万年企業を目指して
中里書店 ノート
管理センター ☎000-0038

練習はじめ
市高生　こんにちは
遠征報告
今後の予定

THE YUUOU MAISIN
勇往邁進
2023年（令和5年）
1月　20日　金曜日
Ver.38
発行所　さいたま市浦和区元町1丁目28番17号　☎(048)886−2151

駅伝シーズン真っ直中

駅伝シーズンから冬季の最終局面へ

1月も下旬にさしかかり、ここからは週末毎に駅伝が開催される。長距離にとっては、1年を通しても、重要な時期にあたる。距離が中途半端だったり、コースに起伏があるなど、ロードならではのおもしろさがある。いつ襷を受け取るかもわからず、その状況に応じた対応も可能になる。また、トラックに向けては、あと1月で、高校入試や学年末考査になり、練習自体も思うように出来ない。その期間を経れば、すぐにシーズンイン。冬季の締めくくりとシーズンの準備を。

～遠征に行ってきました～
於：国営武蔵丘陵森林公園

1月8日（日）にチーム全員で、遠征に行ってきました。今回は、滑川にある国営武蔵丘陵森林公園。1月は、試合もなく、練習も単調になりがちなので、こういうイベントも大切です。ブロック別に午前、午後と不整地で練習をし、最後は全員で、300m坂ダッシュをやりました。長距離は駅伝に向けて、短距離はトラックシーズンに向けて、いい刺激を入れることができました。

急な坂で、後ろ向きにおります(上)
坂くだりです(下)

復活！『市高生　こんにちは』のコーナー
第7弾　陸上競技部部長　脇くん

復活第7弾は、陸上競技部部長の脇くん。説明の必要も無く、チームを支える大黒柱です。

Q.冬合宿で1番楽しかったことはなんですか？
A.420(夜のおしゃべりが一番楽しかったのはここだけの秘密)
Q.主食は？
A.$C_7H_{14}O_2$の香りがする食べ物
Q.コアラのマーチですか？
A.自分の眉毛は外にいくにつれ太くなるのが特徴です。コアラのマーチの反対と覚えておきましょう。
Q.チョコまみれですか？
A.中身が甘いところも似てますね
Q.自信のある筋肉は？
A.表情筋
Q.酸性ですか、アルカリ性ですか
A.強いて言えば極性ですかね
(理解できたらボイメあげます)
Q.推しについて語ってください
A.失恋したり、悩んだりしたらぜひ次元を一つ落としてみてください。そこには自分の理想が広がっていますよ。
Q.通っている動物園はどこですか？
A.市立浦和陸上部
お猿さんがいっぱいいます。今度みんなでバナナ食べようね♡
Q.一番お世話になってる飼育員さんは誰ですか？
A.中里先生。いつもありがとうございます！
Q.自信のある顔のパーツはどこですか？
A.ま　ゆ　げ
Q.動物園で自分が混ざりたい動物は？
A.パンダ。動物園で一番人気の動物らしいです。人間からチヤホヤされたいですね。
Q.自分はイケメンですか？イケボですか？
A.見たら歓声があがるほどイケメン、声を聞いたらボイメが欲しくなるほどイケボです。
Q.愛してるゲーム勝つ自信はありますか？
A.相手を気絶させる程イケボなので100%勝てます
Q.ボイメ公開していいですか？
A.あやかだけのために送ったのに？
Q.部員になにかひとこと
A.10年後、20年後も会いたいですね♡
Q.なんで陸上はじめたの？
A.中学まで色々なチーム競技をしてきましたが、自分は個人競技のほうがいいなと思ってたときに武井壮の生涯を語ってる動画を見て、陸上をやりたいと思ったからです
Q.部員のみんなでどこいきたいですか？
A.関東大会
Q.好きな陸上選手は？
A.津波響樹選手と中里先生
もちろんパリオリンピック行きますよね？？
Q.市高陸上部の良いところは？
A.良くも悪くも壁がなく、個性的すぎる人が集まってるのに、バランスがとれているところ！
Q.学総の目標は？
A.関東行きます！！！！

～顧問より～陸上競技の経験が長いわけではありませんが、新人地区大会では入賞。伸びしろたっぷりで、春が楽しみです。自分の高校時代より、今の市高陸部は競技力もあり、競技に対する姿勢も素晴らしいので、〇里先生は尊敬に値しませんね。

復活！『市高生　こんにちは』のコーナー
第8弾　中距離パート長　渡部くん

復活第8弾は、中距離パート長の渡部くん。2022学総地区大会では決勝に残りました。2023は県で決勝に残ります。

Q.趣味は？　A.スポーツ
Q.部活でキツかった思い出は？
A.夏の合宿
Q.ちゃんと勉強してますか？　A.もち
Q.好きなおにぎりの具は？　A.梅
Q.築地は空いてる？
A.閉場してます！
Q.好きな女優は？
A.小芝風花
Q.中里先生好き？
A.YES(堀江先生も)
Q.チャームポイントは？
A.笑顔の目のシワ
Q.言ってない秘密はある？
A.？？？
Q.背を伸ばす方法は？
A.運動してよく寝る
Q.母の味、と言えば？　A.牛丼
Q.長距離男子の中で彼女にするなら誰ですか？
A.いりん一択
Q.名前をつけれるとしたら何て名前がよかったですか？
A.聡太
Q.イリンのことどう思います？
A.来年が楽しみな選手
Q.人生で一番楽しいと思ったことは何ですか
A.高校の修学旅行！
Q.不満なことは？
A.数Ⅱの授業

～顧問より～走るための身体能力は十分。もっと貪欲に取り組めば、結果はついてくるはず。数Ⅱは、人生の「いろは」を教えてくれる素晴らしい教科です。

一月二十日（金）　○3時間授業（１２L）
一月二十一日（土）　○中学適性検査２次
一月二十四日（火）　○二者面談③開始
一月二十九日（日）　○2年ベネッセ模試
一月三十一日（火）　○ロードレース大会　於：埼スタ
二月一日（水）　○ロードレース大会予備日
二月四日（土）　○土曜日授業
二月五日（日）　○埼玉県駅伝
二月六日（月）　○OBOG懇談会
二月十一日（土）　○建国記念日