

インターハイ総合開会式の県選手団旗手を務めて

つるぎ高等学校 井野晏士
男子ソフトテニス部主将



今年度のインターハイ全国高校総体は「翔び立て若き翼 北海道総体 2023」の大会愛称のもと、北海道での開催となりました。つるぎ高校男子ソフトテニス部は県総体を勝ち抜き、個人戦・団体戦とも出場権を獲得することができました。

きました。

北海道への出発を間近に控えたある日、監督より「総合開会式で徳島県代表の旗手をするようになった」との話がありました。チームメイトや先生方、家族はとても喜んでくれましたが、私は本当に自分でいいのかと不安を感じていました。しかしスポーツに打ち込むすべての高校生が一度は夢見るであろうインターハイ出場、その全ての高校生や徳島県選手の代表として、胸を張って務めさせてもらおう、と考えるようになりました。

総合開会式当日、会場である北海きたえーる(北海道立総合体育センター)に到着しました。

開会式は北海道内の高校生による吹奏楽やチアダンスで、非常に明るい雰囲気の中行われました。これまでの全国大会で共に競い合ってきた他県の友人達もたくさんいて、この北海道で再会でき、また共に戦える喜びを感じながら、旗手を務めることができました。

ソフトテニスは苫小牧市緑ヶ丘公園テニスコートにて競技が行われました。初日、2日目は個人戦が行われ、つるぎ高校からは4ペア8選手が出場しました。私は県予選で敗退し個人戦に出場することは叶いませんでしたが、その悔しさを団体戦にぶつけることを胸に誓い、仲間達の応援とサポートに徹しました。

そして最終日、団体戦の日を迎えました。初戦を突破し、2回戦の対戦相手は昨年のインターハイで敗れた岩手県の一関学院高校でした。今年こそはと挑みましたが、接戦を演じ一進一退の戦いとなりましたが、惜しくも1-2で敗れてしまいました。悔しさは残りましたが、それでもメンバー全員が全力を尽くし、これまでの日々の厳しい練習は決して無駄ではなかったと思える試合だったと思います。この悔しさを後輩達が引き継ぎ、来年のインターハイに繋げてくれると信じています。

今回旗手を務めさせて頂き、県の代表校の主将としての自覚を持つことが、競技や日常生活等、全ての自信へと繋がりました。この経験を今後の社会人としての生活に生かし、日々努力していきたいと思えます。貴重な経験をさせて頂き、本当にありがとうございました。

最優秀賞を受賞して

阿南光高等学校 吉田希帆



第50回県高校総合体育大会写真コンクールで最優秀賞を頂きました。私が写真コンクールで最優秀賞を受賞したという喜びと興奮が今も冷めない中、この素晴らしい経験について感想を述べたいと思います。

まず、受賞の知らせを受けた瞬間は本当に驚きと喜びで胸がいっぱいになりました。長い時間をかけて撮影し、自分なりにアイデアを詰め込んだ作品が評価されたという実感が湧いたのです。私の写真スキルが進歩していると感じる瞬間でもありました。そして、ただ受賞しただけでは無く最優秀賞を受賞したということは、他の優れた写真と競い合い、選ばれたということであり、その事実が自信に繋がりました。また、受賞したときには親や親戚、先生方、いろいろな方が「おめでとう」と祝い、喜んでくれました。私の作品が最優秀賞を受賞したと顧問の先生から連絡があった日、私はコロナにかかっている中で「よっしゃ」とガッツポーズをしてすごく喜びました。その日は、私の誕生日でもあったので、こんなに喜ばしい誕生日プレゼントはこの一回だけであり、もう味わうことは無いだろうと思えました。

今回私が応募した作品は、新体操の写真でした。私は幼い頃からカメラが好きでお母さんに一眼カメラが欲しいとずっとねだっていました。そんな小さな夢が部活所属と同時に叶いました。長年にわたって写真やカメラに興味を持ち続けてきましたが、初めてカメラを持ち、人物を撮り写真を撮ることの難しさに気づかされました。写真の美しさを伝えるためには、カメラアングルや光の使い方、瞬間を逃さずに捉えるためのタイミングなど、写真を撮る上で考えるべき要素がたくさんあることを実感しました。

最後に、私が受賞を受けたことで、自分自身に対する自信を深めることができました。この写真コンクールへの参加と受賞は、私が写真撮影に真剣に取り組んでいることを自覚させてくれました。私にとっては自己成長の一歩となりました。これからも良い写真が撮れるように努力し頑張っていきたいと思えます。

射撃に捧げた私の高校時代

小松島高等学校 郡 夢 衣
ライフル射撃部



私は、7月下旬に広島県のつつがライフル射撃場で開催された全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会にチーム・ライフル女子個人で出場しました。高校入学と同時にライフル射撃部に入部したのですが、入部当初からすでに全国大会などの大舞台で活躍している

