手　記　・　感　想

インターハイで学んだこと

徳島市立高等学校　山　座　拓　達

私は８月13日,「北信越総体2021」の総合開会式に参加しました。

今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため，人数制限された中での開催でした。それでも独特の雰囲気があり，映画にもなった「JETS」をはじめとするおもてなしの披露はとても素晴らしいものでした。開会式が終わりに近づくにつれ，いよいよインターハイが始まるんだと実感しました。

サッカー競技は福井県が開催地でした。インターハイへの出場が決まってからというものの，メンバー入りをして全国大会のピッチに立とうと思い頑張ってきました。そんな時に総合開会式に出ることが決まりました。誰もが経験できるわけではない貴重な体験ができるという反面，メンバー入りができなかったことへの悔しさが残りました。

そして迎えた２回戦，対戦相手は全国屈指の強豪校でした。先に１点を先制される苦しい展開でしたが，アディショナルタイムに２得点し，劇的な逆転勝利をおさめました。３回戦は残念ながら敗退しましたが，最後まで諦めずに戦う姿勢や全国のレベルの高さを間近で見られたことはとてもよい経験になりました。

来年度インターハイは四国各地で行われ，サッカー競技は徳島県が開催地となります。この経験を糧に，来年こそはあの舞台に立ち，活躍できるように日々の練習を大切にして頑張ります。

最後に，昨年度は中止になってしまったように，全国大会開催が当たり前のことではありません。多くの方々の支えや周囲の理解，協力があってサッカーができるということを改めて感じました。その方々への感謝を忘れずに，文武両道を目指して，日々全力で何事も取り組んでいきたいと思います。

最優秀賞を受賞して

城東高等学校　高　田　り　の

今回最優秀賞として選んでいただいた写真は，私にとって部活動最後の締めくくりとなる作品でした。私はスポーツシーンを撮影した経験がなく不安もありましたが，自分の中の好奇心に駆られながら準備を進めました。今回撮影した試合は城東高校VS鳴門高校の女子サッカー。撮影前の１週間は，自分がどの瞬間を切り取りたいかを熟考しました。その結果，ボールを蹴るシーンや選手たちの試合後の様子を撮ろうと決めました。

撮影の当日は天気予報通りの雨。雨の中で撮影したことのない私は，どのような写真が撮れるのか予想もできませんでした。先生に教えていただいた方法でビニール袋と輪ゴムの即席カメラカバーを作成し，いざ撮影を開始しましたが，横殴りの雨がレンズに当たるのでカメラを守りながらの撮影は困難でした。しかし，選手たちの頑張りがレンズ越しに伝わってきて，この瞬間を撮らなくてはいけないと必死にシャッターを切り続けました。その後，雨が止んで試合も後半に。互いに点を譲らずPK戦になりました。予期していなかった展開に固唾を飲んで，試合観戦したい気持ちを抑えつつファインダーをのぞきます。両者５人ずつがボールを順に蹴っていきます。最後に蹴った城東の選手のボールは決まらず，３－４で敗北してしまいました。その選手はその場で泣き崩れ，すぐに仲間の選手たちが駆け寄ってきました。選手たちと一緒に練習をしてきたわけでも試合に出場したわけでもない私でさえ自分のことのように悔しく，それでもどこか達成感のある気持ちに引き込まれた瞬間でした。それが写真にも表れたと思います。しかし，撮影した写真からよりその気持ちが伝わるようにしなければなりません。選手たちが主役になるように構図を決めてトリミングをしたり，悔しさが残るように元々の曇りならではの暗さを活かすように明暗を考えたり，工夫を重ねました。

その甲斐もあって，この写真が受賞作品として選ばれたことで，より多くの人の目に自分の伝えたかった思いや選手たちの奮励が届いたことが何よりも嬉しかったです。また，女子サッカーの選手たちはもちろん，コロナ禍の中で撮影の機会を作ってくださった関係者の方々にも感謝しています。これからも人の心を動かす写真が撮れるように腕を磨いていきたいです。

フィールド優勝して

生光学園高等学校
陸上競技部主将　小宮路　大　隼

私たちは今年のインターハイで男子フィールド優勝，男子総合３位を獲得することが出来ました。しかし，このような成績を残すことが出来るまで色々な出来事があり，その度にチームの絆が深まっていきました。

まず，私は昨年の冬から陸上競技部の主将に任命され，チームメイトを引っ張っていく立場となりました。その中で私が第一に考えていたのは，翌年福井県で行われるインターハイでフィールド優勝をすることでした。高校生活最後のインターハイでこの目標を達成するために主将としての役割を果たし，必ず実現できるよう心に決めました。インターハイ前の練習では，本番の試合の予選から決勝を想定し，予選を通過しなければ決勝にいけないため，その日の練習はそこで終わりという緊張感のある中での練習方法を生光学園では行っています。それを何度も繰り返すことにより，私たちは日に日に調子が上がり良い仕上がりになっていくのを感じ，私は絶対に目標を達成できると確信しました。そして始まったインターハイの初日，男子ハンマー投げで２人が２位・３位と大健闘で13点をとることが出来，まずは一安心をしました。翌日の女子砲丸投げでも２人が入賞し，次へと繋ぎました。男子砲丸投げは決勝に進むもあと一歩のところで入賞を逃しましたが，10位という好成績で流れを止めず最終日の男子円盤投げへとバトンを渡されました。私の成績でフィールド優勝を逃してしまうかもしれないというプレッシャーもありましたが，本番では練習通りに競技に集中することが出来，無事に男子フィールド優勝と男子総合３位を獲得することが出来ました。今回の要因は，練習から試合のように行いその雰囲気に慣れさせ，私たちに自信をつけられるようにご指導してくださったことや，また試合で誰一人として最後まで諦めず全力を尽くすことが出来たことだと思います。そのおかげでこの大きな目標を達成出来たと思います。改めて生光学園の真の強さとチームの絆を感じました。今大会での成績は，記録より記憶に残すことが出来，本当に良かったと思います。ここに至るまで支えてくださった方々もたくさんいます。皆で協力しつかみ取ることが出来たことが本当に嬉しかったです。ありがとうございました。

