万年企業を目指して
中里製菓
恋人
管理センター ☎000-0049

インターハイ報告
市高はこんなとこ
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）
8月　7日　月曜日
Ver.49
発行所　さいたま市浦和区元町1丁目28番17号　☎(048)886−2151

インターハイ報告

来年は必ず「勝負」をしたい

8月2日（水）から6日（日）に、北海道厚別公園陸上競技場で、令和5年度全国高等学校総合陸上競技大会（早い話が、インターハイ）が開催されました。久しぶりの北海道で開催。開催地で心がけのもの、北海道は、でも、北海道は、いうとが、変わるだけで、心が踊る。市高は、男子400mHに3年の加計が、エントリー。昨年、先輩の山岸が果たせなかったラウンドをすめる、移動日の8月1日は、昼前からの雷雨で、影響も危ぶまれたということに挑戦しました。

加計：「前半は自分らしくスピードをしっかりと上げていって、後半は17歩で切り替えて最後まで戦い抜き自己ベストで準決勝というのが目標でした。結果は前半はいい走りができたものの後半で失速しかんぜんにおいてかれてしまいました。自分の力不足だし、完敗でした。むしろ自分らしい死に様だったと逆に清々しかったです。ここまで来れたこと、来させてもらえたことがとても幸せでした。最高峰の大会まで経験させてくれたこと、そしてたくさんの人が支えてくれたことに本当に感謝してます。応援はとても力になったし自信にもなりました。市立浦和の陸上部で良かったです！後輩たち任せたぞ！」

顧問：「昨年の反省から、前半のスピードをこれまでよりも上げていこう、と選手と相談しました。歩数も、何通りかのパターンを試し、ベターを選択したつもりです。結果的には、これまでにない、いい前半の走りをしましたが、それに対応できる後半の実力を身につけることができていませんでした。とても悔しい（というか、この気持ちを表現する言葉が見つかりません）ですが、今は来年に向けて、新たなスタートをきっています。やはり全国は、出場するだけではダメです。でも、本心は…中学時代はそれほどの実績がなかっ加計が、北海道まで連れてきてくれて、本当にありがとう。」

再開！『市高生　こんにちは』のコーナー
第4弾 陸上競技部投擲ブロック長 中島くん

さてさてさて、再開した『市高生　こんにちは』のコーナー。再開第4弾は、少数精鋭で運営している投擲ブロックのブロック長、中島くん。今後の活躍に期待です。

市高生こんにちは

1.市高陸上部のいい所は？　うるs、、賑やかなところですね
2.好きな陸上選手は？　同じ埼玉の新井涼平選手！
3.なりたい苗字は何ですか？　モテそうだから九条とかですね
4.テストの過去最低点は？
古典の〇6点ですが赤点じゃなきゃ満点と同じです
5.2年女子の中で1番まともな人は？
そんな人いたら飛び跳ねて喜ぶんですけどね…
6.やり投げ以外でやりたい種目は？
やっぱり5000mW！
7.陸上部じゃなかったら何部でしたか？
小学生からやれるならサッカー続けてみたいです
8.2年男子のPRお願いします
短距離3人だけで遊んだのは1回だけです！あれ、、不仲……？
9.中島が本体ですか？みさきが本体ですか？
でしゃばってるみさきが本体です
10.誤爆のコツはなんですか？
自分の手を自由にしてあげること
11.なんで陸部来たの？
新しいことがしたかったからです。人生はノリと勢い！
12.最近のお悩みは？
彼女ができないことですね……
13.ハマちゃん派ですか、青井派ですか
のんびりしたいのでハマを選んどきます
14.なんで下の名前で呼ばれてるんですか
みさきの親しみやすさが絶大なんです多分
15.1番生意気な後輩は？
そんな人いないですよ^^
16.髪質改善のコツを教えてください
尖らず丸くなればトゲトゲ頭もなおります
17.なんでそんな偉そうなんですか？
偉そうじゃなくて偉いのかもしれないですね
18.なんの食べ物になりたいですか
カップルにシェアされるベビーカステラ以外で
19.みさきの顔は何度までですか？
仏より寛大なので5回くらいです
20.じゃがポックルですか？
そうです、北海道で兄弟を沢山見つけました
21.ウェイトの目標は？
ベンチ70kg、スクワットデッドリフト130kgで目指せきんに君！
22.新人戦の目標
50mを超えて関東へ！

顧問より：高校からの陸上競技も少しづつ形になってきました。今年は学総で悔しい思いをした、やり投げ。この悔しさを晴らせるのは、この男しかいない！

～新連載～「市高はこんなとこ＆おススメ勉強法」

前々回から始まったこの連載。大好評（？）につき、第3弾です。
1人目は、2年生男子より【市高はこんなとこ！：市高はとにかく行事が楽しくて青春満喫できます！　おススメ勉強法：スマホの英単語アプリで5分でもコツコツと続けるのがオススメです。】
2人目は、1年生女子より【市高はこんなとこ!：市高はこんなとこ:みんな勉強や部活に熱心に取り組みつつ、イベントは全力ではっちゃける楽しい高校です！　オススメの勉強法：3年生で習うものは学校で完結させる勢いで、真面目に授業を受けたほうがいいと思います。私は公民を学校で、その分家では歴史に時間を割きました。苦手分野を徹底的に潰しましょう。】
ぜひ、参考にして下さい。

八月七日（月）～十日（木）	〇夏合宿　於：新潟県妙高
八月十九日（土）～二十日（日）	〇関東選手権　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）	〇学校説明会
部活動体験	
八月二十七日（日）	〇部活動体験
八月二十八日（月）	〇始業式
八月二十九日（火）～三十日（水）	〇校内一斉実力テスト
八月三十一日（木）～九月一日（金）	〇文化祭準備
九月二日（土）～三日（日）	〇文化祭