

南部地区新人駅伝報告

2週連続駅伝の第二弾

駅口い。位置会にもな伝候の時スい遊昨コ人へ引
伝し。置をな、の日にり期変た馬年！駅月き先
にド市付高て高で和恵前は更が公まス伝！続週
出レ市高けるのお生コ。れが温な今では実、、、埼
場しは、学ポリに！高、、とつ年実、施彩南2玉
た、男イ、適ス校絶当強たか施大さ湖部月県
が女子ンこしや生好日風。らさ宮れの地1駅
：子トのた距だのはがここれのた周区0伝
：がと大形離け駅天当の！て西。回新日に

女子40:05(3位)【区間順位:1区(3)2区(2)3区(3)4区(3)】
1区:上杉「今回の駅伝は前回とは違ったコースでアップダウンが
激しく、なかなか計画的に走ることができませんでした。最後の
駅伝でも納得のいく走りができず悔しい気持ちもありますが、これ
から学総に向けて今回と同じ3000mをメインで走っていくこと
になると思うので今回の反省も踏まえつつ、駅伝から切り替え
て練習に取り組んでいきたいです。」

2区:菅野「今回は2kmというスピードが求められた区間で入りの
1kmはリズムよく想定通りのラップを刻めましたが、後半の
1kmで坂をうまくこなすことができなかったことでスピードがあ
がらずタイムが伸びませんでした。最後の駅伝でたくさんの人に
応援してもらえて本当に感謝でいっぱいです。この反省を生かし
トラックシーズンに向けてこれからの数ヶ月間しっかりと練習を積み、納得のい
く結果を出せるように頑張ります。」

3区:平井「今回の駅伝では、前回の反省を活かして、最初からペースを上げて走
ることを意識しました。少しづつペースは落ちてしまったけど、前のチームとの
差を縮めることができました。目標のタイムで走ることはできなかったけど、人
生最後の駅伝として、とても楽しく走れました。」

4区:菅原「個人としては目標の3km11分切りができて嬉しかったです。
1000mから2000mのラップがかなり落ちてしまったので、トラックでは中盤
もペースが変わることなく走り切れるように頑張りたいです。今シーズン最後の
駅伝だったので楽しんで走ることができました。チームの順位は3位で、目標の
2位と離れてしまって悔しかったです。来年度の駅伝は、今年以上に人数が少ない
ので、まずは出場できる人数を集められるように頑張ります。」

ロードレース 宮脇(3位)「後半にペースが落ちることも無く、良い感じに走るこ
うことができました。県駅伝に続き、好走することができたので、とても嬉しいです。
このままいい形でトラックシーズンを迎えたいです。」

高田(11位)「トラックの自己ベストを更新するタイムで嬉しいです。入賞に届か
なかったことは悔しいですが、成長を実感できたのでこの調子で頑張ります。」

姉崎(7位)「今回は、県駅伝の課題の、最初の1kmのスピードを意識して走りま
した。最後まで出し切ることが出来、タイムはシーズンベストと、駅伝シーズンの
良い締めくくりになったと思います。ここからは気持ちを切り替えて、5月の学
総に向けて自分のするべきことをしっかりと考え、目標が達成できるように頑張ります。」

岡(2年男)：「風が強く、コンディションが悪い中での練習でしたがいい練習がで
きたと思います。冬季練習もあと少しなのでこのまま怪我無く乗り越えて行き
たいです」

原(1年男)：「今回の幕張遠征は、厳しい環境ではありましたが良い練習ができた
と思います。非常に風が強い中でしたが、大宮高校や浦和高校の方と走ること
ができ、良い刺激をもらうことができました。冬季練習ももう数えるほどにな
ってしまいましたが、最後まで走りきって春のシーズンにつなげていきたいです」

川口(2年女)：「砂、強風などいつもと違う環境で、普段平地では目立たない課
題を認識できました。個人的には、地面を強く押す動作が苦手です。砂浜だとしっ
かり押せていないと砂にはまるので、自分で確認しやすかったです。また、他校
との合同練習でいつもよりも活気があり、自分たちで雰囲気盛り上げていく
ことの大切さも改めて感じました。春が近づいてきて緊張もありますが、まずは
残りの冬期練習をやり切ることを一番に頑張っていきたいです」

佐藤(1年女)：「冬季の練習の成果を実感することができ、嬉しさを感じた部分
もありましたが、走り環境に左右されやすいなど、自分の課題としている点か
ははっきりと現れてしまい、悔しさを感じた部分もありました。春は満足のいく走
りができるように、残された時間で自分の課題を克服し、必ず強くなってみせま
す」



再開！『市高生 こんにちは』のコーナー
第7弾 400mパート長 本村くん

第7弾は、400mパート長の本村くん。来年度に懸ける想いはチーム1
です。

- Q1 彼女いますか？ A1 ×
- Q2 彼氏いますか？ A2 ×
- Q3 今熱々ですか？ A3 ×
- Q4 座右の銘は？ A4 一日一善
- Q5 好きな漫画は？ A5 NARUTO
- Q6 自転車通学のコツは？
- A6 日々のチャリとのコミュニケーションを大切にすること。
- Q7 チャリ通の自己ベスト教えてください
- A7 32分(いつもは40分くらい)
- Q8 みんはやのコツを教えてください
- A8 早押しすること
- Q9 何でBANされたんですか？ A9 クイズが強すぎたからです
- Q10 メディシンとばすコツは？ A10 メディシンを投げること
- Q11 小エビのサラダは好きですか？
- A11 大好きです。エビ抜きならなおよし
- Q12 好きなマックのメニューはなんですか？
- A12 クーの白ぶどう
- Q13 陸部男子で付き合うなら？ A13 T晴<Y司<<<<その他
- Q14 MBTIなんですか
- A14 ISFPです
- Q15 プレゼントの着心地どうでしたか？
- A15 買い直してほしいです
- Q16 やってみたい種目は？
- A16 投擲やってみたいです
- Q17 先生の好きなところ教えてください
- A17 たくさん走らせてくれるところ
- Q18 陸部以外なら何部入ってましたか？
- A18 帰宅部
- Q19 無人島に連れて行くな誰ですか
- A19 Y司、身代わり用
- Q20 陸部で一番の思い出は？
- A20 毎日が一番の思い出です
- Q21 チョコ何個貰いましたか？
- A21 一個もらえました。ありがとうございました。
- Q22 市高陸上部のよいところ
- A22 向上心がすごいところ
- Q23 陸部のみんなに一言
- A23 いつもありがとうございます。
- Q24 2025の目標は？
- A24 50秒切り+楽しむ！



遠征へ行ってきました！
於：千葉幕張の浜



○ 学年末 考査2 4日目	三月 六日(木) 十日(月)	○ 生徒 臨時休 業	三月 五日(水)	○ 学年末 考査1日 目	三月 四日(火)	○ 生徒 臨時休 業	二月 二十 七日(木) 三月 三日(月)	○ 学力 検査	二月 二十 六日(水)	○ 50分 ×3	二月 二十 五日(火)	○ 振替 休日	二月 二十 四日(月)	○ 天皇 誕生日	二月 二十 三日(日)	○ 土曜 公開授 業	二月 二十 二日(土)	○ 12年 模試	二月 十六 日(日)
---------------------	----------------------	------------------	-------------	--------------------	-------------	------------------	----------------------------------	------------	-------------------	-------------	-------------------	------------	-------------------	-------------	-------------------	------------------	-------------------	-------------	------------------