全国大会第５位になって

徳島科学技術高等学校　田　宮　有　貴

私たちは，８月３日から６日に福井県の敦賀市で行われた第56回全日本高校男子ソフトボール選手権大会に出場しました。

コロナ禍ということもあり，大会は無観客試合で行われました。

私たちは１回戦がシードだった為，２回戦からの試合となりました。１試合目は和歌山県代表の箕島高校と戦いました。初戦ということもあり，なかなか自分達のソフトボールが出来ませんでしたが，５対２で勝つことができました。

２試合目は愛知県代表の豊川高校と戦いました。最終回に満塁のピンチを迎えましたが，なんとか凌ぎ切り，６対４で勝つことが出来ました。

３試合目は長崎県代表の大村工業と戦いました。大村工業はソフトボールの名門校で過去のインターハイで何度も優勝に輝いているチームでした。この試合に勝てば僕たちがチームで掲げていたインターハイベスト４入りでしたが，９対３で負けてしまいました。しかし，私たちが出せる精一杯の力を出し切ることができたので悔いはないです。

この３年間を振り返ると，楽しいことより苦しいことの方が多かったですが，最後にこのような結果を残すことができて，とても嬉しく思っています。このような結果を残すことができたのは，私たちを指導してくださった先生方や保護者の方々，関係者の皆様のご協力があってのことだと思っています。本当に感謝しています。

私は就職先の実業団でソフトボールを続けるので，この大会で得たもの，学んだものを生かして，もっと立派な選手になりたいと思っています。

後輩達は私たちが目標としていたインターハイベスト４を達成できるように，これから頑張ってほしいと思っています。

日本一までの道のり

生光学園高等学校　小宮路　大　隼

私にとって今年のインターハイは二度目の挑戦となりました。初めての挑戦は１年生の時の沖縄インターハイです。１投目にファールをし，３投目から大雨が降り力を出し切ることができず苦い経験となりました。この悔しさをバネに２年生では絶対に勝つぞと意気込んでいましたが，コロナウイルス感染拡大防止対策として大会自体が中止となりました。その中で代替大会を開催していただきましたが，２投しか試技がないというプレッシャーに負けてしまい，記録を作ることができず，私には力がないと自覚しました。

そして今年，待ちに待ったインターハイが開催されることになり，今度こそはと意気込み挑戦しました。１投目，１位で予選通過をすることができ，心にも少し余裕が出てきました。決勝では１投目からわくわくした気持ちがありながらも絶対に勝ってやると意気込みすぎて，それが力みとなり，上手く投げることができませんでした。２投目からもライバルに負けてしまうのではないかと焦り，調子は良いのに空回りするばかりで本来の力が発揮できずにいました。何とか予選を３位で通過することができ，残る３投でもう一度気持ちを切り替えていこうと思いました。そんな時，先生から「声を出さず力を抜いて投げろ」とアドバイスをいただき，直後に投げた５投目で大逆転の投擲をすることができました。改めて先生を信じ助言に従うことの大切さがわかりました。この度の優勝は自分一人で成し遂げたものではありません。私は以前からインターハイで優勝する人を尊敬していましたが，まさか私が優勝争いに絡むことができるなんて想像もできませんでした。そして，私の優勝でたくさんの人が感動したと言ってくれ，他人を感動させることができたと思うととても嬉しくなりました。

ここにくるまで本当に長い道のりでした。１年生から高校歴代記録を投げ，２年生でも必然的に大丈夫だろうと甘い考えを持っていました。上手くいくことばかりではなく，上手くいった先にも更なる努力は必要だと，このインターハイを通じて実感しました。応援してくださった皆さんに本当に感謝の気持ちでいっぱいです。私は来春から新たなステップに向かい，より専門性の高い大学に進学します。今以上に研究し経験を積み，自分をもっと磨いていきたいです。そして，学生選手権でも活躍できるような選手になれるよう，努力を続けていきたいきます。

インターハイで１位になって

徳島科学技術高等学校
ウエイトリフティング部　増　本　快　人

私は，８月10日に福井県小浜市で開催された全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技61kg級に出場しました。今回の大会は，怪我もなく万全の状態で，高校３年間の思いを込めて挑みました。スナッチ競技では３本の試技をすべて成功させて１位になりましたが，クリーンアンドジャーク競技では，２本目の116kgを落としてしまい，優勝争いに食い込むことができませんでした。３本目で117kgを挙げて４位になり，トータルで２位になれたものの，総合優勝を目指して日々厳しい練習をしていたので，とても悔いの残る結果になってしまいました。

しかし，３月に石川県で行われた全国選抜大会でも，今回の大会でも，スナッチ競技で優勝することができたことは日々の練習の成果だと，自信を持つことができました。全国大会での優勝は，1kgの僅差の争いになります。１本１本の試技を確実に成功させることが優勝には不可欠だということ，そのためには日々の練習が大切だということを，改めて実感しました。

昨年度は，新型コロナウイルスの影響で全国大会がすべて中止になり，練習にも制限がかかり，思うようにならないことが続きました。その上，肩を怪我してしまい，リハビリを続ける中で，このような状況で全国の強豪と戦えるようになるのか，とても不安になりました。そのとき，顧問の橋本先生が「物事はすべてプラスに捉える。マイナスなことは言ってはいけない。」という言葉をかけてくださり，そのおかげで，武器である下半身を徹底的に強化し，立ち直ることができました。

私がここまで成長することができたのは，いつも指導してくださっている先生方や，体を整えてくださっているトレーナーの先生，家族など，周りの方々が支えてくださったおかげだと思います。そのような方々に感謝の気持ちを忘れず，これからもがんばっていきたいと思います。

インターハイ第６位に入賞して

徳島科学技術高等学校
ウエイトリフティング部　山　西　智　也

私は，８月10日から福井県小浜市にある小浜市民体育館で行われたインターハイに出場しました。１カ月で約５kgの減量をしたために体調が優れず，３月にした肩の怪我が完治していなかったこともあり，万全の状態ではありませんでした。結果は，スナッチ10位，クリーンアンドジャーク５位，トータル６位でした。表彰台に上がることを目標にしていたので納得のいく結果ではありませんでしたが，全力で試合に挑めたので悔いはありませんでした。がんばった自分を褒め，この結果をこれからの練習に活かそうと，気持ちを切り替えられました。次の試合での課題は，体重管理をしっかりすること，怪我を完治させることだと思いました。

