

学校だより

椎の木

令和元年10月21日発行

第21号

流山市立東部中学校

東葛飾地方駅伝競走大会特集号

10月19日(土)東葛飾地方駅伝競走大会が行われました。あいにくの雨でしたが、選手や控え選手が一体となってよく頑張りました。結果は37位。選手は結果には満足していませんが、自分の力を出し切ったすがすがしい表情でした。

この大会は第73回の歴史のある71校参加の大規模な大会です。祖父・父・子というように3代にわたり、選手として大会に出場した方もいらっしゃいます。このように長い歴史があるのは、地域の方々や警察・消防等の安全を守る関係機関のご協力があることです。選手・控え選手が全力を尽くし、信頼という絆を一本の襷に託す姿を見て、応援することで、他の生徒も学ぶべきものが多いと考えています。今年度は行事調整のため、全校応援はできず、自主的な応援になりました



1区の特徴 3.8キロ 運動公園からキッコーマン
最初の競技場での1000mはかなりハイペースになりそう。前半部分では、集団の中盤につける。競技場を出てから少しずつ一定のペースに落ち着くと思う。そこからは集団を意識しながら、リズムよく走っていく。3kmまでは25番あたりにつける。3kmを超えてからの800mがきつく感じる。だけどここでの踏ん張り、後半区間の繰り上げに大きく響いてくる。一つでも良い順位で襷を渡すこと。そしてトップとの差を1分以内に抑えて襷を渡そう。

鈴木 康夫さん



共にがんばってきた控え選手
羽賀稜真さん 石川大和さん

2区の特徴 3.1キロキッコーマンから梅郷駅
多くの選手が中継所になだれ込み、集団での襷レースとなる。各校前半から飛ばしていくと思うが、襷をもらったら、流しをする感覚でスタートする。前半は下りカーブを使いながら、リラックスしていこう。この区間は、レースの流れを決める重要な区間。鈴木さんからもらった順位をどこまで上げられるかが一つ勝負。まだ、大きな集団がいくつもある段階なので、数秒の差で順位が大きく変わる。相手の息遣いや表情を見ながら、抜くときは一瞬で抜いていこう。

河合 航青さん



共にがんばってきた控え選手
高階優成さん 竹内 禅さん

3区の特徴 3.3キロ 梅郷駅からもつ焼きえつこ
直線的なさほどきつくないカーブと、緩やかな上りはあるが比較的走りやすいコース。距離を気にしないで最初から前を追っていこう。最初の1000mを慌てず、3'10~3'15ペースで入れると、後半勝負できる。またローソンからカーブが続き、抜きにくくなるので、抜くならばカーブ入りに一瞬で前が出る。また3区は、少しずつ集団がばらつき始めるから、ここで我慢すること。3区までの流れが東部中の流れの決定打となる

山本 羽統さん



共にがんばってきた控え選手
齊藤巧成さん 榎 千怜さん 中野帆乃香さん

4区の特徴 3.4キロ もつ焼きえつこから西栄寺
前半のエース区間。勝負を決定付ける非常に重要な区間。襷をもらうと、カーブが続く。最初の1000mの入りは緩やかな下りカーブを使って楽に入っていこう。ここで飛ばしすぎると、後半が苦しくなってしまう。中盤の1000m-2000mはアップダウンがあり、坂を登り切った後がロングスパート。この坂を上ってからの1400mが長く感じると思う。だけど、夏合宿からどんなに厳しい練習でもやりこなしてきた自分の練習量を忘れずに。今や、遠藤さんは東部中の2番手。タイムトライアルでの最後の粘りを忘れずに、自信を持って走っていこう！先輩たちが繋いできた襷を次に繋いでいこう！

遠藤 颯太さん

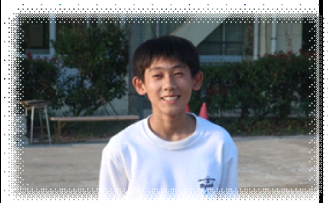


共にがんばってきた控え選手
岸本祐汰さん 関根遼河さん 石月迅さん

5区の特徴 3.2キロ 西栄寺からせきや

前半戦と後半戦をつなぐとても重要な区間。コースは最初のアップダウン以外は、緩やかな下り坂が続いており走りやすいコース。襷をもらうと、すぐにアップダウンがあるけれど、坂は下りを利用して一気に上れば大丈夫！前の選手との距離を確認しながら自分のペースをつかもう。南部中の前を通り過ぎ左に曲がると、中継所までは下り坂。この下りを使って、思いっきりラストスパートをかけていこう！ここまで先輩たちが削ってきた1秒を、自分も削り貯金を作っていこうという気持ちが大切！無心で！