先輩の練習する姿を見て、私も上手になりたいと思い先輩方に憧れるようになりました。最初の頃は撃っても10点に当たることなく、銃が重くて腕が筋肉痛で痛かった思い出しかありませんでした。しかし、諦めることなく毎日コツコツ練習に取り組み、いろんなことを一つずつ身につけてできるようになっていきました。高校2年生の県総体で、チーム・ライフル女子個人において第1位になりました。今まで順位がつく競技をしていなかったもので、ライフル射撃を通して楽しさや上位に入れたときの嬉しさなどを実感し、私の人生は大きく変わりました。

県総体後、四国大会や全国各地の様々な大会に出場し、緊張や競技に対するプレッシャーでイメージした射撃ができず苦しい時期が続きました。あと少しの点数差で何度もファイナルに残れない悔しい経験をして、以前のようにのびのびと射撃をする気持ちも消え悩んだこともありました。しかし、腐らずに今自分にとってできることを全力で取り組みました。練習内容を考え直して工夫し、強い気持ちでトリガーを引くことを意識し、自分なりに努力をし続けライフル射撃のことを深く考えました。負けた経験から多くのことを学び、自分を分析して諦めず結果が出なくても耐えて自分の目標を目指してひたすら頑張りました。その甲斐あって3年生の夏、全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会で全国第1位になることができました。試合では、自分を信じてネガティブにならずイメージ通りの射撃ができ納得できる試合内容でした。特にファイナルでは、極度に緊張しているはずなのになぜか楽しい感覚で24発を撃ち終えることができました。結果は高校記録と大会記録の更新で少し驚きました。ここまで歩んでこられたのも、顧問の先生方や先輩、部員や家族の手厚いサポートがなければ決して手にすることができなかったと思います、本当に心から感謝しました。

この経験は、これからの私の競技人生において役立つものだと思います。また、全国大会出場に向けて今頑張っている方々に、努力は必ず報われるということを感じて夢に向かって進んでほしいと思います。私はいつかオリンピックに出場することが夢です。これからも努力を惜しまずに国内だけでなく世界で活躍できる選手になります。これからも支えてくださる周りの方々に感謝しながら夢に向かって頑張ります。

インターハイ2位に入賞して

鳴門渦潮高等学校 月 岡 志 道



私は、8月11日(金)から8月14日(月)に北海道士別市で行われた令和5年度全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技大会の男子81kg級に徳島県代表で出場しました。

昨年、1年生のときに出場した愛媛県新居浜市でのインターハイでは5位入賞で、非常に悔しかったので、今年こそは3位以内に入賞できるように日々の練習に取り組んできました。その半年後の3月、石川県金沢市で開催された全国高等学校選抜大会では、81kg級で、トータルで2位に入賞することができたので、今年のインターハイも、自分の力を出し切れれば良い結果が出ると信じて、大会に臨みました。

最初のスナッチ競技はライバル選手との駆け引きを制して、115kgに成功し、スナッチ第2位と良いスタートを切ることができました。スナッチ競技の次は、クリーン&ジャック競技です。スナッチ競技同様に3本試技ができますが、1本目は、クリーン動作で後ろに倒れてしまい失敗、2本目はクリーンには成功したもののジャックという頭上にバーベルを差し上げる動作で、肘が伸び切らなかったということで「失敗」と判定されました。次の3本目で失敗すると、ジャックとトータルの記録なしになってしまうという状況になった上に、2本目の試技で肘を痛めてしまい、非常に厳しい状況に追い込まれてしまいました。同階級の選手の中で自分の出番は最後の方なので、3本ともインターバルが1分30秒しかない連続試技になるため、短時間で体力を回復させ気持ちを切り替えて最後の1本に挑まなければなりません。肘にかなりの痛みを感じましたが、気持ちを落ち着けて集中して最後の試技に臨みました。クリーンで肩までバーベルを寄せ、次はジャックというときに、会場は静まりかえり、緊張感に満ちているのを肌で感じました。自分のすべての力を込めて142kgのバーベルを差し上げ、成功することができました。その結果、クリーン&ジャックも2位となり、トータル257kgの2位と併せて銀メダル3個獲得することができました。

来年は、優勝をめざしてがんばりますので、ご声援よろしくお願いたします。

全国大会に出場して

城北高等学校
ライフル射撃部 阿部 茉生



私は、全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会女子チームライフル団体競技に徳島県代表として出場しました。ライフル射撃は正確な技術と集中力が求められる競技です。本大会では、制限時間30分以内に撃つ40発の合計点で勝敗が決まります。本番の張りつめた空気の中でどれだけ最高のパフォーマンスを発揮できるかが結果を大きく左右します。練習通りの成績を出すことができるか不安な気持ちで押しつぶされそうだったことを今でもはっきりと覚えています。部員全員が高校からライフル射撃競技を始めたので、最初は慣れないことばかりで悔しい思いや、はがゆい思いばかりで思うような結果は全く残せませんでした。それでも、先輩方が残してくださった全国大会出場という目標に向かって仲間と切磋琢磨し、高みを目指して最後まで諦めず、努力し続けた結果、全国大会でチームライフル女子団体準優勝を勝ち取ることができました。