昨年，今年と，新型コロナウイルスの影響で思うように練習できず，合宿や試合が中止になることもありました。しかし，そのような練習時間が限られている中でも，私たちは仲間同士で助け合い，競い合い，時にはぶつかり合って，切磋琢磨しながらがんばってきました。その結果，2・３年生全員がインターハイに出場でき，３年生は２人とも入賞することができました。ウエイトリフティングは個人競技ですが，仲間と協力することの大切さも学びました。仲間のおかげで自分がここまでになれたと思います。顧問の先生方や，関わってくださった徳島県ウエイトリフティング協会の方々にも，感謝の気持ちでいっぱいです。

今年は，全国選抜大会，インターハイと開催されたので，国民体育大会も開催されると思っていましたが，新型コロナウイルスの感染拡大防止のために中止になってしまいました。とても残念で落ち込みましたが，「昨年は何も大会がなかったのに今年はあって，恵まれている。今まで練習してきたことや学んだことを次の進路に活かしてほしい。」という顧問の橋本先生の言葉で，結果だけを求めるのではなく，過程も大事にしなければならないと，前を向けました。これらの大切な経験を活かし，これからもウエイトリフティングに携わっていきたいです。

インターハイ２位に入賞して

生光学園高等学校　吉　田　　匠

今年の年明けから体調を崩し，練習ができるようになったのは２月の中旬くらいからでした。最初は皆の練習についていけず，筋肉痛が消えることもありませんでした。勿論練習でも試合に出ても記録がのびず，このままではインターハイに間に合わないかもしれないとかなり焦りました。転機が訪れたのは４月16日に行われた徳島陸上カーニバルで，Ｕ18陸上競技大会の標準記録を突破することができた時です。これを機にインターハイに向けてやっとスタートラインに立つことができました。四国総体が終わり，いよいよインターハイの調整が始まり，先生方や周りの選手から緊張が伝わってきました。おのずと私もスイッチが入り，よし，やってやろうという闘志がわいてきました。シミュレーション練習では予選通過の設定をなかなか越えることができず，いつも決勝ラウンドに進むことができませんでした。しかし，この練習を繰り返し行うことで徐々に成功率も上がり，直前の試合でも自己ベストを投げることができました。福井県に入り練習場で調整をしていると，多くの選手がいてとても緊張しました。ハンマー投は初日だったので，チームメイトのためにも先陣を切って流れを作らなければならないと思い，とても緊張していました。そんな中，予選を１投で通過しようと決めて挑んだ投げが自己ベストとなり，とても興奮しました。決勝では大雨が降っており投げられるか不安でしたが，練習投擲から自分のペースで投げることができたので，そのままの流れで挑戦しました。集中して投げた１投目は，投げた瞬間にいった！という手ごたえを感じました。初めて60ｍを投げた時の感覚を今で鮮明に覚えています。その後も２投・３投と進めるも１投目のような感じが投げられず，もやもやとした気持ちでいました。４投目でチームメイトの喜多に抜かれ，私は３位に順位を下げてしまい，どうにか勝ちたいと思えば思うほど上手くいかず，なかなか記録をのばすことができませんでした。しかし６投目，これで最後と思った時，自分の力以上のものが出せ61ｍ47㎝を投げて逆転し，人生で初めての全国大会入賞を果たすことができました。本当に本当に嬉しかったです。この思いを忘れることなく，大学でも全国大会に出場できるよう頑張りたいと思います。最後に，ご支援，ご協力をしてくださった方々本当にありがとうございました。

インターハイ３位入賞して

生光学園高等学校　喜　多　　翼

私が本格的に陸上競技を始めたのは中学３年生の秋からです。これまで出場した全国大会は自分の力を出し切れず悔しい思いをしてきました。だからこそ，最初で最後のインターハイに賭ける思いはとても強かったです。

試合前日はワクワクと緊張で落ち着きませんでした。9.98スタジアムの投擲練習場では動きがかみ合わず，自分の投げができない状態で不安な気持ちが増すばかりでした。そしてついに試合当日を迎えました。ホテルを出発した時からずっと緊張状態で，ウォーミングアップをしても投擲練習をしても不安な気持ちが先行し，恐れを感じるほどでした。しかし，試合会場に入った瞬間，景色が変わりモチベーションが一気に上がりました。予選の１投目はネットにあたり失投をしてしまいましたが，逆に気持ちが晴れ２投目に向けて前向きなイメージを持つことができ，無事に予選を通過することができました。午後からの決勝まで少し時間があったので，一度ホテルに戻り休憩しました。そこにはチームメイトがいてくれて，私の顔を見るなり「決勝進出おめでとう。決勝も頑張ってな」と声をかけてくれました。ここでモチベーションも更に上がり，もうやるしかないと腹をくくりました。決勝の時間は遅く，ナイター照明が点いていました。しかも雨が降り，そこら中水浸しでした。しかし，モチベーションが上がっている私にはそんな悪天候など気にすることなく，集中して試合に挑むことができました。１投目・２投目は気持ちが先行しすぎて失投し，３投目にここで投げなければいけないと焦り力が入っている私のそばに先生が駆け寄り声をかけてくれました。その声を聞いたときにとても安心し，全力を尽くそうと再びエンジンがかかりました。今までの経験上，３投目に記録を出すことなんてないと言われてきましたが，私にはこの１投しかなく，全力で振り切りました。59ｍ40㎝この記録は３位の記録です。これで決勝の残り３投を投げられると思うと，焦りも不安も恐れもなく，思い切り自分の力を出し挑戦しようと思いました。４投目もその流れで60ｍ43㎝を投げ，これが私のインターハイの最高記録となり，３位入賞することができました。入賞でき，とても嬉しかったのですが，それ以上に私の為に支えてくださった先生方や仲間とともにこの喜びを分かち合えることができ，本当に良かったと思っています。これからも大学に進学し競技を続けますが，素直な気持ちで取り組んでいきたいと思っています。

全国大会に参加して

つるぎ高等学校　米　田　祐太郎

私は，８月に福井県で行われた全国高等学校総合体育大会レスリング競技大会に参加しました。高校生活最後の全国総体にかける気持ちは強く，絶対に上位入賞するという目標を掲げ，大会に臨みました。

これまで出場した全国大会では，準々決勝の壁を乗り越えることができず，悔しい思いばかりしていました。そこで，再度自分の特徴や長所，弱点を見つめ直し，組み手の技術向上と，上半身の筋力向上に重点を置きました。コロナ禍による練習環境の制約がある中，強豪校の選手と実戦練習を積み，併せて筋力の強い選手に対応できる高負荷のトレーニングにも打ち込みました。

