

令和5年9月

菊桜クラブ会員各位

菊桜クラブ
会長 山本 俊樹
副会長 西 康宏

令和5年度現役との交流会及び菊桜クラブ総会のお知らせ

拝啓 会員の皆様方にはお元気でお過ごしのことと存じます。
さて、コロナも5類に分類され、コロナ前の日常生活がようやく戻ってきました。そこで、本年は総会を復活させたいと思います。また、現役との交流会も予定しています。
若手を始め皆様の奮ってのご参加をお待ちしております。

記

1. 開催日：**令和5年12月9日(土) 14:00～17:00**
2. スケジュール：**14:00にお集まりください！**
現役との交流会 :14:00～15:00
OB総会・懇親会 :15:00～17:00
今回の総会では、役員改選を予定しています。
3. 場所 : 小山台会館地下会議室 03-5721-6171

総会・懇親会会費:

高校第1回卒～19回卒 :4,000円
高校第20回卒～66回卒 :6,000円
高校第67回卒～ :ご招待

お手数ですが、出欠のご返事は10月末日(必着)までにお願いいたします。

返信用はがきは必ず返信をお願いします！

住所の変更やメールアドレスの登録などは必ずご連絡ください。

パソコンメールアドレスの登録のお願い

試合の予定やOB会のご案内などはメールでも差し上げています。
もし、メールの届いていない方は、必ず**パソコンのメールアドレス**を登録してください。

特に、以前携帯のメールアドレスを登録していただいている方で、アドレス変更をされた方は必ず再登録してください。

ご挨拶

陸上競技班顧問 森島 啓

陸上競技班のOB会の皆様におかれましては、ますますのご清祥のことお慶び申し上げます。また、日頃より本校陸上競技班活動にご理解ご協力を頂き、誠にありがとうございます。1月から3月の辛く充実した冬季練習を乗り越え、多くの選手が大きく実力を伸ばしています。4月の第1支部予選会におきましては、多数の選手が自己記録を更新し、さらに男子走幅跳・女子走高跳・女子砲丸投・女子100mH・女子1500m・女子3000m・女子4×400mR・女子4×100mRと複数種目で都大会進出を果たしました。また5月に実施されました都大会では女子砲丸投が決勝進出し10位、女子100mHでは準決勝進出という素晴らしい結果を残すことができました。新たに1年生が14名入班し、ここから夏のシーズンに向け、さらに3年生は高校陸上人生最後の試合に向け、班員総勢45名で日々努力を続けてまいります。また6月より高体連主催の大会ではOBOGの方も自由に応援して頂けるようになりました。入場の際に学校発行のADカードが必要になりますので、事前にご連絡頂ければと思います。新型コロナウイルスでなかなかOBOGの方々と直接交流をする機会が作れませんでした。今年はずいぶん本来の形に戻っていかれると考えております。引き続き、応援のほどよろしくお願い致します。

班長になって

徳島 優菜

こんにちは。陸上競技班班長の徳島優奈です。陸上競技は、普段励まし合っている仲間も大会ではライバルとなる個人競技です。私の班長としての目標「小山台を強豪校にする」を達成するためには、チームとして団結することが必要不可欠になってくると思います。そのために重要なこととして1つは、感謝の心を持つことです。家族や先生方のサポート、そして切磋琢磨できる仲間がいるからこそ私達は練習できているのです。この感謝の気持ちを班員一人ひとりが行動で示すことが大切だと考えます。2つ目は個々の力を最大限に発揮することです。そのため、今はより効率的に、より濃い練習が行えるような新しい体制に少しずつ挑戦しています。先生方からアドバイスを頂きながら、班員で案を出し合うため、意見が衝突することも多々あります。しかしそれは本気で陸上競技に、小山台というチームに向き合っているからだと思っています。まだ至らない点が多くありますが、班員と支え合いながら日々精進してまいりますので引き続き応援よろしくお願い致します。

新入部員紹介

富永琉斗	中長距離
澤田健吾	中長距離
小笠原虎亜	中長距離
松重裕大	中長距離
田川勇志郎	中長距離
川原崎柊子	中長距離
佐野峻	短距離跳躍
浅見結衣	短距離跳躍
沓掛綾音	短距離跳躍
上村心七	短距離跳躍
高田珠莉	短距離跳躍
堀野千尋	短距離跳躍
小島匠玖水	短距離跳躍

