



回加だより 特別号

発行元：〒859-2502
長崎県南島原市口之津町甲3272番地
長崎県立口加高等学校広報研修部



口加高校HP

インターハイ 7位入賞!



この夏、北海道で開催されたインターハイの陸上競技に、本校からは3年生の中野 颯太さんが400mHに、竹市 幸平さんがハンマー投げに出場しました。400mHに出場した中野 颯太さんが見事7位入賞を果たしました。

出場した選手へインタビュー

今回、取材班はインターハイに出場した選手にインタビューをしました。

中野 颯太さんへのインタビュー

Q1 インターハイに行くためにどのような努力を続けてきましたか?

「普段の練習で、自分に何が足りないのか、何ができていないのかということ先生と話したりして書き出して、それを改善できるように練習中に常に考えながら練習していました。それと、練習に前向きに取り組むことを意識してやりました。」



Q2 練習に前向きに取り組むには?

「あと一歩で上位大会に出場できなかったときの悔しさを忘れずに練習に取り組むことです。私の場合、高校1年生の県大会のときに決勝で8位になって、来年は必ず北九州大会に出ると目標を立てて、2年生のときに6位でぎりぎり北九州大会に出場できたのですが、北九州大会で7位で、あと一歩のところまでインターハイを逃しました。その7位になったときの悔しさをもって練習に取り組んでいました。それと、毎日の練習の中で「負けない心」を大事にしながらやっていました。」

Q3 インターハイでの目標は?

「まず、8位入賞することが一番の目標で、その次が、長崎県の県高校記録を更新することでした。今回、7位に入賞することができましたが、県高校記録を更新することはできませんでした。」

Q4 インターハイに出場して感じたことは何ですか?

「アップとかをしているときに周りの選手を見ていたら、体つきとかアップの動きとかが全く違って、全国の予選を勝ち抜いてきた人はたくさん努力をしてきたんだなということを肌で感じてきました。」

Q5 インターハイに出場して得られたことは何ですか?

「大会として得たものは、記録と7位入賞という結果、今後の改善点などですが、どちらかと言えばインターハイに行くまでの過程や練習の中で得たもの、例えば心の成長とかの方が大きいと思います。陸上部のキャプテンをさせていただいたことが、いろいろな面で心の成長に繋がったと思います。」

Q6 インターハイでの経験の中で後輩たちに伝えたいことは何ですか?

「私が練習でやってきた、絶対にあきらめないこと、ネガティブにならないことです。ネガティブになることは誰にでもあると思いますが、そのときに気持ちを切り替えること、空回りでもいいからポジティブに考えて練習に取り組むこと、努力を続けることが大切だということです。」

Q7 部活動と勉強の両立のために工夫したことは?

「まず、授業の時と部活動のときの頭を切り替えるという感じで、メリハリをつけるということを意識していました。部活動で疲れがたまってきたときは、一旦休んで、しっかり疲れをとってからまた勉強を頑張るとか、どちらかだけに集中して頑張る期間を設けるなど、状況によってやり方を考えながらやりました。」

Q8 次の目標は何ですか?

「10月に国民体育大会があるので、そこで入賞することです!」

中野 颯太さん、インタビューへのご協力ありがとうございました。



令和5年度全国高等学校総合体育大会 陸上競技大会 秩父宮賜杯第76回全国高等学校陸上競技対校選手権大会

翔び立て若き翼 北海道総体 2023

北海道・北海道教育委員会・札幌市・札幌市教育委員会【共催】 読売新聞社【後援】 スポーツ庁・(公財)日本スポーツ協会・NHK・(公財)北海道スポーツ協会・(一財)札幌市スポーツ協会
高等学校体育連盟・(一財)北海道陸上競技協会【特別協賛】 大塚製薬【協賛】 JTB・マイナビ・KDDI・カンコー学生館

竹市 幸平さんへのインタビュー

Q1 インターハイに行くためにどのような努力を続けてきましたか?

「私は投てき種目なので、しっかりした体づくりに取り組みできました。毎日のウェイトトレーニングや走る練習など、人よりも1本でも多く本数を重ねること、食事のトレーニングでも誰よりも食べることを心がけていました。」



Q2 食事ではどのようなことを意識していましたか?

「空腹の時間を作ってしまうと筋肉の分解が始まるので、自分で補食のおにぎりをつくって持って行ったり、移動中のバスや休み時間などお腹がすかないように工夫して食事を摂っていました。」

Q3 インターハイでの目標は?

「50mを投げて自己ベストを更新することがインターハイの目標でした。結果は残念ながら自己ベストを更新することはできませんでした。」

Q4 インターハイに出場して感じたことは何ですか?