また，対戦する選手の研究と想定される展開など，試合のイメージを膨らませ，自分の得意な組み手とタックルで勝負ができるように，反復練習に励みました。これらの積み重ねが自信となり，最高の状態で大会を迎えることができました。

実際の試合では，緊張で組み手がうまく使えないときも，冷静に間合いを大切にして自分のペースに持ち込み，相手の苦手なところを見抜いて，タックルを仕掛けることができました。何度も繰り返し練習してきたことが本番で発揮でき，理想的な試合運びができたと思います。

準々決勝前のピリピリした感覚は，今思い出しても震えるほどです。厳しい試合展開の中，１点差という僅差で勝利することができたのは，毎日休むことなく厳しい練習をやり遂げてきたという自信と，中学３年生の時に亡くなった，父親との約束を果たしたいという，強い思いがあったからだと思います。

そして，県勢で15年ぶりの３位入賞という成績を残すことができたのも，顧問の先生をはじめ，家族や部の仲間など，たくさんの人に支えられていたからです。支えてくれた人たちに最高の形で恩返しができ，本当に嬉しく思います。

私は，大学進学後もレスリング競技を続けます。大学での目標は，インカレ優勝です。この目標に向かってさらに努力を積み重ね，周りの人たちへの感謝を忘れず，レスリングを通して成長し続けたいと思っています。

全国選手権で優勝して

城北高等学校　元　木　将　人

私は８月に広島県つつがライフル射撃場で行われた全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会にエアライフル競技で出場し，春の全国選抜大会に続き，春夏連続優勝を達成することができた。

昨年度の県春季大会を皮切りに，春の全国選抜，夏の県総体，四国選手権大会でも優勝を重ねてきたことは自分にとっても大きな自信になっており，落ち着いて会場入りすることができた。全国での目標はまず８位入賞，できれば３位以内の表彰台を目指すとともに，大会を存分に楽しんで高校最後の大会を締め括ろうという思いで大会に臨んだ。

全国選手権は実際に自分が競技する時間よりも，銃に触れずに待つ時間の方がはるかに長いことを顧問の先生からも聞いていたので，普段も長時間何度も撃ち続けるより，短時間で集中して高得点を出す練習を重ねていた。

会場での長い待ち時間のあと，ついに自分の射群が回ってきた。緊張はしていたが不安はなかった。本射中は今までなかったほど集中が冴え，冷静に構える→体が揺れていればリセットする→ファーストチャンスでためらわず撃つというこれまで練習で積み重ねてきた学びをしっかりと実践することができ，自己ベストを上回る408.７点，本射順位１位という最高の結果を出すことができた。

その後，上位８名によるファイナル競技が始まった。しかし本射会場とまったく異なる環境と雰囲気に飲まれたのか，これまで経験したことのない感覚に囚われ，試射中も満足のいく射撃ができず，焦りがどんどん大きくなった。焦りを振り払うように撃った１発目は9.２，２発目は9.１点と，表彰台はおろか入賞も危ぶまれる得点が出た。この時ふと我に返り，敢えて弾は込めずに銃を構え，体の揺れと心の乱れが静まるのを待った。30秒ほどたっただろうか，再び冷静にいつものルーティーンを重ねる自分を取り戻すことができ，本射の時のリズムで撃てるようになった。

ファイナル競技の最終結果は245.１点。自己ベストと大会のファイナル新記録で春夏連続優勝を飾ることができた。

この優勝は，練習場で指導してくださった木内栄一郎，誠二郎先生，顧問の喜枝先生，同じ徳島選手団の選手たち，また日頃の両親のサポートがあってこそのものだと思う。改めて感謝の意を伝えたい。「本当にありがとうございました。」

インターハイに出場して

池田高等学校
レスリング部　野　田　　玄

私は令和３年度全国高等学校総合体育大会レスリング競技に団体戦と徳島県71kg級の代表として出場しました。池田高校レスリング部は，県総体五連覇がかかる大切な試合で勝ち抜くことができ，団体戦優勝を果たしました。また，３年生全員が個人戦で優勝し，インターハイ出場権を得ました。

私たちは春にも全国大会に出場しましたが，良い結果は残せませんでした。しかし，自分達のチームの全国での位置を知り，大きな舞台で勝つために必要なことや個人の課題を考えるきっかけになりました。そして夏に向けて，それらの課題克服と自分たちの長所を伸ばすレスリングをめざし練習を重ねました。私自身も個人戦ベスト16で負けてしまったので，入賞を目標に据え，動画を何度も見直し，自分の長所や短所を見極めて練習に生かすなどさまざまな準備をしました。さらに，池田高校は女子ハンドボール部と男女山岳部がインターハイ出場を決めていたので，「皆で一緒に頑張ろう」とチームに勢いがつき，とても良い雰囲気で大会を迎えました。

大会当日は最も大変な体重調整も全員が予定通りで，計量も無事にクリアし，後は試合に集中するだけでした。１回戦の相手は，女子ハンド部が対戦し負けていた富山県代表の高岡向陵高校でした。リベンジをするつもりで頑張ろうとチームで団結した結果，４－３の接戦でしたが勝利することができました。２回戦は，相手が棄権したため３回戦に進出することになりました。３回戦の相手は静岡県代表の飛龍高校でした。２－５で敗戦しましたが，団体戦ベスト16という結果であり，個人戦に良い形でつなげることができました。

翌日から始まった個人戦では，周りのことは気にせずに落ち着いていこうと自分に言い聞かせて試合に臨みました。１回戦は以前から知っている相手だったので,『守らずいこう』と攻め続けて，11－０で勝利しました。２回戦も同様に攻め続けて勝利し，ベスト８を懸けて３回戦にのぞみました。相手は身長が高くとても苦手なタイプでした。そのため，アップはチームで最も身長の高い選手と入念に行い試合に臨みました。結果は７－１で勝利し，準々決勝に進出しました。準々決勝では優勝候補に負けてしまいましたが，目標であった全国ベスト８・５位入賞を果たすことができて，本当に良かったです。

