



中連夏季体育大会！！

校長 千葉 雅樹
6月24日（金）から27日（月）までの期間、令和4年度の中連夏季体育大会が市内各競技場で行われました。（結果については、次ページに掲載されています）
中連の前日には、壮行会が行われ、コロナの影響を受けながらも精一杯頑張ってきたそれぞれの部から、大会に向けての意気込みが語られました。
そんな選手たちのために、私は、次のようなお話をしました。（一部抜粋）

……（中略）

今日校長先生が君たちにお話したいことは1つ。

君たちひとり一人が悔いの残らないように持てる力をすべて発揮してほしいということ。

そのためのポイントについて、お話します。

スポーツの世界では、よく「ゾーンに入る」という言葉を使います。ゾーンに入ると100%、もしくはそれ以上の力を発揮できると言われます。心理学の世界では、「フローの状態」と言うそうです。

実は、「フローの状態」は、誰もが、身近なところで似たような経験をしています。

それは、「夢中になり、時間が経つことを忘れていた」という経験です。そんな経験を君たちはしたことがありますか？

明日からの中連、君たちひとり一人が悔いなく持てる力を発揮するためには、その競技に夢中になればいいんです。

そこで、自分が夢中になっているときの状態を思い出してみてください。

そこにあるのはきっと、好きなことをしているということ、そしてもう一つは、周りを気にしていないということではないですか？



逆を言えば、「勝たなければいけない」など「しなければいけない」という考えが頭によぎった瞬間に楽しさがなくなり、「フローの状態」にはなりにくくなります。また、色々な人が見ているという状況を意識しても同じです。

大切なことは、好きな競技を自分自身が楽しむという意識を持ち続けること。周りの目を気にせず、自分のプレーに集中すること。

ピンチになったときには、深呼吸をし、自分が夢中になった出来事の前の方の自分の気持ちを思い出してください。

「やるべき事はやった！あとは、思いっきり楽しむだけ！」そんな気持ちではないでしょうか。

是非君たちには、思う存分、試合を楽しみ、自分の選んだ競技を大好きでいてほしいと思っています。

いつものように、私のお話をしっかりと聞いていました。

また、この日の放課後、たくさんの生徒が、「校長先生、明日頑張ります！」と元気よく声をかけてくれました。

中連の結果がどうであれ、本校の子どもたちは、人として大切なことを部活動を通して学んでいると感じました。人を思いやる心です。（HPにも写真を掲載しています）

令和4年度 旭川市中連体育大会結果！！

<野球部> 東光ドリーム球場
2回戦 広陵中 0-2 旭川中



<サッカー部> 東光スポーツ公園球技場
準優勝（上代出場）
2回戦 広陵中 6-0 東陽中
準々決勝 広陵中 2-1 神楽中
準決勝 広陵中 3-1 六合中
決勝 広陵中 2-2 緑が丘中
(PK 1-4)
※上川代表決定戦 士別市天塩川サッカー場



<男子バスケットボール部> 忠和体育館
1回戦 広陵中 38-46 東光中



<女子バスケットボール部> 大雪アリーナ
1回戦 広陵中 37-51 東陽中

<バレーボール部> 旭川市総合体育館
予選リーグ第1試合 広陵中 0-2 旭川中
第2試合 広陵中 1-2 神楽中

<男子ソフトテニス部> 花咲テニスコート
団体戦3位（上代出場）
予選リーグ第1試合 広陵中 2-1 啓北中
第2試合 広陵中 3-0 神居中
第3試合 広陵中 3-0 北門中
決勝トーナメント準々決勝 広陵中 2-0 光陽中
準決勝 広陵中 1-2 東明中



個人戦
細川瞬汰・西原蒼太 ベスト16（上代出場）
沖中瑛太・横尾瑞葵 ベスト16（上代出場）

※上川代表決定戦 花咲テニスコート



<女子ソフトテニス部> 花咲テニスコート
団体戦
予選リーグ第1試合 広陵中 2-1 明星中
第2試合 広陵中 1-2 神楽中
第3試合 広陵中 1-2 緑が丘中

個人戦
佐藤ありあ・吉岡茉奈 3位（上代出場）

※上川代表決定戦 花咲テニスコート

<バドミントン部> 旭川市総合体育館他
男子団体戦
1回戦 広陵中 0-3 東鷹栖中
女子団体戦
1回戦 広陵中 3-0 永山南中
2回戦 広陵中 1-2 東鷹栖中



個人
荒川暖奈・星遥 花 ベスト8（上代出場）
村瀬彩花・田川凜乃 ベスト16（上代出場）
太田千慆・高桑璃音 ベスト16（上代出場）
一戸蒼太郎・栗本寛正 ベスト16（上代出場）

※上川代表決定戦 旭川市総合体育館

<剣道部> 東光スポーツ公園武道館
男子団体戦
予選ブロック
第1試合 広陵中 0-5 永山南中
第2試合 広陵中 2-2 北門中
第3試合 広陵中 0-4 啓北中
第4試合 広陵中 3-2 愛宕中
決勝トーナメント 0-5 緑が丘中
個人戦
沼田優那（3年）敗者復活2回戦敗退
小林しずく（1年）敗者復活1回戦敗退



<男子卓球部> 忠和公園体育館
団体戦
予選リーグ第1試合 広陵中 1-3 春光台中
第2試合 広陵中 3-2 緑が丘中
第3試合 広陵中 3-2 北星中
決勝トーナメント 1回戦 広陵中 1-3 中央中

個人戦
中田浩星（3年） 1位（上代出場）

※上川代表決定戦 忠和体育館



<女子卓球部> 忠和公園体育館
団体戦
予選リーグ第1試合 広陵中 2-3 緑が丘中
第2試合 広陵中 2-3 旭川中
個人戦
野藤綾乃（3年） 1位（上代出場）
中田美聖（2年） 2位（上代出場）

※上川代表決定戦 忠和体育館



<陸上部>
男子
100m 1位 金子 隼大（全道大会出場）
6位 大八木 鈴音
200m 5位 久場 優心
110mH 2位 内藤 晴騎
走り高跳び 1位 田中 謙佑（全道大会出場）
3位 渡辺 瑞己
棒高跳び 1位 田中 倅仁（全道大会出場）
2位 大八木 鈴音
3位 山田 羚央
走り幅跳び 3位 大井 颯峨
砲丸投げ 5位 内藤 佑成

女子
100mH 7位 小柄 七海
走り幅跳び 5位 大槻 実里
4×100mR 5位 本田 優衣 大槻 実里
半澤 凜花 小柄 七海



*通信陸上
棒高跳び 1位 大八木 鈴音（全道大会出場）
走り高跳び 2位 渡辺 瑞己（全道大会出場）

<柔道> 東光スポーツ公園武道館
個人戦
蛭澤真之介（2年）60kg級 1位（上代出場）



※上川代表決定戦 東光スポーツ公園武道館