万年企業を目指して
中里パン屋
焼立
管理センター　☎000-0043

■学総地県大会報告
（短距離ブロック）
■
■今後の予定

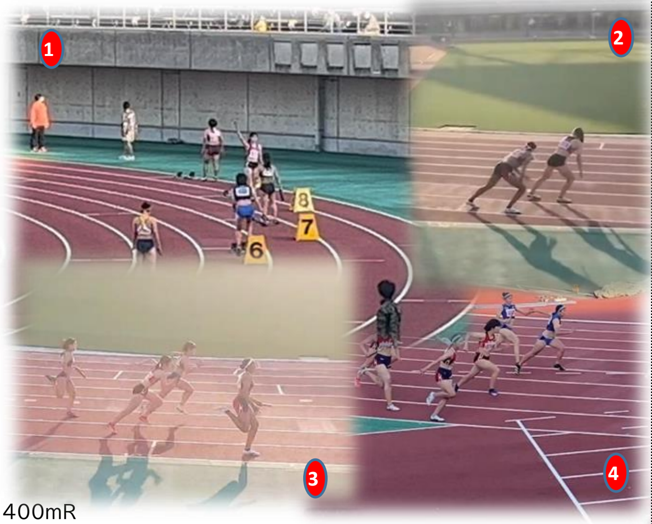
THE YUUOU MAISIN
勇往邁進
2023年（令和５年）
５月　26日　金曜日
Ver.43
発行所　さいたま市浦和区元町1丁目28番17号　☎(048)886－2151

三種目で関東大会出場権獲得！

ステージは、いよいよ関東へ

学校総体県大会が、５月１０日（水）から１３日（土）に熊谷スポーツ文化公園で開催された。地区大会での結果をもとに、いい準備をしてきたのでその結果には期待が大きい。個々の結果は省略するとして、男４００ｍＨ・女走幅跳・女４００ｍＲの３種目で関東大会の出場権を獲得した。その他、２種目の入賞。自己ベスト多数、ということだが、実際には１６００ｍＲを筆頭に、悔しい結果になった種目も多くあったようだ。当然、全てが思い通りにいくことはないが、その悔しさは相当なことだろう。しかし、市高生は下を向くことはない。その悔しさを晴らすためにも、関東大会に向けて、さらなる努力を重ね、納得のいく競技をしてくれるはずだ。「いい競技は、いい準備から」とは顧問の言葉。その準備を怠つてはいけない。関東大会は、６月１６日（金）から１９日（月）の日程で、山梨県小瀬「ＪＩＴリサイクルインクスタジアム」で実施される。関東での勝負を前提に、わざわざ春合宿を同会場で実施した。その成果が発揮されることを願う。

女400mR　5位　48”92（準決勝）
～チームベスト～



400mR
1走鈴木：「地区大会と同様に、4継は大会の初競技だったのでいい流れを作れるように頑張りました。予選と準決は落ち着いて走れ、チームベストを出すことが出来ました。決勝は、私は1走なのでスタートでミスしまいと自分の中でいつも通りを心がけました。スタートは上手くハマらなかったけれど後半にかけてスピードが上がって地区を通しても1番いい走りができました。悪条件の中でもベストに近いタイムが出せて意味のあるレースになったと思います。バトンパスの改善点はまだあるので関東に向けてしっかり状態を整えてそれを確認した上でレースに臨めるようにしたいです。競技の開始時間が遅いので、そこにポイントを合わせられるようにしっかり準備して結果を残せるようにします。」
2走石塚：「反省点としては、予選はスピードに乗れた感覚があったけれど、決勝では力んで動きが悪くなりスピードに乗れなかったことです。良かった点は予選でよく走れて流れを作ることができ、準決で若干力んだけどしっかりスピードにのれたことです。関東に向けての期間で、少しでも身体を上手く使いこなせるようにしてスピードを上げることを目標に練習していきます。また、大会期間中の気持ちの持ち方が下手だったので改善し、関東では自分のやるべきことに集中して自分の走りをしっかり発揮します。」
3走原田：「4継は予選からチームベストを出すことができ、いい流れにのれたことが良かったと思います。様々な条件や状態を考えたうえでのベストな歩数やタイミングをクレバーに判断することに重点を置きました。結果として新人戦や地区大会と比べても、的確な選択ができたと思います。個人的には地区大会に比べてうまくスピードに乗れていない感覚があったので、加速のとり方と中盤のトップスピードへの繋げ方を再確認し、関東大会でのチームベストに繋げられるよう頑張ります。」
4走蔵野：「予選から体をよく動かせていたと感じました。予選で少し早出をしてしまいましたが、準決ではしっかりと修正できたので良かったです。決勝は向かい風の時のバトンパスの練習を活かして歩数を決めて、いい結果に繋げることが出来ました。決勝では向かい風でしたが力まず最後まで加速して走ることができたので良かったです。関東ではバトンパスをもう少し攻めて、自分の全力を出しきり、チームベストを出したいです。」
～市立浦和の代名詞でもあるリレーで、関東大会の出場権を獲得した意味は大きいです。マイルでの悔しさは、関東の4継で晴らしてくれるはずです～