私は大学でもレスリングを続けます。高校３年間レスリングに没頭するなかで，コツコツやりきれば目標に近づけることを学びました。この経験は自分の将来に必ずつながると思います。昨年は新型コロナウイルス流行の影響で「当たり前」がなくなり，これまでの日々が「普通」にあったことがとても貴重だったのだと感じました。そして，私は先生や保護者，周囲のたくさんの人々に支えられていることにも気づきました。高校３年間で学んだこと，そして，「当たり前」に感謝することを忘れずに，大学でも努力を続けます。

インターハイに出場して

池田高等学校
レスリング部　谷　　若　菜

私は令和３年８月21日から24日に福井県大飯郡で開催されたインターハイに74kg 級で四国の代表として出場しました。３年生最後の夏，１年生の頃から憧れていたインターハイの舞台に立つことができました。出場が決まった時，まさか自分が代表として全国のマットで戦えると思っていなかったのでとても嬉しく，出場するからには絶対に成績を残したいと思っていました。

会場には各県の代表選手が集まり，普段経験したことのない緊張感に包まれていました。無観客での開催だったため，試合はライブ配信されました。徳島では家族や親族がその中継を見て応援してくれていました。

１回戦の相手は，関東ブロック代表の千葉県の選手でした。試合では絶対に相手に流れを作らせないように落ち着いて自分のレスリングをしようと考えていました。私は腕力に自信があるので，相手の腕を取り，距離を詰めて接近戦で勝負しました。相手の足を払って，バランスを崩した時に素早く背後に回ることを徹底しました。そして，得意のローリングで点数を重ね，相手に１点も取られることなく，３分16秒でテクニカルフォール勝ちを収めることができました。全国大会のマットでの一勝はとても気持ちよく，本当に夢のようでした。続く準々決勝は，東京都の選手で，優勝候補でした。試合はテクニカルフォールで負けてしまいましたが，５位に入賞することができたので悔いはありません。徳島県の女子レスリング選手で初の５位入賞だったとあとから知り，喜びが倍になりました。

大会が終わり帰宅すると，家族全員が笑顔で「ほんまに試合良かったよ。おめでとう」と声をかけてくれました。部屋にはメッセージの書かれた色紙も置いてありました。今まで苦しい減量を何度も何度も経験し，倒れた時もあったけど，池田高校のレスリング部に入部して本当に良かったなと改めて感じました。日々の厳しい練習や合宿，遠征などを一緒に経験し，乗り越えてきたチームの仲間，そして，たくさんの指導やアドバイスをしていただいた伊丹先生と近藤先生には心から感謝しています。目標としていたインターハイに出場し，先生や家族に少しは恩返しできたかなと思います。

大舞台に立って結果を残せたことは，３年間の練習を頑張った成果であり，私は，そのことをとても嬉しく思っています。女子部員が少なかったため，練習の多くは男子選手が相手でした。そのため，スパーリングではなかなかポイントが取れませんでした。そのような状況でも，自分の得意な投げ技やローリングが決まった時は嬉しく，それが自信につながりました。練習は厳しくて，苦しかったけれど，楽しかったです。

私はこれまで何回もけがをし，その度多くの方々に支えられてきました。その経験から，将来は理学療法士として，スポーツ選手を心身両面から支えていきたいと考えています。

インターハイ第５位に入賞して

吉野川高等学校　柏　木　太　郎

高校に入学して全国高校総体を目標に意気込んでいたのに，昨年はコロナ禍の影響で大会が中止となり，２年生で初めて全国高校総体に出場できました。

全国から勝ち進んできたトップクラスの選手達と共に同じ場所で戦えることに胸を躍らせていました。初日はピン級の私からだったので，絶対に初戦を突破し流れを作りたいとの思いでリングに上がりました。１回戦，２回戦と順調に勝ち進んできましたが，４強入りの懸かった一戦で難敵を攻略できず，判定で屈してしまいました。主導権を握れないまま苦戦を強いられジャッジの印象を悪くしてしまった事に試合を振り返り反省しています。

試合に対する姿勢や勝ちへのこだわりなど，すべてが勉強になりました。悔しさを糧に誰が見ても勝っていると思うボクシングを座右の銘とし，自分のペースに引き込むようなボクシングができることを目標にしていきたいと思います。

練習時間も規制され遠征も行けず厳しい環境の中，一緒に辛い練習を乗り越えてきた部活の仲間の存在があったからこそ今の自分があります。

コロナが収束するまではこの戦いの繰り返しだと思いますが，どんな状況であれ，与えられた大会で最高のパフォーマンスができるよう頑張ります。

2021 福井インターハイに出場して

鳴門渦潮高等学校　久保井　颯

私は７月28日から８月１日にかけて福井県の9.98スタジアムで行われた，福井インターハイに出場しました。コロナ禍でもインターハイを開催してくれたことに感謝し，去年インターハイがなくなり，行くことができなくなってしまった先輩の方々の分まで頑張るという気持ちで福井インターハイを戦いぬこうと思っていました。

私は７月29日に走幅跳と100ｍ，７月31日に200ｍがありました。走幅跳の結果は３本すべてファールの情けない結果に終わってしまいました。今までで１番跳んでいる感覚があり，調子もよかっただけにとても悔しい思いをしました。でも100ｍもあったので走幅跳の結果を気にせず，切り替えて100ｍに挑みました。結果は10.53で６位入賞でした。初めての全国入賞を果たすことができました。高校に入学する前からずっと目標にしていた全国入賞だったので嬉しかったです。ですが，決勝の走りが完璧でなく，もっと上の順位狙えていたと思うので嬉しい気持ちより悔しい気持ちの方が大きかったです。100ｍの２日後には200ｍがありました。100ｍで悔しい思いをした分，絶対優勝するという気持ちで挑みましたが，結果は20.94で６位入賞の100ｍと同じ順位でした。優勝を狙えていた分とても悔しい結果となりました。優勝すると，自分の学校の部旗掲揚してくれるので，渦潮高校の部旗を全国の人達に見せたかったです。

優勝することはできなかったのですが，色々な方々のサポートのおかげで全国入賞をすることができました。日差しが直接当たらないように傘をさし，熱くなっている体を氷で冷やしてくれた後輩には感謝の気持ちでいっぱいです。また，福井インターハイに向けて栄養管理をしてくれた親，会場でずっとサポートしてくれた顧問の先生方にとても感謝をしています。大学でも競技を続けるので結果で恩返しができるよう頑張ります。

