



一関市立藤沢中学校 学校通信

夢に向かって

為己 遂志 躍清

R 5 . 5 . 3 1

NO. 4

文責：学校長

令和 5 年度第 61 回岩手県通信陸上競技一関地方大会！

祝 5 人の選手が県大会へ

5月28日（日）、一関運動公園陸上競技場において、第61回岩手県通信陸上競技一関地方大会が開催されました。特設陸上部のメンバーは、盛岡一周継走に出場した後も、この大会に向けて練習に取り組んできました。天候には恵まれませんでしたが、選手たちは、これまでの練習の成果を発揮し、自分の記録に挑戦しようという思いをもって競技に臨みました。その結果、5人の選手が見事に県大会出場を決めました。

共通男子400mに出場した阿部太久摩君（3年）は標準記録を大きく上回り堂々の第1位でした。共通男子800m出場した千葉太誠君（3年）も見事に標準記録を突破し、3位に入賞しました。共通男子3000mに出場した三浦琥亜君（3年）は冷静にペースを計算しながらレースを進め2位入賞を決めました。そして、1年生男子100mの大住勝太郎君（1年）は第3位、共通女子走り高跳びに出場した三浦明莉さん（1年）も2位に入賞し、上記の5名が6月24、25日（土、日）に北上市で行われる県大会への出場権を得ました。おめでとうございます。

この大会にチャレンジした選手たちはきっと新たな自分と出会えたのではないのでしょうか。新たなことに挑戦する気持ちやこれまでの努力の過程が自分の自信や誇りとなり、過去の自分よりも、さらに一回り大きく成長させることができたと思います。

明日から6月に入ります。3週間足らずで中総体本番を迎えます。陸上練習と並行しながらの挑戦となります。毎日の食事とリカバリーを大切にして、体調管理に努めてください。そして、岩手国体のメイン会場であった北上陸上競技場という大舞台で競技できることを楽しく感じながら、藤沢中学校の代表選手としての誇りをもって、力を出し切ってほしいと思います。新たな挑戦と、そしてさらなる成長を期待しています。

「目指せ、全国大会！」



出場選手の結果は次の通りです。

	学 年	種 目	氏 名	記 録
1	1 年	1 年男子 100m	☆大住勝太郎	1 3 秒 6 5 第 3 位
2	1 年	2 年女子 100m	畠山 るな	1 5 秒 5 0 第 6 位
3	1 年	1 年女子 1500m	屋須 希彩	6 分 4 7 秒 4 7 第 10 位
4	1 年	共通女子走高飛	☆三浦 明莉	1 m 2 5 c m 第 2 位
5	2 年	2 年男子 100m	千葉悠太郎	1 3 秒 1 3 第 5 位
6	2 年	共通女子 8 0 0 m	佐藤 布柚	2 分 4 6 秒 0 8 第 5 位
7	3 年	2, 3 年女子 1500m	皆川ひらり	6 分 0 8 秒 8 8 第 5 位
8	3 年	共通男子 400m	☆阿部太久摩	5 7 秒 0 6 第 1 位 標準記録突破
9	3 年	2, 3 年 1, 500m	三浦 星夜	4 分 5 5 秒 7 3 第 5 位
11	3 年	共通男子 800m	☆千葉 太誠	2 分 1 3 秒 4 6 第 3 位 標準記録突破
12	3 年	共通男子 3000m	☆三浦 琥亜	1 0 分 0 9 秒 9 2



☆県大会出場者



ご家庭の皆様へ

3年生最後の中総体は、6月17～18日（一部競技19日まで）の日程で開催されます。この大会に向けて生徒たちの練習は日に日に熱を帯びています。

さて、これからの約3週間で一番大切なことは、コンディションづくりです。怪我、病気をしない、そして疲れを残さず体調をベストに調整し、大会に臨むことです。

そのためには、練習量の調整、食事、睡眠の確保が重要です。特に食事、睡眠の確保ができないと疲れが翌日に残り、集中力にかけたり疲労が取れずに障がいにつながったりします。短期間で技術は一気に向上しないので、むしろこれからの時期は、心身のコンディションづくりに力を入れるほうが賢明なのです。

あわせて、コロナ感染症、インフルエンザ対策もご留意願います。感染法の上では5類となった新型コロナウイルス感染症ですが、感染すればもちろん出場はできません。

例えば、中総体まで、不要不急のお出かけを控えるなどして本番を迎えてほしいと願っています。思わぬ感染により自分だけでなく他の人に迷惑をかけてしまう場合もあるので、日々のチェックをしっかりと行い、万全の体調で最後の中総体を迎えさせたいものです。