



Be creative!



祝 インターハイ出場!

3年生 陸上部 小川心優さん

6月14日(金)Big News が学校に届きました。3年生陸上部所属の小川心優さんが東海総体400m走決勝において6位に入賞。この夏、福岡で開催されるインターハイへの出場権を獲得しました。昨年の7月、この東海総体の決勝戦において、惜しくもインターハイへの出場権を逃した彼女にインタビューをしていたことを思い出しました。あの時、かすかに見えた大きな目標を目指して、この一年、彼女は地道に頑張り、この成果を勝ち取りました。本当におめでとう。3年間の集大成ともいえる成果です。輝かしい舞台上、ぜひ奮闘を!と呼びかけます。おめでとう。そしてよく頑張りました!

もう一度、昨年の校長室だよりを掲載します。彼女の一年間の成長をふりかえりたいと思います。

「校長室だより2023年度7月号 Be creative!」より 第70回東海総体を終えて

高みを目指して—インターハイへのチャレンジ



インターハイの背中が見えた!—陸上部2年生小川心優さん

★陸上との出会いを教えてください。

小学校2年生の時、友達に誘われて、陸上のクラブチームに入りました。運動は得意というわけではないけど、体を動かすことや走ることが好きだったのだと思います。初めて大会に出たのは小学校3年生の時、50m走でした。下から数えたほうが早いぐらいの成績でした。でも楽しかったという印象が残っています。



★自分と陸上とのかかわりがぐっと深くなった時はいつですか。そのターニングポイントは?

中学校で部活に入り、毎日活動を始めた時です。陸上について調べたり、自分の走りを動画で撮ってもらって、研究をしたりし始めました。走るのが速い人と自分を比べたりしました。他校の陸上の仲間に素敵な走りをする人がいて、よくその人と自分を比べていました。その人との決定的な違いは「腕の振り」。その人のまねをしたりして走っていました。

★好きな陸上選手は ウサイン・ボルト選手です。力強い走りが好きです。

★高校に入ってから自分自身の力が伸びたという実感はありますか。

はい、あります。中学校までは200m走の選手だったのですが、もともと400m走に興味がありました。中学校の競技にはこの400mがなかったので、高校に入ったら挑戦したいと思っていました。200mはスピードが要求されるけれども、自分の持ち味はスピードより持久力にある、ならば400mの方が自分に合っていると判断し、高校に入り、この種目を選びました。この種目に変更してから、自分自身の成績が伸びたように思います。

★400m走で言うと、昨年度の卒業生の北村はるさんも同種目ですね。

はい、北村先輩は800mと400mの選手でした。偉大な先輩で、たくさんのことを学びました。先輩からは「きつい練習における乗り越え方」を教えてもらいました。先輩はどんなにきつい練習でもずっと笑顔で、声を出し

続けていました。決してマイナスの発言をすることもなかった。私はやっぱりきついと思う感情の方が強くなり、暗い表情になってしまうことが多かったのですが、そんな私に、先輩もきついの「頑張ろう」と声をかけ、アドバイスをしてくれました。今、学年がひとつ上がり、後輩ができて、自分も後輩たちに同じように接したいと思って活動をしています。

★競技前のルーティンがありますか。教えてください。

まず、3回ジャンプします。そして手から先に地面につけ、右足かけて、左足かけて、地面から一度手を放して、一旦ふっと息を吐きます。そして、再度、右手から手をつきます。

★今回、初めての東海総体出場でしたね。

1年生の時に東海新人に出場していたので、県大会を突破して東海総体には出なくてはこの思いが強く、出場が決まった時はまず、ほっとしました。この東海総体では、「3本走りたい」とずっと自分の中では思っていました。準決勝では、緊張を取り除くためにも、「とりあえずは経験だ」と自分に言い聞かせて臨みました。やっぱり周りは速い人ばかりで、一生懸命練習してきたけど、不安な気持ちのほうが強かったように思います。でも、とにかく自分の走りに集中して競技に臨むことを心がけました。

★決勝への進出！決勝では走りも堂々としていましたね。

決勝は「楽しみたい」という気持ちで挑みました。だから、すごく楽しかったという思いが一番です。高校に入り、中学校の時よりも陸上と向き合う時間が長くなり、もともと好きだった陸上は今ももっと好きになっています。上位の大会に出場することを通して、違う学校の陸上の仲間たちに声をかけたり、他校の指導者の先生方からアドバイスをもらったりすることで、人とコミュニケーションをとる力も身につけてきたと思っています。

高等学校総合体育大会 東海地区予選会を終えて

★ひとつ上の大会へ挑む君へ 陸上部顧問 竹内智司

インターハイ出場という大きな目標を持ちながら、2年間の中で、ひとつひとつ上の大会に進めるよう努力してきたことが今回の成果につながりました。うまくいかないことがあっても諦めずにやってきたことは、周りにもよい刺激を与えてくれることになりました。インターハイでは全国の仲間と競うことになります。東海地区の代表として、物怖じせず自信を持ってレースに臨んでいってください。



★中学生からの夢が叶った！ 陸上部 小川心優



こんにちは。小川心優です。私は、今回の東海大会に、昨年と同様、「大会を楽しむ」ことを一番に据えて臨みました。これまでの大会で自分の納得するレースができなかったため、昨年の自分の記録を超えることは不可能だと思っていました。ですが、大会中の全ての運がよく、決勝戦6位でインターハイに出場することが決まりました。インターハイへ出場することは中学生からの夢でした。「インターハイに出場できる」という実感はまだ湧いてきませんが、今まで陸上を通して関わることでできた全ての方々への感謝の気持ちを込めて、私らしく、笑顔で、全力で臨みます。応援よろしくお願ひします。

続けて速報です！水泳部1年生 成田 桂 君 東海大会進出決定



県総体 男子100m 平泳ぎ 8位！東海大会に進出します。頑張れ！成田君。