「入賞している人と自分の力の差を感じてきました。」

Q5 インターハイでの経験を通じて後輩に伝えたいことは?

「自分で立てた目標は、どんなに人にばかにされても口に出し続けて言い続けることが大切だということです。苦しいときにもそれを続けることで何とか頑張れます!」

Q6 部活動と勉強の両立のために工夫したことは?

「移動時間や休み時間などにも課題をやったり、学習時間を確保することとスマホとの付き合い方です。家では決まった時間に電源を切っていました。」

Q7 今後の目標は?

「大学受験に向けて勉強を頑張ること、高校を卒業したら新しいことにチャレンジすることです!」

出場した選手のコメント

私は今回400mHに出場しました。私にとって初めての全国大会がインターハイで緊張半分、楽しみ半分という気持ちでした。競技前のアップでは、ほかの選手のレベルの高さに自信を無くしそうになることもありましたが、気持ちを切り替えて取り組みました。結果は7位で私にとって良くもあり、悔しくもある結果でしたが、今回の一番の目標であった「賞状を持って帰る」という目標は達成できました。この大会は人生で何度もはできない良い経験となりました。 中野 颯太

私は今回のインターハイで男子ハンマー投げに出場しました。結果は予選敗退に終わってしまいましたが、インターハイまでたくさんの方々に応援してもらい、自分は日本一の幸せ者だと思います。本当にこれまで私に関わってくださった方には感謝の気持ちしかありません。これまで私が陸上競技で得たものをみなさんに還元できるようにしていきたいです。本当に応援ありがとうございました。 竹市 幸平

中野 颯太さん：真面目に努力をする選手で、自分の限界にしっかり向き合ってチャレンジするところがいいところ。
竹市 幸平さん：筋力や体力を1年生の時から地道に鍛えてきて、それがハンマー投げという種目に適していた。
二人とも京都や広島など県外での研修に参加するなど、高い意識やしっかりした目標をもって努力を続けてきたことが成果に繋がった。

顧問コメント

体育祭完全燃焼!



体育祭を終えて、クラスの絆、学年を超えての絆が深まるのを感じました。特に3年3組のみんなとは放課後遅くまで一緒に過ごし、リーダーだけでなく、全員で協力し合いながら本番まで頑張ってきました。3冠を取れなかったのはとても悔しかったですが、みんなで頑張ってきた結果を2冠という結果で出すことができたので今は後悔もなく達成感でいっぱいです。応援ありがとうございました!

黄団団長 松尾 萌生

後輩にむけて

1、2年生の皆さん、体育祭お疲れ様でした。正直、練習が始まるまでは、1、2年生の指導に苦勞するだろうと覚悟していましたが、いざ始まってみると素直で一生懸命な皆さんのおかげで班別活動が本当に楽しかったです。覚えられないダンスを何度も何度も一緒に練習したのはいい思い出です。全員で体育祭に参加できなかったのが悔しいですが、来年、再来年の活躍を楽しみにしています! 黄団の後輩たち大好きです!

体育祭を通して人をまとめる事の難しさを学びました。自分が団長になった理由は、自分の団を楽しい場所にしたかったからです。体育祭と言えば三年生が熱が入ってるイメージですが、誰もが勝手に熱が入るには、楽しむのが一番だと思いました。だからあまり怒らなかったけど、ちらかという緩かったと思います。その分3年生には迷惑かけたけど最後まで皆の笑顔が多かったので、最高の体育祭になりました。

青団団長 井上 侑大

後輩にむけて

これまでの体育祭では3年生のいう通りにダンスを覚えていたり競技の練習をしたりしていたので、練習も結構楽しかったです。3年生になって、この楽しさの裏には3年生の努力がある事に気づきました。2年生は来年この大変さに驚くと思うし、そして頑張らないといけません。1年生はいっぱい怒られたけど、それは期待されているからだと思います。まだ出来るって信じられているんだと思います。ちゃんとダンスの練習を頑張っていた皆さんなら来年はもっといいものが出ると思います。来年も頑張れ!

前に立って率先して事を進めることはとても大変でした。思うようにいかずイライラしてしまい、時には声を荒げてしまうこともありました。周りからの自分の見方が変わって多少嫌われたり、怖い先輩だと思われて近寄らなくなったりということもあったと思います。「自分は頑張っているのに…」と思い、ストレスを抱え込んでしまうことは「逃げ」だと思い、最後まで自分のベストを尽くしました。大変でしたが、みなさんの協力のおかげで最高の達成感を感じることができました。ありがとうございました。

赤団団長 塚田 孔陽

後輩にむけて

みなさんなら、今年の体育祭よりもっと良い体育祭を作り上げられると思います。後輩よ、頑張れ!

