



内灘高だより

令和4年度
第5号
No.1



本校HPへ

時を守り、場を清め、礼を正す

うち なた こう

(UD デジタル教科書体 font 使用)

令和4年度全国高等学校総合体育大会自転車競技

令和4年8月4日(木)~7日(日) 香川県高松市 高松競輪場

躍動の青い力 四国総体2022



全国で0.022秒を争う内灘高校

500mタイムトライアル 2位 米田千紘 選手
タイム:37秒398

500mタイムトライアル 優勝 北岡マリア 選手
タイム:37秒376

入賞おめでとう!

監督 守屋英樹 先生

おめでとう!

内灘イン!

全国大会で入賞できたのは、皆さんの応援のおかげです!ありがとうございます!



女子ケイリン 2位 米田千紘 選手



米田千紘(左)北岡マリア(中央)山下翔太郎(右)



女子500mタイムトライアルで1位・2位のタイムを争い走る!



2年生でただひとり入賞できた山下君!

米田千紘 (3年 内灘中学卒業)
女子500mタイムトライアル 2位
女子ケイリン 2位 米田千紘

北岡マリア (2年 星稜中学卒業)
女子500mタイムトライアル 優勝
女子ケイリン 9位

山下翔太郎 (2年 港中学卒業)
1kmタイムトライアル 8位

初めに、高校最後のインターハイに出場できたことはとても嬉しかったし、親や先生に感謝しています。最後のインターハイなので、500mTTで1位になってやろうと今までがむしゃらに練習を頑張ってきました。ですが、結果は2位でした。正直1位を目指して今まで頑張ってきたので悔しかったです。何が悔しかったのかと言うと、北信越大会と同様また0.02秒差で負けてしまったことです。やはり、最後は1位で終わりたいかったです。ですが、その場で全力を出し切る事が出来、また2人で健闘を称えることができたので良かったです。今後は、大学へ行っても自転車を続けようと思うので、次はインカレで1位を取りたいです!



優勝できてホッとしています。大会まで怪我でなかなか十分な練習ができず、苦しい毎日でしたが親やいろんな方々のサポートのおかげです。感謝です。本番では500mタイムトライアルでスタートが思うようにいかず、タイムも自己ベストではなかったにもかかわらず優勝することができ、初めて嬉し泣きをしました。ケイリンでは次に繋げる課題が沢山見つけられました。次は積極的に前に出て勝ちたいと思います。来年は500mで2連覇、競輪優勝と2冠目指して練習したいと思います。練習では苦しい時こそ成長のチャンスと思い笑って楽しく取り組みたいです。これからも皆さんに応援して貰えるような選手になれるよう自己研鑽に励みたいと思います。

全国大会前に3月の全国選抜大会での失敗を見直し、自分の弱点を確認したこと。7月のJOCカップで優勝できたことやハードスケジュールを経験したことで、インターハイ本番前の調整など自分で自分のことを知れたので、極度な緊張もなく落ち着いて走れました。今までは現状の力を発揮できるように、軽めのギアでたくさん脚を回せるようにトレーニングや機材を設定をおこなってきました。今後は脚の回転数を安定して出せるようになるのと、パワー(筋肉)をつけて重めのギアでも同じようにパフォーマンスを出せるようにして、ベストタイムを更新していきたいです。

内灘町長表敬訪問 (8/22) 応援ありがとうございました! 報告!



片岡教諭 山下選手 小篠校長 川口町長 北岡選手 米田選手 守屋教諭



小篠聡校長、顧問の守屋、片岡教諭が自転車競技部3年米田千紘(内灘中学)、2年北岡マリア(星稜中学)、2年山下翔太郎(港中学)を引率して川口克則町長を訪問し、8月に香川県で行われたインターハイの結果を報告しました。川口町長始め堀川教育部長、松井総務部長より労いのお言葉をいただきました。

松井賢志 総務部長(奥)
川口克則 町長(中央)
堀川竜一 教育部長(前)