坐間 紫音さん



共にがんばってきた控え選手

作間玄武さん 知本咲樹さん 荒木星愛さん

6区の特徴 2.5キロ せきやからグリーンハウスゆりや

終始平坦が続き、距離の短いスピード勝負。各校スピードランナーやルーキーが配置される。エース級の選手が配置されることが少ないため、ここで順位を上げていきたい。とにかく距離が短いので、最初抑えると、リズムに乗り切れなくなってしまう。最初の1000mを3'10前後のペースで入り、焼肉みっちゃんからの1200mで仕掛けていこう！稲川さんの持ち味はどんな時もラストスパートで出す圧巻の速さ！元短距離選手としてあのスピードが出せること！期待します！！

稲川 薫さん



共にがんばってきた控え選手

深谷里衣さん 萩原ノエルさん 石鍋莉子さん

7区の特徴 3.4キロ グリーンハウスから小金北中

後半のエース区間の一つ。この時点で先頭との差を3'00以内に抑えておきたい。この後の9区の繰り上げスタートに大きく関わってくる。だから有田さんはとにかくきつく感じたとき、その1秒を削って走る。コースはほぼ平坦で、最後に大きな下り坂がある。最初の柏二小まではリラックスして入り、セブンが見える1000-2000m区間を集中していく。2000m通過後の大きな下り坂を利用し、そこからは有田の得意なスピードで持っていく。元短距離選手だからこそ作り出せるスピードで1秒を削り出そう！

有田 優雅さん



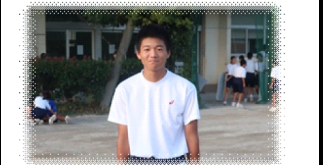
共にがんばってきた控え選手

有馬萌々花さん 宮崎裕斗さん 本城滉大さん

8区の特徴2.9キロ 小金北中から小金中

4度のアップダウンがあるタフなコース。距離はさほど長くはないが、左折右折が多く、上り下りばかりの山登り区間。襷を受け取ったからの最初の山登り坂は勢いで持っていこう。その後の下りはリラックス。坂の走り方として、下りはスピードを殺さず、かつバタバタ走らない。足を先へ置くイメージで、自分でコントロールする。上りは、細かく刻みながら前傾姿勢で走る。パワーのある木村さんなら乗り越えられると信じている！山の神となれ！

木村 瞭汰さん



共にがんばってきた控え選手

伊藤一智さん 谷口夢果さん 小嶋 幸さん

9区の特徴 3.0キロ小金中から日立製作所

平坦で直線、前を走るランナーがみんな見えるコース。アンカーへの襷渡しの順位が大きく最終順位に影響する区間。襷をもらってすぐにアップダウンがあるものの、気にするほどではない。葛北駅伝でもアンカーひとつ前で順位を上げた実績があるので、その走りを思い出してがんばれ！！

江田 将梧さん



共にがんばってきた控え選手

松居 湊さん 石塚飛鳥さん 鈴木杜和さん 萩原 准世さん

10区の特徴 3.7キロ 日立製作所から中部小前

32.2kmという長い東葛駅伝の最後を締める区間。襷をもらったら流し感覚です〜っと入る。襷をつけたらリズムづくり。1km-2kmを集中してリズム崩さずに走る。土手に入ったらペースアップ。前に選手がいたら追っていく。ラスト左折したら、すぐゴールとなるので、土手でどこまで食らいつけるか、どこでスパートをかけるかが勝負となる。最後持てる全ての力を出し切って、今年度の東部中駅伝をしめてくれ！自分の順位が今年度の東部中の順位。

山口 悠太さん



共にがんばってきた控え選手

小林勇斗さん 鈴木瑚々さん 鷹宮もえさん