



～中学生のための佐原高校情報紙～

# 佐原高校だより

こんにちは！「佐原高校だより」(通称：佐高だより)では、佐原高校での高校生活についてお伝えしていきます。

## インターハイ&国体チャンピオン誕生！

カヌー同好会 2 年八角周平くん(小見川中)は、全国高校総体男子カナディアンシングル



500m で優勝、200m で 4 位、わかやま国体では 500m、200m の 2 冠を達成しました。

その活躍は国内にとどまらず、ポルトガルで開催されたカヌースプリントジュニア U23 世界選手権大会では、B 決勝 3 位(総合では 12 位)、ポーランドで開催されたオリンピックホープスでは 1000m で 3 位、500m で 5 位、200m で 2 位になりました。

2020 年東京オリンピックでのメダルを目指す八角くんインタビューしました。

Q：国体で 2 冠を達成した感想を教えてください。

A：国内大会は出場した種目全て優勝することが今年の目標だったので、「順当に目標達成できたなぁ」という感じでした。しかし、インターハイで 2 冠を逃した分嬉しさもありました。

Q：海外の有力選手と競い合った感想を教えてください。

A：とても貴重な経験となりました。私の得意な 1000m では、前にでる選手がたくさんおり、自分の弱さを痛感でき、同時に相手の強さを研究する良い機会になりました。また、様々な国の人々とコミュニケーションをとることができ、カヌーの練習内容や日常生活について会話をしました。

Q：海外旅行で感じたこと、ハプニング、美味しかった食べ物などについて教えてください。

A：海外に出ると白人の体の大きい人たちがたくさんいるので、アジア系の人を見るととても安心しました。オリンピックホープスでは最初 200m にエントリーされておらず驚いたのを覚えています。ポルトガルでは朝食、ポーランドでは夕食が 10 日間全く同じメニューだったので、昼食がとても美味しかったです。特に、チキンのオープン焼きとフライドポテトは美味しかったです。

Q：次の目標を教えてください。

A：11 月にアジア大会があるので、そこで世界大会では負けた選手に勝ち金メダルを獲得したいです。

## 水泳部～インターハイを経験して！

水泳部 2 年中澤葉月さん(小見川中出身)は 100m 平泳ぎでインターハイに出場、秋の県新人大会では同じ種目で優勝しました。中澤さんにインタビューしました。

Q：全国大会に参加して感じたことを教えてください。

A：全国という高いレベルの大会で、全国各地の水泳選手とともに競い合えたことは非常に良い経験になりました。また、更に成長するには何をしたら良いか、はっきりと自覚することができ、今後につながる大会になりました。

Q：秋の新人大会の優勝記録と優勝した時の思いを教えてください。

A：100m 平泳ぎ 1 分 13 秒 47 記録が思うように伸びず、順位よりもタイムを気にする自分としては、満足のいくものではありませんでした。

Q：現在の競技を始めたきっかけを教えてください。

A：とても仲の良い 3 つ年上の姉が水泳を習い始め、姉がプールに行っている間遊び相手が居ないのが寂しくて、姉にくっついていく形で習い始めました。

Q：毎日の練習で心掛けていることは何ですか。

A：1 つ 1 つの練習をただこなすだけではなく、なんのためにやるのか、なぜやらなければならないのか、レースではどう生かされるのかを自分で考えてやることです。また 1 回 1 回の練習メニューの「つながり」を意識して取り組んでいます。

Q：将来の夢を教えてください。

A：水泳のコーチになって可能性のある子どもを伸ばしていくサポートがしたいです。

Q：中学生へのメッセージをお願いします。

A：受験は大変ですが、受かったときは達成感があるので頑張ってください。



## 陸上競技部～来年のインターハイを目指して！

陸上競技部は秋の新人県大会で男子総合 5 位(公立高校の中では 1 位)という好成績をおさめ、6 人が関東大会出場を勝ち取りました。その中でも、400m ハードルの山口智輝くん(2 年牛堀中出身)、砲丸投げの岩井圭己くん(2 年東庄中出身)5000m 競歩の横山ひかりさん(2 年公津の杜中出身)、やり投げの林美里さん(2 年山田中出身)は県で優勝しました。優勝した 4 人にインタビューしました。



