万年企業を目指して
中里甲州店 謹託
管理センター ☎000-0041

THE YUUOU MAISIN
勇往邁進

2023年（令和5年）
3月 31日 金曜日
Ver.41

発行所 さいたま市浦和区元町1丁目28番17号 ☎(048)886－2151

いよいよ
春合宿報告
卒業式と三送会
今後の予定

いよいよシーズンイン

卒業を経て新学年へ

学年末考査や入試も終わり、3月16日（木）に卒業式が挙行されました。コロナの影響でも、マスク自判断が残るが、それなりの学校歌唱や通常の学校生活に戻りつつあるなか、卒業式が終わり、いよいよシーズン間近。記録会も始まります。

クリアが最高に難しく、その時期が一番怪しいのピードが最も段階で。この準備を専門上回げたりつ、質の高いか焦を練習をなしていけばそれらでも高い目標に向け、自覚を持つ。

卒業式と三送会と
～卒業生に感謝を～

山下希：「3年間、本当に充実したものになりました。コロナ禍でしたが多くの人にお世話になり、そして目標と夢が見つけることができました。この先の大学4年間、市高での学びを活かしてさらに成長していきたいと思います。」
春原日向美：「本当に市立浦和でよかったと思える3年間でした。コロナ禍で部活動も含め、これまでと違う環境での学校生活でしたが、たくさんの思い出と様々な経験をすることが出来ました。これからはこれらの経験や思い出を糧にして頑張ります。」
山岸ゆい：「市高での3年間、陸上を通して様々なことを経験しました。インターハイの目標をたててから、自分に自信を持ったり、自分を疑ったり、いろいろなことを考えながら、本気で陸上に向き合うことができました。大会前のみんなからの応援はすごく嬉しくて、貰った色紙やはちまきは一生の宝物です。同級生が少ない中たくさん力になってくれた先輩や後輩、どんなときでも側にいてくれた同級生、自分を強く導いてくれた顧問の先生方に、とても感謝しています。これからの後輩たちの活躍が楽しみです！応援しています！」
吉川茉奈美：「無事に卒業できましたーーー！！！！！嬉しい！！！！定期テストはしっかり点数とりましょう。毎年進級がヒヤヒヤだった私からの唯一のアドバイスです。先生とみんなと気軽に顔を合わせられなくなってしまったのは寂しいけれど、変わらず埼玉にいるので、いつでも部活に呼んでください。なんでもします！めちゃめちゃに強くなって、「これ私の後輩♡」っていろんな人に自慢させてね♡これっきりでバイバイのつもりはないからな♡末長くよろしくおねがいします♡みんな大好き♡♡」
顧問（中里）：「市高に転勤してきて初めて、夏と冬を共に越えた生徒たちです。想いも強く、全ての基礎がここにある、と思っています。2年間ありがとう。」

3月30日（木）に、遅ればせながら（なかなか全員の日程が合わずに、ここまでおしてしまいました…）三年生の送別会をやりました。入学早々に、自宅待機になり、その後も分散登校。学校行事も中止が続き、悔しい学校生活を送った学年です。人数は少ないながらも、市立浦和の伝統を引き継いでくれたことに感謝です。次のステージでの活躍を期待しています。
脇（部長）：「先輩たちの活躍に負けないように、頑張ります。期待して見守っていてください。練習や試合にも遊びに来てください。待ってます！」

春合宿を実施しました。
（3月18・19日　於：山梨小瀬）

①初日は雨のため、室内でのアップとなりました。立派な練習場です。

②気温も低く、冬季のような練習です。

③2日目は天候に恵まれました。各自でのアップです。
④チーム力は、確実にアップしています。

加計：「今回の合宿は1泊2日と短い期間でしたが、関東の舞台で走れる貴重な機会でした。1日目はあいにくの雨でしたがしっかりと3000mを楽しみ（？）ながら走り切ることができました。2日目は専門練習で、自分も今シーズン初めての300mHを走りました。冬季の成果を噛み締めつつも、まだまだ至らないところや課題が明らかになりました。これからの方針を決めるいい練習になりました。ラストは300mで合宿を締め括りました（本当はほうとうでシメたかったところでしたが…）。とても楽しく濃い2日間ではありましたが、チームの全員が移行期の難しさを感じたと思います。市立浦和陸上部として個人、チームの課題をみんなで乗り越えていきたいです！」
中島：「今回の合宿はいつもと違う競技場で、天気の変化にも対応しながら学総に向けての準備をすることが出来ました。個人での練習では普段と違う環境でより自分の課題に向き合う事ができたのでこれからの短い期間でよりステップアップしていきます！」
石塚：「1日目は雨の中走り込みをして、きつかったけれど終わった後にすごく達成感を感じることができました。しかし2日目は思っていた以上に1日目の疲れが取れず、体を思うように動かすことができなくて満足のいく練習ができませんでした。この合宿を通して冬季練習で培ったものをしっかりと自分の走りに組み込んでいくことの必要性を実感しました。春合宿で得たものをこれからに活かしていこうと思います。部屋は念願の先輩たちと同じ部屋ですごく幸せでしたが、練習で疲れてワイワイできなかったのとボイメ大会も開催されなかったのでいつかやりましょう！」
山口：「脚の状態が万全ではなく、自分の走りの動きを修正することに重点を置いて練習に臨みました。消化不良で終わるかたちになってしまいましたが、春合宿で掴んだ走りの動きの感覚をしっかりものにして、競技に活かしたいです。身体の状態を整えて、学総に向けて最善の準備をしていきたいと思います。」
顧問（中里）：「関東の会場での練習を目的に合宿を実施しました。生憎の雨もありましたが、チームの団結を深めるいい合宿になりました。6月にも、この笑顔がみたいです。」

四月七日（金）	○始業式・入学式
四月十日（月）	○一斉テスト
四月十一日（火）	○オリエンテーション 身体測定・写真撮影等
四月十二日（水）	○オリエンテーション 身体測定・対面式等
四月十三日（木）	○学習ガイダンス等（1年） ○平常授業（23年）
四月十四日（金）	○避難訓練 45分×7
四月十七日（月）	○8時間授業
四月十八日（火）～二十日（木）	○学校総体南部地区大会 於：上尾運動公園
四月二十一日（金）	○離任式