万年企業を目指して
DIYショップ 自力
管理センター ☎000-0046

マイルで関東選手権へ
新連載あり⧄
市高生　こんにちは
今後の予定

THE YUUOU MAISIN
勇往邁進
2023年（令和5年）
7月 14日 金曜日
Ver.46
発行所　さいたま市浦和区元町1丁目28番17号 ☎(048)886－2151

再開！『市高生　こんにちは』のコーナー
第2弾　陸上競技部部長　青井くん

前号より再開した『市高生　こんにちは』のコーナー。再開第2弾は、部長の青井くんです。これからを担う期待の部長です。

Q1 市立浦和陸上部のいいところは？
A みんなで戯れ合っているところです。
Q2 好きな陸上選手は？
A カーリーとマクラフリン
Q3 半分、青いならもう半分はだれなんですか？
A 誰もいません。夢と希望が詰まってます。
Q4 双子の利点を教えてください
A 小中学生限定ですが、大事な手紙を出し忘れても大丈夫なところ。
Q5 自分の好きなところを教えてください
A 少し考えてみましたが、思いつきませんでした。悲しいです。
Q6　一般教養ありますか？
A あります。むしろありすぎて困ってます。
Q7 大宮臭くないですか？
A 臭くないです。人間の血と涙の結晶の匂いしかしません。
Q8 なんでそんな悪人みたいな笑い方してるんですか？悪人だからですよね？
A 内面とは違って外面だけでも悪人にしとかないと、不釣り合いだからです。
Q9 事故画を撮られるコツを教えてください
A いつも自然体でいることです。
Q10 先輩達のこと尊敬してますよね？？
A も…も…も、もちろんです。
Q11 なんか最近当たり強くないですか？
A 多分気のせいです。
Q12 頭大丈夫ですか？
A 至って正常です。
Q13 道徳何点ですか？
A　暗記科目は得意なので、8、9割は余裕です。
Q14 自分がおかしいことわかってますか？
A おかしい人に言われても、自覚できません。
Q15 苦手教科は道徳ですか？
A　いいえ、国語です。文字から感情を読み取ろうなんて無理です。
Q16 青井の妖精さんはいつ発動しますか？
A 敵にやられた時にライフを半分回復してくれます。
Q17 妖精さん元気ですか？
A　3匹とも使っちゃったので、空にでも、探しに行きたいと思います。
Q18 ビタミンはどこから摂取してるんですか
A　空気からです。
Q19 おすすめの散歩スポットはどこですか？
A　特にないですが、スマホも財布も持たず、目的地を決めず、適当に行きたい方に行くのがおススメです。
Q20 メンタルタフネスありますか？
A　No matter how positive you are,you just see negativity flying all around you.
Q21 mbtiなんですか？
A　巨匠らしいです。
Q22 探し物のコツはなんですか？
A 自分を疑いながら探すことですかね。
Q23 中里先生の好きなところは？
A　全てです。
Q24 野菜の好きなポイント教えてください
A　ベジタブルって感じなところですかね。
Q25 新人戦の目標を。
A　400で49秒台を出す。

顧問より：顧問の中里先生を尊敬してやまない青井くん。部長ですが、部長業よりも自分の競技を優先するぐらいの姿勢でいいです。決して悪人ではありませんよ！

マイルで関東選手権へ
学総県大会の悔しさをバネにチームベスト

6月25日（日）に、熊谷スポーツ公園陸上競技場で、令和5年度埼玉県選手権大会が実施された。男女のマイル、男女走高跳出場記録がそれぞれ市立浦和高出場資格を満たす全員が出場。とがしとかなりの訳ありの中、女子のみ4位入賞。記録ルーキーの関東大会の出場権を逃がしたのは、悔しい想いをした選手たち。関東大会にはたった5人の学校総体で、4位にランクインしたのがマイルの練習はほぼ出来ていないが、それでもチームベスト。成長を感じた。

女マイル、埼玉県選手権で4位入賞！

原田(1走)：「予選では久しぶりの400だったこともあり、様子を見ながら慎重に入りを走ってしまったので、トップスピードもあがらず、納得のいくレースができませんでした。そのため決勝では、学総の地区大会での良いイメージをつくるために、最初の100でしっかり乗り込むことを意識しました。200の通過直後のリズムが理想より遅くなってしまいましたが、最初にしっかりスピードに乗ることを意識して走れたことで、後半での失速を予選より抑えることが出来たと思います。高校ラストのマイルでチームベストを決勝で出すことができて嬉しかったです。今までで1番楽しいマイルでした！」

