

手をたずさえて

“富中PRIDE”～自信と誇り～

自ら学ぶ生徒
正しく行動する生徒
健康でたくましい生徒



令和元年5月22日(水)発行

【発行責任者】郡山市立富田中学校長 熊坂 洋

運動部の先陣をきった陸上部の大活躍に拍手!! 個の力、さらにはチーム力を発揮!! さるなる高みをめざせ!! 郡山市中学校陸上競技大会 5/15(水)・16(木)

5月15日(水)・16日(木)の2日間にわたって、開成山陸上競技場において「郡山市中学校陸上競技大会兼第62回福島県中学校体育大会郡山支部予選会」が開催されました。1日目には競技終了直前に激しい雷雨に見舞われ、2日目に持ち越した競技も出ましたが、無事大会を終えることができました。

運動部の先陣をきった陸上部でしたが、個の力、さらにはチーム力を発揮し、数多くの入賞者、そして県大会出場者を出しました。入賞は逃しても最後まであきらめることなく競技し、自己記録を更新した生徒もたくさんいました。富中陸上部の大活躍に、他校の校長先生方からもたくさんの賞賛の言葉をいただきました。さらに、富中陸上部伝統の全員体制での応援も健在で、エールと声援が競技場いっばいに響き渡りました。また、補助役員の生徒達も自分の役割を立派に果たしてくれました。

今回大会の入賞者です!

○数字は学年

【男子】

- 中学1年100m **第5位** 高水 明① 13" 43 **第7位** 渡部桜哉 13" 51
 中学2年100m **第3位** 遠藤漣央② 12" 14 **【県大会】**
 中学3年100m **第2位** 御代田友仁③ 12" 51 **【県大会】**
 中学2年200m **第5位** 大熊一輝① 28" 87
 中学共通200m **第1位** 根本寛大③ 23" 15 **【県大会】**
第2位 大谷介人③ 24" 01
 中学共通400m **第1位** 飯 亨介③ 54" 08 **【県大会】**
 中学共通800m **第1位** 増子風希② 2' 03" 50 **【県大会】**
第7位 増子創太③ 2' 18" 67
 中学1・2年4×100mR **第2位** 49" 34 **【県大会】**
 渡部桜哉①、大熊一輝①、増子風希②、遠藤漣央②
 中学共通4×100mR **第1位** 45" 79 **【県大会】**
 御代田友仁③、大谷介人③、根本寛大③、飯 亨介③
 中学1年走幅跳 **第4位** 渡邊善文① 4m47
 中学共通砲丸投 **第1位** 齋藤 蒼③ 10m80 **【県大会】**
第6位 海藤優心② 9m27



【女子】

- 中学1年100m **第2位** 平山乃蒼① 14" 22 **【県大会】**
 中学2年100m **第7位** 佐久間理央② 14" 21
 中学共通200m **第2位** 藤田奈々花③ 26" 72 **【県大会】**
 中学共通800m **第4位** 小林凜香③ 2' 32" 66 **【県大会】**
 中学共通100mH **第2位** 高橋優佳③ 16" 40 **【県大会】**
 中学1・2年4×100mR **第2位** 55" 04 **【県大会】**
 阿部寧々①、平山乃蒼①、吉田歩花②、佐久間理央②
 中学共通4×100mR **第3位** 52" 03 **【県大会】**
 高橋彩葉②、高橋優佳③、藤田奈々花③、伊藤 杏③
 中学共通走高跳 **第3位** 大橋七海③ 1m40 **【県大会】** **第8位** 関 深桜音② 1m25
 中学1年走幅跳 **第8位** 大槻明依① 3m53
 中学共通走幅跳 **第4位** 齋藤結衣③ 4m64 **【県大会】** **第7位** 吉田歩花② 4m46
 中学共通砲丸投 **第4位** 猪狩千陽② 9m00 **【県大会】**
 中学共通四種(100mH、走高跳、砲丸投、200m) **第2位** 伊藤 杏③ 1662点 **【県大会】**