最後のインターハイに向けて

生光学園高等学校　三　田　樹梨香

今年でインターハイに出場するのは２度目になります。１度目は１年生の時，何もできないまま試合が終わり，来年こそはと練習に励みましたが，新型コロナウィルス感染拡大の影響で目標としていた２年生での試合は延期や中止となり絶望しました。しかし，諦めず最終学年で絶対に勝負するという気持ちを持ち続け，冬期練習に励みました。年は変わり2021年の幕開けもなかなかコロナが落ち着かず，もしかしたら今年も中止になってしまうのではという思いが頭を過ぎりましたが，いつ試合が開催されてもいいように，心と身体の準備はしていました。四国総体ではインターハイの出場権を獲得するも，納得のいく試合内容にならず，複雑な気持ちになりました。しかし，私には前を向くことしか道はありませんでした。インターハイの調整に入り，少しずつモチベーションを上げていきましたが気持ちと動きが上手くかみ合わず，不安なまま福井県に入りました。インターハイ初日には，男子ハンマー投の２人が２位・３位とダブル入賞し，生光学園に良い流れを作ってくれました。試合前日のミーティングで先生が，「不安な気持ちがあるから本番で投げられるんや」と言葉をかけてくれ，少し楽になりました。私もこの流れに乗りたいと思い試合に臨みました。

試合当日，予選通過記録を目標に３本投げましたが，それを通過することが出来ず，上位12名の枠でなんとか決勝進出することが出来ました。決勝までの数時間は不安と緊張の中にいましたが，先生に「三田にはチャンスがある」と言ってくださり気持ちの切り替えができました。決勝では１投目から攻めることが出来，２投目には入賞を確実にする記録を投げることが出来ました。３投目には自己ベストに近い13ｍ40㎝を投げ，この記録が決め手となり６位に入賞することが出来ました。一緒に出場していた後輩も７位に入賞し，表彰台に２人で手をつなぎ上がることが出来ました。去年の全国高校陸上に続き，２人で入賞出来たことが本当に嬉しかったです。その後の試合でも，チームメイトが活躍してくれ，男子円盤投優勝，男子総合３位，男子フィールド優勝と素晴らしい場面に立ち会うことが出来ました。

生光学園で陸上競技を学ぶことが出来，本当に良かったと思っています。私は大学でも競技を続けます。精一杯努力し，全国入賞出来るように引き続き頑張りたいと思います。

インターハイ７位に入賞して

生光学園高等学校　川　口　由　眞

今年の７月に行われた全国高校総体で，女子砲丸投げに出場しました。昨年はコロナウイルスの影響で開催が中止となり，今回が私にとって初めてのインターハイになりました。ずっと憧れていたインターハイの舞台での活躍を目標にしていましたが，四国総体の頃から怪我が続いてしまい，思うように投げられない日々が続きました。治療にも通っていましたが練習をするとすぐに痛みが出てしまい，投げに対する自信が徐々に無くなっていきました。

インターハイの数週間前からシミュレーション練習が始まりました。予選通過記録はクリアできるものの，入賞ができるような投げは一度もできていませんでした。そのころには完全に自信を失っており，インターハイまで時間がなかったため，焦りと不安で自分自身どうすれば良いのか分からない状況でした。

何もかも不安なまま現地に入りました。前日の練習では少しモチベーションが上がったのか，徳島での練習よりも良い投げができるようになりました。初日の試合で男子ハンマー投の先輩二人が２位・３位に入賞し，とても良い流れを作ってくださり，私も一緒に出場する三田先輩とともに絶対に入賞しようと強く思いました。

試合当日，大雨で競技開始が１時間遅れましたが，１投で予選を通過し，決勝に備えることができました。モチベーションは上がってはいましたが，練習不足から体力が残っておらず決勝の前半３投は失投が続きました。半ば諦めていましたが，何とかベスト８に残り入賞を決め，後半３投で記録をのばし７位に入賞することができました。

怪我があるなか，三田先輩と二人で入賞できて嬉しい反面，もっとできることがあったのではないかと悔しい気持ちもあります。インターハイまで支えてくださった先生方，先輩方，そして家族に感謝し，この悔しさを糧に私にとって最後となる来年の徳島インターハイで活躍できるよう，今までより精進しようと思います。

インターハイ８位入賞を果たして

鳴門渦潮高等学校　前　川　七　海

私は福井県で開催されたインターハイに 100 m，200 m，走幅跳，4×100 mリレーの４種目で出場させていただきました。高校の競技生活で最高の舞台，長いようでとても短い５日間でした。結果は，私の専門種目である走幅跳で８位入賞を果たすことができました。

大会初日に開催されたのは４×100 mリレーでした。徳島県初の予選通過を目標に，『平常心と強い気持ち』ということを自分たちに言い聞かせてレースに臨みました。周囲は地区大会を勝ち抜いた強豪校ばかりでとても緊張しましたが，任された２走を精一杯走り切りました。その結果，46 秒 70 という四国高校新記録を樹立し，予選を通過することができました。今回一緒に走った４人だからこそ成し遂げることができたと思います。翌日行われた準決勝では，攻めのバトンをした結果思うような記録が出ませんでしたが，自分たちの力をすべて出し切ることができたので悔いはありません。

良い流れのまま，翌日の走幅跳を迎えました。助走練習の時からこれまでにないような調子の良さで，先生からも「絶対に跳べる！」と背中を押していただきました。２本目でこれまでの自己ベストを更新する５m 93㎝ を跳躍し，無事に予選を通過することができました。このとき，私のテンションはMAXでした。決勝では自己ベストこそ更新できませんでしたが，今持っている力をすべて発揮し５m 84㎝ で８位入賞を果たしました。

これまで全国の舞台で自分の力を出し切ることができなかった私にとって，今回のインターハイは大きな自信となりました。私は大学でも競技を続けるので，今回以上の結果を残せるよう引き続き努力を重ねていきたいと思います。また，今回改めて普段から支えていただいている家族，仲間，先生方の存在の大きさを感じました。全国入賞できたことで，少しだけ恩返しができたと思います。これからも周囲の方々に感謝の気持ちを忘れず，自分の限界に挑戦していきます。