加計　400mH　2位　53”85（自己ベスト）

加計：「準決勝では練習した17歩の切り替えを意識して、後半まで戦い抜くことができました。400mHのレース数も少なく不安も多かったけれどもベストも1秒更新できたし、自信を持てるレースになりました。決勝では準決勝よりも前半からとばしていくことができました。後半もうまくはまり、またベストを1秒更新できました。自分でも驚いたし、最後詰めきれず2位でしたがとても嬉しかったです。まだまだ伸びしろはあると思うので、ここから関東までの期間、気を抜かずに最高のレースをしてIHへの切符を掴みます！」
～地区大会後に調整を重ねた組み立てが上手くはまってくれました。これを自信に、同じレースを何度でも出来るように練習に励んでいきます～

原田　走幅跳　5位　5m47（自己ベスト）
伊藤　やり投　7種競技（自己ベスト）　7位

原田：「幅は4継の課題だった乗り込みを幅の助走に生かすことを意識して臨みました。記録だけに左右されず、1本1本風や助走などの動きを判断したことで今までよりも冷静な競技をすることができました。最後の1本まで諦めずに跳べたのは先生の的確な判断や仲間の応援のおかげなので本当に感謝しています。関東大会までの時間は多くあるわけではないですが、今までの経験を総括しながら自分なりのベストを見つけ、後悔のない競技ができるよう頑張ります。」
～最後の6本目に、逆転の跳躍をみせました。日頃の練習からの積み重ねが活きたのだと思います。まだまだ伸びしろがありますので、関東が楽しみです～
伊藤：「貴重な経験を得た4日間でした。初戦、やり投げは記録も順位も満足できるものではなく、今考えても悔しさが残ります。足りないところは確実にありました。それでも多くの人に支えて頂き、関東を目指して戦えたことは一生の自慢です。七種は全ての競技で自己ベストとはいきませんでしたが、個人的にはハードルで良いレースができたのが嬉しかったです。この県大会、色々なことがありましたが、応援やサポートのおかげで乗り越えることができました。陸部に入って本当に良かったです。ありがとうございました！」
～関東大会出場権獲得、を目標に昨年の秋から取り組んできました。惜しくも、出場権は逃しましたが、とても立派な競技・入賞でした。7種競技も入賞し、ダブル入賞おめでとう～

五月二十八日（日）
○記録会
於：川口青木町公園

五月三十日（火）
○体育祭予選・予行

五月三十一日（水）
○体育祭

六月一日（木）
○開校記念日（生徒臨休）

六月二日（金）
○体育祭予備日
○１２年類型希望調査
（～１０日（土））

六月十六日（金）
～十九日（月）
○関東高校陸上競技大会
於：山梨小瀬
十六日：４００ｍＲ予選
十七日：４００ｍＲ決勝
十七日：４００ｍＨ予選・決勝
十八日：走幅跳決勝

六月十八日（日）
～二十日（火）
○さいたま市学総（駒場）