

再開！『市高生 こんにちは』のコーナー  
第8弾 長距離女子代表 菅原さん

長距離女子の代表と共に、エースです。

- Q1 自分を動物に例えるとなんですか A1 なんとなくカワウソかな
- Q2 納豆を嫌いな理由はなんですか A2 味と匂いとネバネバしてるところが嫌です
- Q3 主将と呼ばれるのはどんな気持ちですか A3 某学校よりは嬉しいですが、最近の汎用性の高さには驚かされます
- Q4 作るのが得意なお菓子はなんですか A4 バスクチーズケーキ
- Q5 マイブームおしえてください A5 朝ご飯にいろんな雑炊を作ること
- Q6 長距離の魅力をお教えてください A6 日々成長と達成感を感じられるところです
- Q7 陸上部じゃなかったら何部に入っていましたか？ A7 家庭科部と水泳クラブに入ったと思います
- Q8 主将になって何がいちばん大変でしたか A8 そんなに大変なことはないですがみんなの忘れ物を減らすのは難しいです
- Q9 主将がいちばん楽しかった事はなんですか A9 1区を走った後に応援したこと！
- Q10 主将の一番好きなお菓子はなんですか A10 トッポ
- Q11 主将の醍醐味はなんですか A11 みんなの笑顔を見た時の嬉しさが倍増することです
- Q12 走ってるとき何を考えていますか A12 歌ってるかペースを計算してます
- Q13 主将が部長だったらどっちがいいですか A13 バ行よりサ行の方が好きなのでギリ主将
- Q14 主将の1番好きなメニューは何ですか A14 やっぱり复合宿のクロカンです
- Q15 長距離女子のいいところはなんですか A15 みんな純粋で違う面白さがあるところ♥
- Q16 この部活での1番の思い出をお教えてください A16 复合宿のカメサン
- Q17 好きなタイプをお教えてください A17 思慮分別がある人
- Q18 長谷先生のいいところをお教えてください A18 お父さん感があって優しいところ
- Q19 高野先生のいいところはどこですか A19 いつも1番キツイところに立ってってくれるところ
- Q20 戸田市はいいところですか？ A20 他の市からわざわざ来るところが無いので人混みがなくていいところです
- Q21 好きなおにぎりの具は何ですか？ A21 和風ツナマヨです
- Q22 中学と比べて原くんの成長ぶりはどうですか？ A22 頭脳にも個性にも磨きがかかっていると思います
- Q23 やればできるを撮ってる時どんな気持ちでしたか A23 もちろん3年生を応援する気持ちです。恥ずかしいなんて思いません
- Q24 主将としてこの1年間どうでしたか A24 たくさん試行錯誤した1番充実した1年間でした
- Q25 主将として最後にメッセージください A25 みんな大好き!!!



再開！『市高生 こんにちは』のコーナー  
第9弾 女子代表 佐藤さん

ここまでの競技は、苦しんできましたが、来シーズンは、勝負できます。

- Q1. 市高陸上部のいいところ！
- A1. 個性が豊かなところと家みたいな安心感があるところ。
- Q2.MBTIなんですか？ A2.たぶんISTJ管理者です。
- Q3.ラフタイプなんですか？ A3.たぶん隠れベイビーです。
- Q4.T江さんとはどういう関係ですか？ A4.戦友であり、親友です。
- Q5.F澤くんとはどのような関係ですか？ A5.チームメイトであり、クラスメイトです。
- Q6.彼女いますか？ A6.誰かになってくれる人いますか？
- Q7.彼氏いませんよね？ A7.いません。いたこともない。
- Q8.なんでマックスフライパンクしないんですか？ A8.毎晩寝る前に神様をお願いしてるからです。
- Q9.愛車(チャリ)に名前をつけるとしたら？ A9.ののカー。
- Q10.地元自慢ありますか？ A10.大宮と浦和に挟まれて住みやすいです。
- Q11.無人島に連れていくなら？ A11.サババルに向けてそうなS美。
- Q12.1年男子で1番かわいいのは誰だと思いますか？ A12.N崎くんと迷いましたがF沢くんかな。※もちろんみんなかわいい後輩なのが大前提です。
- Q13.好きなメニューなんですか？ A13.じゃんけんができる坂ダッシュです。
- 最近100+200+100+...も結構楽しいです。
- Q14.やってみたい種目ありますか？ A14.7種競技会でよくわかりましたが、私はやっぱりショートスプリントが最適解なので自分の道をまっすぐ進みたいと思います。
- Q15.陸上部じゃなかったら何部に入りますか？ A15.水泳部です。プールがある高校に行きたいと言ってる時もありました。
- Q16.どんな人がタイプですか？ A16.好きになった人がタイプ。
- Q17.何歳ですか？ A17.インパブでは17歳。“インパブでは”ね！
- Q18.陸上部に入ってから1番の思い出はなんですか？ A18.選べません。みんなでおしゃべりして爆笑する度にここに来てよかったって思ってます。
- Q19.陸上部女子で付き合うなら誰ですか？ A19.選べません。みんな大好き
- Q20.好きなオフの過ごし方は？ A20.アンナチュラルを一気見する。
- Q21.モノマネ得意ですか？ A21.例の動画の通りです。みんなの萩○先生のモノマネには到底及びません。
- Q22.先生の好きなところをお教えてください。 A22.一人一人をちゃんと見てくれているところ。いつもご指導ありがとうございます。
- Q23.学総の目標！ A23.自分の力を最大限発揮して満足度の高いレースにする！楽しむ！！
- Q24.前の女子部長に一言！ A24.また一緒にドラマ見ましょー！
- Q25.みんなに一言！ A25.みんなのおかげで毎日幸せです！ほんとにありがとう！！



シーズンに向けて  
焦らずじっくりと準備を

「市高はこんなとこ&おすすめ勉強法」

こちら、この時期の特別企画。陸上競技部生徒からの『市高はこんなとこ』と『おすすめ勉強法』です。お互いの参考にすると共に、受験を間近に控える中学生にも、ぜひ見てもらいたいです。

①2年女子：【市高はこんなとこ：勉強も部活も頑張る人が多くて良い刺激となり、成長させてくれる学校だと思います。おすすめ勉強法：自分の部屋、リビングなど、いろいろな場所で勉強すると、集中が続くので良いと思います。】

②1年男子：【市高はこんなとこ：今しかできないことに全力で挑戦できる学校です。オススメの勉強法：暗記系の勉強は、声に出すと覚えやすいです。また、関連する内容も意識すると理解が深まります。個人的には、音楽を流しながら勉強するとモチベーションが上がります。】

顧問より：女子代表になってから、成長を感じています。グラウンドでの爆笑は、教官室まで届いています。

○ 学年末 考査最終日	三月十日(火)	○ 3年 登校日	三月九日(月)	○ 入学許可 候補者発表	三月六日(金)	○ 生徒 臨時休業	三月五日(木)	○ 学年末 考査1日目	三月四日(水)	○ 学力 追検査	三月三日(火)	○ 生徒 臨時休業	三月二日(月)	○ 学力 検査 探点	二月二十七日(金)	○ 生徒 臨時休業	二月二十六日(木)	○ 学力 検査	二月二十五日(水)
----------------	---------	-------------	---------	-----------------	---------	--------------	---------	----------------	---------	-------------	---------	--------------	---------	------------------	-----------	--------------	-----------	------------	-----------

3時間授業