

再開！『市高生 こんにちは』のコーナー  
第7弾 陸上競技部女子部長 石塚さん

さてさてさてさてさて、『市高生 こんにちは』のコーナー。再開第7弾は、女子部長の石塚さん。個性派集団を束ねる扇の要です。

- Q1.市高陸上部のいいところは？  
A1.なんだかんだみんなサルなどこです  
Q2.好きな陸上選手 A2.先輩方！！  
Q3.MBTIおしえてください  
A3.INFPです。先生のESTJとはいちばん相性が悪いやつなのですがそんなことはありません◎  
Q4.陸部で誰がモテると思いますか？  
A4.春風君以外は皆モテモテです  
Q5.男性のタイプは？  
A5.一人称がおれじゃない男性  
Q6.女性のタイプは？  
A6.女子の先輩方みたいな人です。最高です結婚してください  
Q7.最低点数何点ですか？  
A7.日本で未広がり意味する縁起のいい数字です。発展や繁栄も意味します。おい検索すんな  
Q8.陸部の中で無人島につれていくな誰を連れていきますか？  
A8.圧倒的に島田さんです  
Q9.顧問と担任どっちが好きですか？  
A9.保健体育の先生です  
Q10.ドリアンとマジシャンどっちが好きですか？  
A10.タケチャン  
Q11.マッシュとセンター分けどっちがましですか？  
A11.どっちもいやです。みてるつと刈りたくなります。  
Q12.好きな岡は？  
A12.高身長高年収高学歴且つ家事ができて寛大な岡  
Q13.氷川参道はロマンチックだと思いますか？  
A13.春風君はそう言っていたそうですがおれは思いません。  
Q14.2年男子で倒せそうな人は誰ですか？  
A14.皆厄介なのでまず戦いたくないです  
Q15.好きなおにぎりの具は？  
A15.おにぎりにわかなので軽率に言えませんが、  
Q16.好きなバトンの名前は？  
A16.だーこです。私の相棒♡  
Q17.陸部じゃなかったら何部でしたか？  
A17.バレー部です、中1の頃は球技できるって思っていました  
Q18.岡じゃなかったら何岡でしたか？  
A18.タビ岡、  
Q19.今の気持ち575で  
A19.2年に向けた575です。  
男ども1個は質問 考える  
Q20.私のどこが好きですか？  
A20.自分の食べ物小さい子にとられとまじで思い込んで小さい子を追い払う練習をしているところ  
Q21.笑い方のコツを教えてください  
A21.躊躇わず思い切り見せよう君のsmile  
Q22.パワースポットどこですか？  
A22.蔵野さんと鈴木さんのスマホの画面です。健康運爆上げです  
Q23.部活で1番の思い出は？  
A23.30分くらい迷ったけどぜんぶ濃すぎて選べませんでした  
Q24.陸部にひとこと！  
A24.みんなと過ごす時間がほんとにすきですいつも爆笑させてくれてありがとうー！！  
Q25.学総の目標を。  
A25.インターハイ行きます。  
顧問より：シーズン後半は、なかなか状態が整いませんでしたが、未完かどうかは別にして、大器であることは間違いありません。もう少し、肩の力が、いろいろな意味で抜けると、大化けします。でも、球技でなく陸上を選んで正解です。球技はちょっと…。



冬合宿報告  
冬季練習のひとつのきっかけに

冬合宿へ行ってきました！

初日の夕方に、少し雨が降りましたが、それ以外は天候にも恵まれ、いい練習が出来ました。今年の春に卒業した大学生も手伝いに来てくれて、そういうOBOGが集う合宿へと成長させていきたいです。

中島(2年男子)：「まずは、今回で4回目の東海村で冬合宿をやりきることができて嬉しかったです。去年からの成長を感じることも出来ました。最後まで大宮、市高の全員で声を掛けあって高め合いながら乗り越えることができたので、学総までの練習も切磋琢磨してより高みを目指していきます！」

石塚(2年女子)：「今回は、前回の遠征でフルに走ることが出来なかったのでもっと走れるかの不安があった合宿でした。一日目の午前は去年よりきつと感じたのと、最初とばして少し潰れたのでここで潰れてはいけないと思ってトータルで考えるように意識しました。そのあとはトータルで考えながらも全体的に大きくがむしゃらに走れたので自分の良さを久しぶりに出せたかなと思います。坂420mは1年前より強い気持ちで挑めました。クリスマスと被っていた合宿だったけどみんなと過ごせて楽しかったです！」

佐藤(1年男子)：「今回の合宿は砂場の不安定さと度重なる坂の地形で普段の練習とは全く違う環境で今まで味わったことのないクリスマスでした。日にちを重ねるごとに疲労が増えていっている中でみんなと切磋琢磨し合い、根性と絆がパワーアップできたと思います。この三日間を無駄にしないようこの冬期を乗り越えていきたいです。」

石塚(1年女子)：「前回の遠征で初めて東海村に来て、思ったように体を動かさず最後の方は全然満足いく走りできなかったの、今回の合宿ではまず走り切ること、その上で遠征からの課題の改善を目指しました。前回、上手に進めなかったり、きつときに上体が突っ込んでしまったりとたくさん課題が見つかったので、今回の合宿では足を上から降ろして力を伝えることと接地足の最後の蹴り出しを意識したり、姿勢を保って走ることを意識する日もつくったり、工夫して走れました。砂を捉えて軸をぶらさず走る感覚を持てたと思います。この合宿で掴んだいい感覚を足場の違いはあれ、戻ったあとの練習に活かしていきたいようにしたいです。」



～新連載～ 「市高はこんなところ&おススメ勉強法」

年末になり、来年度の入試も近づいてきました。ぜひ、進路選択の参考にして下さい。今回は2人とも、2年生の女子です。

①【市高はこんなところ！：盛り上がるころは盛り上がり、真剣なときは真剣にやるメリハリがある生徒がほとんどなので楽しく学校生活を送れます！ おススメ勉強法：とにかく分からないところを繰り返し解き直して分からないところを無くしていくことが大事だと思います！】

②【市高はこんなところ！：一人一人のクセが強くて沢山の個性豊かな人達に出会えます。行事も充実していて振り返ると楽しい思い出ばかりです。おススメ勉強法：この時期はもう出題傾向が掴めてきていると思うので、知識問題で点を落とさないように(教科問わず)繰り返し一問一答などを解くことをおススメします！】

○ 大学入学共通テスト	一月十三日(土)	○ 中学適性検査1次	一月十三日(土)	○ 午前授業	一月十一日(木)	○ 校内実力テスト	一月九日(火)	○ 始業式	一月九日(火)	○ 遠征予定	十二月三十日(土)	○ 練習はじめ	一月三日(水)	○ 練習おさめ	十二月三十日(土)	○ 冬季合宿	十二月二十四日(日)	十二月二十六日(火)	十二月二十四日(日)
-------------	----------	------------	----------	--------	----------	-----------	---------	-------	---------	--------	-----------	---------	---------	---------	-----------	--------	------------	------------	------------

於：茨城県東海村