◆ 市陸上大会を終えて、部長の藤田奈々花さんの心強い言葉です。

今回の中体連では、この富田中陸上部からたくさんの入賞者、県大会出場者が出て良かったです。私の個人の結果としては、200mで2位、共通リレーで3位と2種目で県大会出場を決めることができました。200mの予選・準決勝ではあまり調子が出なかったのですが、決勝では26"72という自己ベストを出せて良かったです。また、私の課題であった「ラウンドが上がるごとにタイムを上げる」を達成できました。しかし、「前傾姿勢の距離をもう少し伸ばす」という新たな課題も見つかりました。県大会までの期間を有効に使い、できるだけ多くの課題を改善し、万全の状態で県大会に臨めるようにしたいです。また、リレーではそれぞれのリレーメンバーが心をひとつにして、最後までしっかりバトンを繋ぎ、全てのリレー種目で県大会出場を決めることができたので、県大会でも富田中の団結力を発揮し、県の舞台で全力で戦ってきたいです。

全体では、富田中陸上部が一丸となって声のそろった大きな応援ができていたし、補助役員の人達は自分の役割を自覚し、その場の状況を見て判断し、臨機応変に行動できていたのが良かったです。しかし、だらだらと話しながら移動したり、全体アップに行く時の行動が遅かったりしたので、県大会では、一人一人が「富田中陸上部」としての意識を高く持ち、心がけた行動ができるようにしたいです。県大会までの残り少ない時間をどのように使っていけばいいかをしっかり考え、自分の技術を高める時間だったり、ルールやマナーを見直す時間にあてたりなど、有効に使っていきたいです。県大会でも、一人でも多くの入賞者や東北大会・全国大会出場者が出るように、部員全員が積極的に練習に励んでいきたいと思います。



(陸上部部長 藤田奈々花)

多くの保護者にも温かい応援をいただきました。応援ありがとうございました。なお、陸上競技の県大会は、7月3日(水)～5日(金)に福島市の「とうほう・みんなのスタジアム」において開催されます。陸上部の生徒達には、さらなる高みをめざし、力の限り頑張ってもらいたいと思います。

体調管理とケガの防止、そして氣力を充実させること！

～市中体連総合大会を目前に控えて大切にすべきこと～

運動部の生徒にとって、いよいよ市中体連総合大会が目前に迫ってきました。4月以降、市総合大会の前哨戦として様々な大会が開催されました。その中で、個人として、部全体としての改善点を克服するために練習を強化してきたことと思います。そして今は、どの部も最終調整段階に入っています。

今、大切にすべきことは、次の2つです。

- 1 万全の状態で本番に臨むために、体調管理とケガの防止に細心の注意を払うこと
- 2 氣力を充実させること

例えば『克己 ちき』(自分の弱さに打ち克つこと)、失敗してもすぐに気持ちを切り替え『リカバリー(回復)できる力』など、そういった精神面の強さを発揮することができるかどうかです。相手は同じ中学生なのです。



特に運動部の3年生にとっては、部活動の集大成の場となります。もちろん勝敗は気になると思いますが、万全の状態で本番に臨むとともに、いかに自分自身が納得することのできるプレイができるかどうかだと思います。運動部の生徒達の最後まであきらめない健闘を祈ります。先陣をきった陸上部に続け！

自然災害への備え

この時期、朝は晴れていても夕方に天気が急変し、激しい雷雨になることがよくあります。先日は、運動会で竜巻が発生しケガ人が出た事案もありました。雷雨、豪雨、竜巻等の自然災害への備えも意識してください。まずは、すぐに安全な場所(コンクリート等の頑丈な建物など)に避難することです。

また、雨具は常備しておきましょう。



不審者への対応

ここ数日間で郡山市において児童生徒が不審者に遭遇する事案が続けて発生しています。

不審者に遭遇したら…

- ① すぐに逃げること、大きな声で助けを呼ぶこと、近くの人に助けを求めること
- ② 身の安全を確保した上で、ただちに110番通報(警察への連絡)をすること(警察の初動捜査のために、これが一番大切です！)