万年企業を目指して
中里ミシン
裁縫
管理センター ☎000-0047

THE YUUOU MAISIN
勇往邁進

2023年（令和5年）
7月 24日 月曜日
Ver.47

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

国体南部地区大会
市高はこんなとこ
市高生 こんにちは
今後の予定

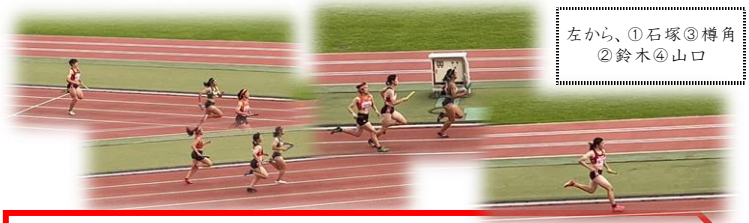
国体南部地区大会

インターハイや秋シーズンへ向けて

7月17日（月）・18日（火）に、上尾運動公園陸上競技場で、国体南部地区予選会が実施された。近年、国体予選というよりも、地区大会やインターハイ以外の種目の挑戦、なども、イメージが強くなってきている。秋シーズンにはインターハイ、そして、来年の国体に向けての準備にはなるが、立ち位置を確認できるつい意味合いの強い種目もあり、新チームとしては、まだまだこれから、という感じか。この夏が大切だ。

国体予選報告～マイル編～

石塚(1走):「マイルでは、前日の400でラストが全然走れなかったのでそこを少しでも改善して走ろうと思っていましたが、納得のいく走りが出来ませんでした。初めての1走で、今までのレースで1走がマイルの流れを決めることはよく分かっていたのでいつもより緊張しました。外側のレーンを抜かすぐらいの走りをしたかったけれど実力がまだまだ足りないことを実感させられました。次に何走をやるかは分からないけど、自分の走りでチームを引っ張れるぐらい速くなりたいです。」
鈴木(2走):「マイルは代替わり後初レースでどんなレース展開になるか掴めないままでしたが、2走(私)までにペースを作れるように走りました。前半は躊躇せずにスピードを出すようにしましたが、隣の走者よりオープンになるまでに前に出られなかったところが反省としてあります。県選の時の課題でラストの100の減速があり、今回も後ろから追い上げてくる人がいると予想していたので抜かされないようにラストにギアを上げ直すことが出来ました。でもまだリズムを落としてしまうのでギアを上げ直してからの走りを磨きたいです。今回のレースを通して関東選手権や新人戦に向けて少し見通しがもてたので、チーム全体で走力を上げていけるようにします。」
樽角(3走):「初めてのマイルと400でとても緊張しましたが、最後まで自分の走りを貫き通すことができました。特に200通過後は前半が上がらなかった分をカバーしようと気持ちを入れ直して走れたのでよかったです。今回の大会で応援され先輩方と一緒に走って、マイルを走ることの重みを痛感しました。関東選手権ではスタートもひよらず入ります。」
山口(4走):「初めてマイルに出場しました。一番の反省はバトンを落としてしまったことで、本番前の確認不足と、本番のバトンパスのときに焦ってしまい、バトンを握ったというのを目で見る前に、前を向いて走り出してしまったことが原因だと考えているので、今後絶対に繰り返さないためにも、しっかり頭に留めておくようにしたいです。また、入りでスピードを上げきれず、自分が考えていたような走りができなかったので、レース中でも冷静に状況を把握して、前半から勢いよく攻めていくような走りが出来るように、夏の練習で力を蓄えていきたいです。」
中里(顧問):「新チームのマイルは、4人ではなくて、全員で勝負します。自分を出してくれ、というアピールがあれば、どんどん新メンバーで挑戦していきたいです。」