ALT Charles Zebulon Ramsbo 先生



インタビューは生徒会役員の石平航大(3年)さん

9月から本校で仕事をするALTに生徒会役員が質問!
①名前は? ゼブロンです。ゼブと呼んでください。
②出身は? アメリカ合衆国ノースカロライナ州です。
③何歳ですか? 30 才です。 ④ALTになる前の仕事は? サマーキャンプで自然豊かな環境でボーイズに多種多様なアウトドア体験や、社会活動を教えていました。
⑤日本でどんなことをしたいですか? 自転車に乗るのが趣味なのでいろんな所に旅行に行き楽しみたいです。



内灘高だより

令和4年度
第5号
No.2



本校HPへ

時を守り、場を清め、礼を正す

うち なた こう

(UD デジタル教科書体 font 使用)

中学生 体験入学 (8/3)

中学生の体験入学がおこなわれました。小篠校長からの学校説明のあと、生徒会役員による学校紹介、軽音楽部のミニコンサートや模擬授業の体験(国語・英語・数学)、部活動見学、校舎見学など、少しの時間でしたが、高校生活を具体的にイメージしてもらえる時間になったと思います。



全国高校生地方鉄道交流会 (8/7)



一般社団法人全国高校生地方鉄道交流会が大阪府泉南郡岬町でおこなわれ本校は北陸鉄道浅野川線内灘駅に近く、多くの生徒が浅野川線を利用していることから、これまで浅野川線との結びつきを強めたいと考えリモート発表で参加しました。

参加校
内灘高等学校(石川県)
岸和田高等学校(大阪府)
三田学園中学校・高等学校(兵庫県)
芝学園 芝中学校・芝高等学校(東京都)
渋谷教育学園渋谷中学高等学校(東京都)
修道中学校・高等学校(広島県)
成城中学校・成城高等学校(東京都)
清風中学校・高等学校(大阪府)
浪速高等学校・浪速中学校(大阪府)
岬高等学校(大阪府)
目黒学院中学・高等学校(東京都)

2年生登校日 (インターシップ8/22~26) 2年生登校日(8/24)

進学希望者は上級学校のオープンキャンパスの準備や報告書を作成し、就職希望者はインターシップをおこないました。インターシップを通して職業人の考え方や、社会生活に必要な態度を学び将来の進路選択の参考となる貴重な体験をしました。



就職希望者

インターシップの世話になりました

進学希望者

3年就職希望者対象就職模擬面接 (8/26)



同窓生4名を面接官にお迎えし、就職希望者が模擬面接をおこないました。生徒は、模擬面接を通じて基本的な対応や実践的な対応について学び、試験当日の緊張感や雰囲気を経験しました。生徒は面接官からいただいた助言を参考に、9月16日からの就職試験に向けてさらなる精進をする覚悟をしました。

面接官 中富 淳 氏(1期生) 東 孝充 氏(2期生)
山上智之 氏(3期生) 島本久嗣 氏(3期生)

先輩訪問

淀見 莉玖さん(平成29年度卒業・第30期)

金沢学院大学人間健康学部 スポーツ健康学科卒業(令和3年度卒業)

金沢学院大学職員(教務部・図書館勤務)



高校卒業後の進路を考えたときに、将来の目標が決まっておらず先生に相談をしたところ、「進学して自分探しをするのもよいのではないか」というアドバイスをいただき、複数校のオープンキャンパスに参加しました。

オープンキャンパスでメンタルトレーニングの体験授業を受けて緊張しやすい性格だと理論的に分かり、より深く学びたいと思い金沢学院大学の人間健康学部スポーツ健康学科へ進学しました。

ゼミ活動の集大成である卒業研究は、酸素摂取量と筋活動様式の上り・下り坂歩行の比較について研究し、実験、測定、分析、論文作成を取り組むなど、より専門的なことを学びました。仲間達と議論している中でコミュニケーション能力を養い、人間力も高めることができました。高校で学んだ知識も役に立ち、大学で理論と実践を身に付けたいと思います。

ご縁があり、現在は金沢学院大学の職員として勤務しています。3月まで学生だったので、今は一つひとつの仕事覚え職員としての自覚と責任を持ち、コミュニケーションを大切にしながら業務をしています。自分の可能性を広げるため資格取得を目標にしています。最後に今までお世話になった人や支えてくれた家族に感謝の心を忘れず頑張ります。