全国選手権大会団体で入賞して

小松島西高等学校勝浦校　小　笠　航　平

私は，８月に広島県で行われた令和３年度第59回全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会にエアライフル男子団体とエアライフル男子個人に出場しました。新型コロナウイルス感染症の感染防止のため，普段は60発で実施されている競技が40発に変更された条件での出場でした。事前に知らされており，対策もしていたのですが，なかなかリズムがつかめずにいました。新型コロナウイルス感染症が蔓延する以前の大会では，団体戦と個人戦は別の日に行われていたのですが，今回の大会では感染拡大防止のため，大会日程を短縮する目的で個人戦の成績が団体戦にも適応される異例の措置となりました。

個人戦もさることながらチーム戦でもあるので，私が足を引っ張らないようにと思っていました。ターゲットの不具合のため，途中で射座が変わるというアクシデントにも見舞われ焦る気持ちもありましたが，日頃の練習や先生に教えていただいたことを一つ一つ思い出して呼吸法（腹式呼吸）や残心確認を意識して集中し，撃ちました。個人戦は残念ながら14位と振るいませんでしたが，団体戦では６位に入賞することができました。一緒に戦った同級生と後輩，そしてリザーブメンバーでサポートに徹してくれた後輩には感謝しかありません。大変でしたが良い経験ができてとても良かったと思います。

家族に勧められて入部したライフル射撃部ですが，３年間続けて本当に良かったと思います。他校にも励まし合ったり，刺激を受けたりする仲間ができて，一緒に頑張れました。ほとんど毎週徳島市ライフル射撃場まで送迎してくれた家族にとても感謝しています。

顧問の先生方には，色々なアドバイスをいただいたり，遠征にも連れて行っていただいたりして勉強にもなったし，楽しい思い出もたくさんでき大変感謝しています。ありがとうございました。この経験をこれからの人生に活かしていきたいと思います。

全国選手権大会で入賞して

小松島西高等学校勝浦校　堂　本　優　奈

私は，８月に広島県で行われた令和３年度第59回全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会にエアライフル女子個人に出場しました。高校からライフル射撃競技を始め，まさか自分が全国大会に出場できるとは思ってもいなかったので，出場が決まったときはとても驚きました。

今回の大会は新型コロナウイルス感染症の感染防止のため，普段は60発で実施されている競技が40発に変更されました。さらには，例年なら前日に実施される公式練習も中止になりました。私は最終日の４日目に出場しましたが，この４日間コンディションを整えることがすごく大変でした。

ライフル射撃競技には，40発の合計点を競う予選と決勝ラウンドに当たるファイナルがあり，予選で上位８名に入るとファイナルに進むことができます。その予選では，先生に以前指摘された「自分の射撃」をすることを意識して撃ちました。その結果，自己ベストを更新してギリギリではありますが，８位でファイナルに進出することができました。まさかファイナルにまで出ることができるとは思いもしなかったので，緊張のあまり手や足が震え，そのせいか５分間の試射ではあまり良くない点数を連発してしまいました。そのことに動揺し，顧問の先生からのアドバイスを忘れてしまいました。徐々に震えは収まったものの，順位を上げることができず，８位で敗退しました。残念な結果になりましたが，全国大会に出場でき本当に良かったと思っています。大会前，点数が伸び悩んで気分が落ち込んでいる時期もありましたが，仲間からの激励や顧問の先生方の熱心な指導のおかげで少しずつではありますが着実に点数が伸びていき成長を感じました。８位入賞という結果を残せたのも，周りの協力や支えがあったからだと思います。来年の全国選手権大会に出場するためにも，この悔しさをバネにこれからの練習に励んでいきたいと思います。

自分の想像を超える

小松島高等学校　**桃　本　亜　都**

私は，８月広島県でおこなわれた全国高等学校ライフル射撃選手権大会に，ビームライフル女子個人で出場しました。私の入部当初からの目標が，全国大会出場だったので県大会で勝てたときはとても嬉しかったです。

ライフル射撃部に入部した時，女子の先輩が２名しかいなかったので，３人制の団体戦には出場していませんでした。そのため，私は入部から２ヶ月ほどで大会に出場させてもらいました。先輩方の足を引っ張らないように，日々の練習により一層力を入れたことで，１年から四国大会に出場することができました。しかし，その後コロナによる大会中止などがあり，先行きが見えず不安になった時もありましたが，最後で願いが叶いました。

全国大会では，各県代表174人の強豪選手ばかりなので，これまでとは違う独特の雰囲気に緊張が押し寄せてきました。しかし，予選の60発を撃つ頃には，不思議と緊張感も忘れてリラックスして撃つことができました。競技途中で思わず隣の選手の点数を見てしまい，集中力が切れそうになりましたが，今自分がするべきことを問い掛け，的の中心めがけてリズム良く撃ち込むことができました。予選結果は全体で２位となり，ファイナル（決勝戦）に出場することができました。この時，今まで努力してきたことが実を結び，頑張ってきて本当によかったということを実感しました。

ファイナルは予選の上位８名の選手で競います。最初に10発撃ち，11発目から２発ごとに脱落者が決定し24発目で第１位が決まります。10発を撃ち終わった時の私の順位は５位でしたが，徐々に点数を上げていき，試合中盤で３位以内に入ることができました。３位決定戦からは，場の空気がより一層重く感じ緊張感もありましたが，今まで練習してきたことや自分を信じ，10メートル先の的に向かって撃つことのみに集中しました。そして，終盤私は上位２名に残り激しい１位争いになり，どちらが勝ってもおかしくない競り合いの中，24発目を迎えました。最後の１発，何も考えずに撃った点数は相手よりも0.４点低く，惜しくも２位という結果で競技が終わりました。すべてが終わったその時は，悔しさよりも高校から始めて約３年間，頑張り続けた私が，全国２位まで上り詰めたことに対して大きな喜びを感じました。

私が楽しく部活動ができたのは，指導してくださった先生方や部活動の仲間のおかげだと思います。短い間でしたがありがとうございました。

ライフル射撃から学んだこと

小松島高等学校　**杉　本　拓　叶**

私は，８月に広島県であった全国高等学校ライフル射撃選手権大会にビームライフル射撃の徳島県代表選手として出場しました。全国の舞台に立つのは２回目で，１回目の全国高等学校選抜大会では，９位に終わってしまいました。悔しさを糧に必死に練習を頑張りました。その結果，高校最後の全国大会では個人第３位という結果を残すことができました。私が全国３位になれたのは，私だけの力ではなく支えてくれた先生方やチームメイトがいたからだと考えています。