左から、①石塚③樽角
②鈴木④山口

再開！『市高生 こんにちは』のコーナー
第3弾 陸上競技部4Hパート長 山口さん

さてさて、再開した『市高生 こんにちは』のコーナー。再開第3弾は、2年連続インターハイに出場している4H(400mH)のパート長を引き継ぐ山口さん。ようやく勝負できる状態が整いそうです。
Q.市高陸上部のいいところは？
A.いつも笑いが絶えないところと、お互いに高め合って成長していけるところ!
Q.好きな陸上選手
A.市高陸上部の選手
Q.MBTI教えてください
A.INFJ(提唱者)です。
Q.レベル何ですか？
A.「70」です。私の背中が物語ってます。
Q.どうすれば頭良くなりますか？
A. 結 局 一 夜 漬 け
Q.今まで見た悪夢の中でいちばん怖かったやつをおしえてください
A.薄暗い学校の校舎内を、知らない人の集団が真顔でずっと追いかけてくる夢。そろそろ幸せな夢が見たいです。
Q.大宮の治安ってわるいですか？
A.東口には足を踏み入れたくありませんね……
Q.大宮訛りありますか？？
A.一人称が「お↑れ↓」って大宮訛りなんですかね?
Q.常温保存できますか？それとも18℃以下ですか？
A.いつでも平常心でいたいので、常温保存でお願いします。
Q.部活で1番信用できる人は？
A.私…ですかね。
Q.今までで1番の部活の思い出
A.毎日が素敵な思い出ですが、1番は夏合宿終了翌日の水浴びです!
Q.好きな農作物は？
A.いちご
Q.いちごの魅力おしえてください
A.あんなに小さいフォルムに、これでもかという程の幸せが詰まっているところです。
Q.甘党を代表して一言
A.meijiかLOTTEの工場に住みたい
Q.死ぬまでにこれだけはやりたいってことは？
A.夜の学校でガチの肝試し
Q.みずタイプですか？ほのおタイプですか？
A.「むし」に弱いので、くさタイプかもしれません。
Q.来年の担任は誰がいいですか？
A.中里先生一択です。三連覇目指してます!
Q.陸部で行きたいところは？
A.陸部と一緒ならどこへでも。
Q.今まで出たことない種目で1番出てみたい種目はなんですか？？
A.七種競技
Q.2年女子の魅力おしえてください
A.超負けず嫌いで向上心が高くて、(良い意味で)頭のネジが吹っ飛びすぎていて修復不可能なところです。笑い方も魅力的なので譲れませんね。
Q.部員にひとこと！！
A.いつもありがとう!!
Q.新人戦の目標を。
A.400mHで県大会のラウンドを進める!!
顧問より:ここまで競技人生で経験する、ほとんどのことを経験してきました。だからこそ、今後に大きな期待が持てます。そして、その結果、『3年連続、顧問が担任』という誰も成しえなかった栄光を！

7/20に学校で壮行会を実施していただきました。加計「あこがれの舞台で、埼玉県代表として、また市高代表として、正々堂々と戦ってきます」

～新連載～「市高はこんなとこ＆おススメ勉強法」

前回から始まったこの連載。大好評(？)につき、しばらく続きます。
1人目は、1年生男子より【市高はこんなとこ！:市高は行事が盛り上がったり、部活を全力でできたりなど、充実した高校生活を送る事ができると思います。やはり共学は最高です。おススメ勉強法:基本的に1つの問題集を完璧にすれば良いと思います。自分は全国高校入試問題正解という問題集を全教科分買って勉強していました。特に理社はみんな高得点を取ってくるのでしっかり勉強しておくのがおすすめです。】
2人目は、1年生女子より【市高はこんなとこ!:勉強、部活に全力に取り組みながら沢山のイベントも全力で楽しむことができる。そして、互いに競い合いながらも仲間とお互いのいいところを見つけて助けあえるところ。 オススメの勉強法:夜は早めに寝て、早起きをすることを習慣づけて、最低6時間は寝るようにしてました。(頭がスッキリして授業に取り組めるから)沢山単語を覚えておくといいと思います。】
ぜひ、参考にして下さい。
夏休み中の学校説明会や部活動体験会を学校HPにて受付しています。参加お待ちしています。

七月二十八日（金）
○学校説明会
部活動体験

八月二日（水）
～六日（日）
○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

八月三日（木）
○学校説明会

八月七日（月）
～十日（木）
○夏合宿
於：新潟県妙高

八月十九日（土）
～二十日（日）
○関東選手権
於：神奈川等々力
1600mR予選：十九日
〃準決勝・決勝：二十日

八月二十一日（月）
○学校説明会
部活動体験

八月二十七日（日）
○部活動体験