鈴木(2走)：「予選は最初の100m入りで躊躇して隣のレーンの人に先を譲る走りをしてしまいました。最初のスピードを出さなかったから200の通過辺りから前に離されて自分も思うようにラストにかけてリズムを上げられなく、納得のいくレースにすることが出来ませんでした。決勝は1着と同タイミングでバトンを貰えたので、予選の反省を活かして後ろから迫る人に抜かれないように最初からリズムを作って走りました。300の手前まで1位を死守できましたが、そこからの100mでスピードが落ちて2人に抜かされてしまいました。自分のラストのリズム作りが足りないことや単に体力がないことに改めて気付かされたのでこれからのマイルでは後半の意識をもっと持てるようにしていきたいと思います。ここからリレーチームも代替わりして新チームになるので、まずは自分の走りを全うして高い目標の中を突き通れるように夏の練習を乗り越えます！」

石塚(3走)：「予選からベストを狙ってしっかり走り、良いイメージを作ることが出来ました。そのため、決勝は予選で課題となった最初の出力が足りないという点に集中して走ることができ、最初の入りが上手くできました。マイルで初めて抜かすことができたけれど、抜かすタイミングを見誤って体力を無駄に消耗してしまったりなど良い判断が出来なかったので、これからのレースにこの経験を活かして冷静に判断できるようになろうと思います。」

蔵野(4走)：「予選で落ちるという県のときと同じパターンには絶対なりたくないという思いがあり、予選からラップタイムで自己ベストを出し、自分の納得する走りをすることができました。しかし予選決勝どちらもギリギリで人を抜かすことができなかったり、予選より決勝のラップタイムが落ちてしまったりと、次の課題を見つけることができたレースだったと思います。でも最後この4人で走れて、チームベストを出せて、本当に良かったです。関東選手権では今回の経験を活かしてラップタイムで自己ベストを出し、強い学校にも食らいついていけるように頑張ります。」

中里(顧問)：「学総では悔しい想いをして、今回はその想いを挽回してくれました。選手は、身体的や技術以上に、精神的に成長しているな、と実感しました。出来すぎです。まだまだ走り続けます」

～新連載～「市高はこんなとこ＆おススメ勉強法」

ぜひ、市高の素晴らしさを知ってほしい、と思い、また学業にも力を入れている学校なので、それも発信したい、ということで新連載を始めます。続いていくかは、内容次第ですね…。発信は、もちろん陸部の生徒です。

1人目は、2年生男子より【市高はこんなところ：文武両道・自由闊達・自主自立のスローガンのもと、一人一人が部活や勉強に真摯に打ち込みながらも、文化祭や、校外学習、体育祭、球技大会など、多くのイベントに全力で楽しみにいくことのできる極楽浄土、そして蔵書数が、4万5千冊の県内公立第二位を誇る図書室、厳選されたバラエティー豊かな学食メニュー、汚れを気にせず寝っ転がることが出来る人工芝があなたを待っています。 おすすめ勉強法：・この学校に入る人は基本的に理科社会は全員並みに高得点を取ってくるので、この二教科は安定して点数を取れるよう早めに基礎を完成させて応用に移ると安心材料になると思います。・社会は授業で使っていたプリントをまとめたファイルで出来事を時代背景や人物などとの結び付きを意識して音読して、何も見ず、流れるように人に物事の流れを語れるようになるまで何周もしました。】

2人目は、2年生女子より【市高はこんなとこ!：勉強も部活も、お互いに競い合いながら高みを目指せるところ　オススメの勉強法：・英語の長文読解(受験期特に力を入れていました)・過去問(時間配分と出題傾向が掴めます)　眠いと絶対集中できないので、そのときは割り切って寝ましょう。一番のオススメは朝勉強です!!!】

○球技大会	七月十三日（木）～十九日（水）
○国体南部地区予選会 於：上尾運動公園	七月十七日（月）～十八日（火）
○海の日	七月十七日（月）
○終業式	七月二十日（木）
○学校説明会 部活動体験	七月二十八日（金）
○インターハイ 於：北海道厚別競技場 400mH予選：三日 〃準決勝・決勝：四日	八月二日（水）～六日（日）
○学校説明会 部活動体験	八月三日（木）
○夏合宿（新潟県）	八月七日（月）～十日（木）