私は，高校に入学してすぐライフル射撃を始めました。今でこそ全国に出て結果を出せていますが，初めのころは，同級生の中では射撃技術が一番なく，また，足のケガとも重なったため，思うように練習に取り組むことができませんでした。そんなにダメだった自分がこんなにも大きくなれたのは，顧問の小延先生，コーチの木内先生のおかげだと思っています。毎日のように夜の７時，８時の練習でもしっかりとご指導してくださり，落ち込んでいるときには，笑わせてくれたり，相談事も真剣に話を聞いてくれたりしました。だからこそ，先生たちについていきたい，先生たちのためにも必死に取り組み，落胆させるわけにはいかないと感じました。ですが時々，先生方に厳しく指導されたり，うまくいかないことがあると落ち込んでしまいます。そんな時はチームメイトに悩み事を相談し，アドバイスもらったりして助けられました。

だからこそ，今回の全国大会の結果は私だけの結果ではなく，自分を支えてくれた先生方やチームメイトのおかげで手にすることができたと思います。

木内先生がいつもおっしゃっていました。『勇気は一瞬，後悔は一生』

その言葉を聞いて，私はその後悔をしないために努力をする。この先もあきらめないために努力をする。自分の忍耐力をつけるため，自分の心を育てるために努力をする。そうしなければ自分は育たない，頑張ってきたことが水の泡になると思ったからです。

私がこの全国大会で学んだのは，失敗しても成功してもそのあとのターニングポイントで何をするかは自分次第。努力をすれば芽は出る。それを育てるか，それとも枯らしていくかはその人の努力次第。その芽を枯らさないためにも，なんでもいいから努力を続け前に進むことが大切なのだと学びました。

全国選手権大会で入賞して

小松島高等学校
ライフル射撃部　戸　田　陽　翔

私は８月に広島県でおこなわれた全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会で，少年男子ビームライフル個人40発競技に出場しました。結果は本選２位，決勝５位でした。

全国大会１か月前くらいから私はスランプに陥りました。団体のメンバーにも選ばれていて，３年生に迷惑はかけられない，絶対に失敗できないという緊張感からのものだったと今では思います。何発打っても当たるのは10点台前半，何度も確認，反省，修正をしても10点台前半，ひどいときは９点台，８点台。本当に全国大会に自分が出場していいのか，もっと調子のいい他の部員が出場するべきで，自分でいいのかとずっと悩んでいました。しかし，顧問の先生から「点数は気にするな，打つリズムを意識しろ」という言葉や，先輩からの「お前がもし失敗しても俺らがカバーする」といった暖かい言葉のおかげで少しずつ自信を取り戻してきました。

大会は人生で味わったことのない緊張感の中，本選40発では大会前にかけてくれた「いいリズムで打つ」という言葉を思い出し，緊張感を楽しみつつ自分の射撃ができいい成績が出せました。７月に和歌山県で行われた全日本ライフル射撃競技選手権大会の時は，本選３位で決勝に臨みましたが崩れてしまいまさかの８位でした。決勝を前にその事を思いだし，同じ流れにはしたくないと考えるようになり，再び緊張感に襲われました。なんとか自分を落ち着かせ，最初の10発は練習通りのリズムで撃つことができ，うまく上位に着くことができました。しかし気の緩みからか，その後９点台を数発撃ってしまい一気に焦りだし，なんとか挽回しようと頑張りましたが５位で決勝を終えることになりました。あとで競技を振り返り，もっと落ち着いて撃っていればよかったと思うような場面が何回かあり，修正できなかったことをとても悔しく思いました。

今大会の反省から今後に向けて体幹・体力の強化や，ファイナルの緊張感に慣れるためにメンタル面を強化すること，深い10点をいいリズムで安定して撃つ力をつけなければいけないと思いました。私は周りの人に恵まれていて本当に良かったと思います。今大会の貴重な経験を仲間と共有し，来年は個人・団体ともに優勝を目標に努力したいと考えています。活動を支えてくれるすべての方々に感謝し，数々の大会でこれからも活躍していきたいです。

全国選手権大会をふり返って

小松島高等学校
ライフル射撃部　杉　本　拓　叶

私たちは，８月広島県であった全国高等学校ライフル射撃選手権大会に徳島県代表のビームライフル団体メンバーとして出場しました。メンバーは中山君，戸田君と私の３人です。緊張する１番手は中山君です。いつも通りの射撃を心がけていましたが，実際は思うようにいかず狙っていたスコアに届きませんでしたが，厳しい状況の中なんとか持ちこたえたと思いました。２番手で出場した戸田君が，私たちの予想を上回る見事な射撃で点数をカバーすることができました。２人の試合状況を知っていた私は，プレッシャーを感じながらも勇気をもらい攻めの射撃をしました。その結果，私たちは団体で全国２位という成績をおさめることができました。精一杯頑張りましたが，改めて全国大会の１位を取る難しさを感じました。今回，団体メンバーの３人で１位を取るという目標を掲げ，実現するために全員が必死に努力をして取り組んだから上位に入賞することができたのだと思います。頑張った結果の２位ではありますが，ここまでの道のりや周りの支えがあってのことだと思います。日々の練習を一生懸命ともに歩み，時にはぶつかることもあったチームメイト。技術面や精神面でしっかりとサポートしてくださった木内先生。厳しく練習に付き合ってくれた小延先生。そして，朝早くから入田への送迎や遠征費の負担などをしてくれた保護者の支えなど，数えきれない人の助けがあったからこそ全国という大舞台で結果が残せたのだと思います。私は日頃より，ライフル射撃とは個人競技でありながら自分だけではうまくいかない。周りの支えがあり，その事をしっかり感じているからこそ自分の射撃に集中して取り組めるのだと思っていましたが，今大会でその想いはより強くなりました。

今回の全国選手権大会では，これまで感じたことがないような極度の緊張の中，協調性や助け合いの精神とそこにあるパワーを実感しました。仲間のミスは自分たちでカバーをする。射撃をする前に声を掛け合う。それをすることが自分だけでなく，周りの雰囲気も変わる。ちょっとした気遣いで大きく流れが変わるのだと思いました。

私たちは２位という結果で終わりましたが，次の代では念願の全国優勝目指し，一生懸命練習に取り組んでほしいと願っています。