



栄光へ夕スキ繋げ！  
「駅伝」まもなくスタート

# 陸上部

## 新人戦個人種目も県大会進出多数

暗くなっても黙々とトレーニングに励む選手たち（サッカーグラウンドで）

今年の世界陸上の年、日本選手も活躍し世界中が盛り上がった。そして上田西の陸上部も日々一生懸命練習をしている。

10月には全国までつながる駅伝の県予選が行われる。駅伝には、男子から7人。女子からは、5人が出場し、女子からは、短距離選手も駅伝に挑む。男子は、全員で42・195キロを走り、一人当たり走る距離は、最長で10キロ、最短3キロ。女子は、男子の半分の21・0975キロを走り、最長で6キロ、最短3キロの距離を走る。陸上部部長の山岸将也くんは、「初めて駅伝に出場し、帯刀先生の入賞という期待に答えられるようにしたい」と語った。顧問の帯刀先生は、日ごろ

## 延長十五回 丸修に粘り勝ちだ！

### 硬式野球部 11日 秋の東信予選準々決勝

上田西0-120001000000026  
丸修00002000000000000004

15回表、宮沢がフォアボール出塁すると相場（雅）に送りバント。渡辺がライトライナーで宮沢が生還。大塚に送りバントで渡辺が2塁へすすむと柳沢がセンター前打でさらに1点を追加した。

### あす準決勝

山寺監督インタビュー  
4時間5分の激戦だった。8月の予備戦では、丸修に10対3でコールド勝ちをした。しかし、今回の試合では、接戦になると予想をしていた。前回の勝利から、気持ちで負けないよう、はね返す気持ちで戦えと選手達に声をかけた。「勝てて勉強、負けて勉強」と言うが、今回は絶対に負けられない試合だった。西高が勝

利できたのは、当たり前のプレーが当たり前にできたからだ。今回は、基本にかえて、県大会を目指そうとする試合になった。よく15回で踏ん張り、頑張った試合だったと言える。どうしてこんな苦しいゲーム展開になってしまったのか、反省しなければならぬ部分もある。次の試合は、何かなんでも1位で勝ち進みたい。

次は準決！対小諸高校  
準決勝は9月17日（土）12時半〜上田県営球場・対小諸。決勝は翌18日（日）12時半〜（市川・北沢）

## 新人戦始まる

新しく世代交代がした部が多い中、三年生が引退してから初めての大会が行われた。新人戦で活躍した部が多くあった。更なる活躍が期待される。

### 大会結果

## 男子硬式テニス 東信優勝

◆男女硬式テニス部 県大会進出  
【男子団体】優勝  
リーグ戦  
上田西3-0 軽井沢 上田西3-0 長聖 上田西3-0 小諸上田3-1 上田西  
決勝トーナメント

一回戦 上田西3-1 染谷  
二回戦 上田西3-1 上田東  
決勝 上田西3-2 上田

【メンバー】 赤塚未来（2年6組） 坂田樹里奈（2年4組） 塚田夏美（2年5組） 芳川尚子（2年2組） 田村梨歩（1年1組） 高地美佳（1年2組） 鋒城ゆき乃（2年5組）

◆男女ソフトテニス部 県大会進出  
【男子個人】 西澤・佐藤ペア  
ベスト16 県大会進出  
【女子団体】 6位 県大会進出  
【女子個人】 島・高木ペア  
ベスト16 県大会進出

◆陸上部  
男子 100m 4位 中畑宏斗（1・5） 1500m 3位 小林祐太（1・1）  
女子 1500m 4位 高

◆サッカー部  
11月11〜14日 上田西、

## 男バス選抜優勝大会 東信準優勝

◆男子バスケットボール部  
1回戦 上田西147-31 東御  
2回戦 上田西80-46 千曲  
準決勝 上田西65-59 岩村田  
決勝 佐久長聖87-39 上田西

◆卓球部  
10月8・9日 小諸市武道館

◆剣道部  
10月22・23日 小諸市武道館

◆男女バスケットボール部  
11月4〜6日 北佐久農業高校、小諸市総合体育館

◆男女バレーボール部  
12月16〜18日 染谷丘高校

◆ハンドボール部  
10月1・2日 佐久市総合体育館

◆パドミントン部  
11月4〜6日 上田城跡公園体育館

◆レスリング部  
10月10日 上田西高校（市川）

◆ハンドボール部  
10月1・2日 佐久市総合体育館

の生活が大切と話す。陸上という競技はきついものだから日ごろきついものから逃げないこと。挨拶、時間を守る、授業をしっかり受ける、掃除をやる、自分の使った物を綺麗にするなど日ごろの生活が競技に出ると言う。陸上は、体一つで戦う競技。日ごろの練習が結果に出してしまう。部員の良いところは、まじめに朝練習や午後の練習をみんなしっかり来てこつこつやっている所と語った。普段の練習メニューは、走るのが基本だから一日走る時だと20キロ〜30キロ走る。走ること以外も補強運動も行って体の全てを鍛えている。これからの課題について、もともと能力が足りないものが居るが、努力は裏切らない。すぐに結果は出ないけれどこつこつやれば結果はついて来る。「努力は裏切らない」「克己。己に勝つ」「自分に勝つ」と相手にも勝つ」と帯刀先生は力をこめる。生徒に、どんな

千西一週、第15号を  
読んでいただきます。今回が初の4面となり、内容豊富だったと思いますが、いかがだったでしょうか？部活動で  
は、世代交代をし、結果が続々と出ていてこれからまた楽しみです。1・2年生のさらなる活躍期待しています。

3年生の皆さんは、進路がいよいよ佳境に入ってきましたが、残りの学校生活も楽しみましょう！来月はイベントが盛りだくさんですね。盛り上がり、思い出をたくさん作りましょう。

（北沢・市川）