）