*** 2017年 主な記録 ***

全国高校総体東京都大会	5月7日(土)～5月8日(日)	駒沢陸上競技場	
男子走幅跳	江尻憲太(3)	決勝30位	6m27/-1.4
女子走幅跳	久保田晴子(2)	決勝35位	4m92/+3.1
女子100mH	若色奈都(3)	予選	16.8
東京都高体連選抜陸上競技場 兼東京都高等学校一年生大会	7月9日(土)～7月10日(日)	駒沢陸上競技場	
男子走幅跳	江尻憲太(3)	予選	6m61/+1.6
女子走幅跳	久保田晴子(2)	決勝	4m65/+0.3
女子100mH	若色奈都(3)	予選	16.46/-1.2
400m×4	宇野凜咲(3)	予選	4.24.28
	杉山若菜(3)		
	澤野しえな(3)		
	星野奈穂(3)		
男子800m	森田陽一(1)	予選	2.09.62
女子1500m	徳島優奈(1)	予選	5.34.70
女子砲丸投げ	青木結愛(1)	予選	7m63
新人競技会	9月23～25日	駒沢陸上競技場	
女子1500m	山下みなみ(1)	予選	5:05.49
女子3000m	山下みなみ(1)	25位	11:07.40
女子100mH(83.8cm)	松田 紗希子(2)	予選	16.73
女子走高跳	金森 爽子(2)	予選	1.40
女子走幅跳	久保田 晴子(2)	21位	4.84/+0.6
女子砲丸投(4.000kg)	青木 結愛(1)	予選	8.17
全国高校駅伝東京都大会	11月3日(木)	荒川緊急用河川敷道路コース	
男子1区10km	竹本智博(2)	2:33:51 28位/78	36:16
男子2区3km	細貝千尋(1)		10:42
男子3区8.1075km	森田陽一(1)		29:22
男子4区8.0875km	佐藤和隆(1)		30:20
男子5区3km	瀬戸宏弥(1)		10:20
男子6区5km	小澤雄太(1)		18:30
男子7区5km	元木剛志(1)		18:21
女子1区6km	山下みなみ(1)	1:29:29 21位/43	23:00
女子2区4.0975km	澤野しえな(3)		17:36
女子3区3km	坂井里菜(1)		13:35
女子4区3km	木原楓子(1)		13:55
女子5区5km	徳島優奈(1)		21:48

東京都高体連50傑掲載者

男子走幅跳	江尻憲太(3)	6m61/+1.6	東京選抜	7月9日	駒沢
女子100mH(83.8cm_8.5m)	若色奈都(3)	16.46/-1.2	東京選抜	7月9日	駒沢
女子100mH(83.8cm_8.5m)	松田 紗希子(2)	16.73/+1.3	東京新人	9月25日	駒沢
女子走高跳	金森 爽子(2)	1.48	支部競技会	11月5日	大井
女子走幅跳	久保田 晴子(2)	5.13/+1.7	渋谷区ジュニア競技会	7月17日	駒沢
女子砲丸投(4.000kg)	青木 結愛(1)	8.68	支部新人	9月4日	大井

2023年の大会予定

支部春季競技会	4月3日(月)～4日(火)	大井
総体支部予選	4月22日(土)～23日(日)	大井
都高総体	5月13日(土)～14日(日)、5月20日(土)～21日(日)	駒沢
学年別大会	6月24日(土)～25日(日)	大井
選抜・一年生大会	7月8日(土)～9日(日)	駒沢
新人支部予選会	9月2日(土)～3日(日)	大井
都高校新人	9月18日(祝・月)、9月23日(土)～24日(日)	駒沢
都高校駅伝	11月3日(祝・金)	荒川
支部秋季競技会	11月11日(土)～12日(日)	大井

皆様お久しぶりです。陸上班で三段跳をやっておりました、72回卒の三浦和真です。

関東大会、インターハイに出場した際には多大なるご支援を賜りまして、本当にありがとうございました。

現在は進学先である慶應義塾大学で体育會競走部に所属し、三段跳を続けております。

今回山本さんからお声がけをいただき、私の大学陸上についてご紹介させていただくことになりました。

これまでの結果としては、三段跳のベストが14.69mから1mほど伸びて15.68mになり昨年の関東インカレで3位に入賞、今年4月に行われた全国大会である学生個人選手権では7位に入賞することができました。

大学陸上は高校からレベルが何段も上がり、特にインカレを含む上位大会ではインターハイ上位入賞者でも予選落ちになることがよくあります。そのような大会で結果を出すことができるようになったのは、自分を理解して練習を行ってきたからだと思います。

練習環境や意識の面で競走部での練習は陸上班のときとは大きく異なりますが、その中で最も自分の成長につながったと感じるのは練習メニューを自分で組み立てることです。

シーズン中は専門種目に特化した練習を行うため、陸上班のようにまとまって練習することがほとんどありません。また、コーチは外部の方をお願いしているため毎日は見えていただくことができません。

基本的にはやるべきことを自分で考えなければならず、現状理解と自己管理、目標設定ならびに目標達成のためのプロセスの検討について頭をフルに使いながら練習を行いました。その結果、練習の質が非常に上がり、自己ベストの大幅更新につながりました。

現在4年生で最後の年となりますが、引退までの目標としては9月に行われる全日本インカレで16m以上を跳び優勝すること、大学記録を塗り替えることです。

引き続き頑張ってまいりますので温かく見守っていただけると幸いです。

最後まで目を通していただきありがとうございました。



現役の練習風景



本年度のご案内については大変遅くなり申し訳ありません。コロナが5類に分類されてからいろいろな行事がコロナ前の状態に戻りつつあります。菊桜クラブの活動については、今後顧問の先生と相談の上、現役との交流も再び活発に行いたいと思いますので、皆様のご協力よろしくお願い申し上げます。

菊桜クラブ 会長 山本 俊樹

会費納入を忘れずに！

同封の郵便振込用紙或いは右の銀行口座までお振込みください。

会費： 社会人 3,000円
学生 1,000円

みずほ銀行 池袋支店

普通：1341051

名義：菊桜クラブ