Q：優勝記録と優勝した時の感想を教えてください。

A：54 秒 97 前評判では優勝候補だったので嬉しさもあったけれど肩の荷が下りたことに対する安堵の気持ちが強かった。優勝した実感あまりなく他人事のように感じられた。(山口くん)

15m07 普段の練習の成果が自己ベスト更新、優勝という形で発揮できたのでとても嬉しいです。(岩井くん)

25 分 45 秒 22 8 月の大会で失格してから、歩型が悪く、うまく歩けない状態が続いていて、その中で新人戦を迎え、自己ベストよりもずっと遅いタイムだったので納得のいくレースではなかったけれど、優勝できた時は嬉しかったです。(横山さん)

41m98 優勝を意識せず自己ベストを出すことだけを意識していました。そして 2 投目で自己ベストを更新し、更に 6 投目で記録を伸ばすことができました。その結果優勝につながって本当に良かったです。(林さん)

Q：関東大会への思いを教えてください。

A：来年の全国につながる南関東大会の前哨戦でもあるので周りにのまれば自分の走りをしっかりして入賞したい。支えてくれる両親とお世話になっている顧問の先生への感謝の気持ちを忘れずレースに臨みたい。(山口くん)

県大会よりもレベルの高い大会となるので、周りの雰囲気にもまれば少しでも上の順位を目指したいと思います。(岩井くん)

関東大会では、きれいな歩型で歩き、24 分台を出して 3 位以内に入りたいです。(横山さん)

予選の 3 本で自己ベストを出し、6 位以内入賞を目指します。また、南関東の中では 3 位以内に入り、来年の総体につながる試合にしたいです。(林さん)

Q：現在の競技を始めたきっかけを教えてください。

A：中学時代は 110m ハードルをやっていたが高校に入り高さが変わり、走力的に厳しいと思っていた時に顧問の先生に勧められたのがきっかけ。(山口くん)

中学時代に行っていた種目を高校で本格的に始めました。(岩井くん)

中学からやっていた長距離種目で思うように記録が伸びず、1 年前の県大会にも出場できなかった時に顧問の先生が競歩を勧めてください始めました。(横山さん)

野球をやっているので「投げる」という動作が 1 番野球に近いやり投げをやってみようと思ったからです。(林さん)

Q：毎日の練習で心掛けていることは何ですか。

A：レースの時のことや受けたアドバイス、身体の使い方を意識し、昨日よりも今日、今日よりも明日の自分の方が成長できるように心掛けている。(山口くん)

練習の効果がどのように競技に影響するのかを常に意識するようにしています。(岩井くん)

毎日の練習をつらいと思わず、目標を達成するためには、当たり前だと思って練習することです。(横山さん)

一つ一つの動作で、どう身体を動かすか、どこを修正しなければいけないのかを意識しながら練習し、自分のイメージ通りの動きができるように心掛けています。(林さん)

Q：将来の夢を教えてください。

A：放射線技師(山口くん) 医療に関わる仕事をしたいと思っています。(岩井くん) まだ決まっていません。(横山さん) 体育の先生になることです。(林さん)

Q：中学生へのメッセージをお願いします。

A：高校に入ったら楽しいことだけではなく苦しいこともあると思いますが、必ず自分の世界は広がります。佐原高校にあなた達が入ってくるのを楽しみに待っています。(山口くん)

小さなことでもこつこつと努力していれば、いつかそれが自分の力になると思うので、諦めずに頑張ってください。(岩井くん)

目標を常に持って頑張ってください。(横山さん)

自分のやりたいこと、好きなことに一生懸命取り組むことはとてもいい経験になります。勉強と部活動の両立は大変ですが、是非部活動に入ってみてください。