何事も最初から上手くはいきません。上手くいかないときは互いにアドバイスを送りあい、時には意見がぶつかることもありました。それでも解決に向けて何度も話し合いを重ねました。このような取り組みが、当初の目標であった全国大会出場を大幅に上回る準優勝という結果に結びついたと思います。

私自身、これまでの人生で全国大会という大舞台とは全く縁のない生活を歩んできました。しかし、自身の努力と指導して下さる先生方、共に頑張る仲間や応援して下さる周囲の支えのおかげで、自分にも全国で活躍できるような力が存在するのだということに気づくことができました。特に表彰台で賞状と盾を頂いた際には「自分の可能性を教えてくれた射撃をやって良かった」と強く感じました。

ライフル射撃という競技を通じて、人として成長できたことは大きな財産であると感じています。この経験と、関わった方々に対する感謝の気持ちを忘れず、新たな目標に挑戦し、精一杯輝けるよう、日々精進していこうと思います。

インターハイ3位に入賞して

鳴門渦潮高等学校 岡田 葵



私は、8月11日から8月14日に北海道士別市で行われた令和5年度全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技大会女子49kg級に出場しました。去年もインターハイに出場しましたが、怪我をしていたこともあり、スナッチ5位、ジャークとトータルは記録なしと悔しい結果で終わってしまったので、今年はずは記録を残し、自己新記録で入賞することを目標に日々の練習に励んできました。それでも、大会前になると去年のことを思い出して不安になる日々が続きました。大会前日に家族や友達から応援メッセージが届いたり、大会当日には共にインターハイに出場する同級生や先生方から「頑張れ」と背中を押ししてもらい、自信を持って試技に挑むことができました。その結果、スナッチは2位、ジャーク、トータルでは3位に入賞することができました。目標としていた自己新記録を出すことはできませんでしたが、高校最後のインターハイを笑顔で終えることができ良かったです。

経験したことのないスポーツをしてみたいという思いで、高校からウエイトリフティングを始めましたが、正直ここまで記録を残せるとは思っていませんでした。高校1年の時に初めての全国大会で3位に入賞し、周りの方々から期待されはじめ、その期待に応えられるよう頑張らないといけないと思い、努力し続けました。時にプレッシャーで押しつぶされそうになったり、怪我で記録が伸びなくなったりしてウエイトリフティングから離れたかった時期もありました。それでも私が3年間続けてこられたのは、一番近くで支えてくれた家族や、私の体調に合わせて練習メニューを組んでくれ熱心に指導して下さる先生方、いつも励ましの言葉をくれたり応援してくれる友達や部員のおかげです。

ウエイトリフティングという競技に出会うことにより、色々な方と関わり、多くのことを学ぶことができました。そのことを忘れずに、これからの人生に活かしていきたいと思います。3年間応援し続けてくださった方々、本当にありがとうございました。

3年間の集大成

小松島高等学校 ライフル射撃部 幾原大河



私は7月下旬に広島県で開催された全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会にチームライフル男子個人・団体で出場しました。県総体や四国大会では納得する結果が得られず悔しさの方が強かったので、全国大会ではその思いを晴らそうと考えていました。

全国選手権までの2ヶ月の期間、毎日実戦を想定して練習に励んできました。私は緊張するといつも通りの射撃ができず、競技の後半になるとリズムが乱れ得点を落としてしまう課題がありました。どうすれば緊張に支配されることなくうまく自分をコントロールすることができるか考えて練習していました。西日本大会やその他の県外試合で経験を積んでいい方向に仕上げていくつもりで取り組みましたが、どの試合でもリズムの乱れや足の震えが止まらず、いいイメージがないまま不安を感じながら広島に向かいました。

全国選手権当日、9時から予選が始まり試合会場の雰囲気は一気に緊張感のあるものになりました。私の出番は第3射群で少し時間に余裕がありましたので、別会場コートを着用し射撃姿勢の確認や基本的な事柄を反復し、呼吸や射撃後の残心確認などを繰り返しおこない本番に挑みました。10分間の試射では予想通り緊張が徐々に増してきましたが、日頃から顧問の先生からいただいていたアドバイスを思い出し、いい感触を残して試射を終わらせました。しかし40発の本射が始まると、ものすごい緊張感で頭の中が真っ白になり焦る気持ちを感じましたが、落ち着いて射撃に集中することのみ考えて撃ちはじめました。試合序盤は周りの選手の射撃が目に入り、まだ自分の射撃に集中できませんでした。しかし、中盤以降は練習で意識してきたことを思い出し、集中していいリズムで撃つことができ高得点も連発しました。自分なりに緊張を抑え精一杯のことはしましたが狙っていた成績には少し足らずあまり納得のいく結果ではありませんでした。個人戦でのファイナル進出は難しいと感じましたが団体は期待しました。チームメイトの2人も厳しい戦いをしていましたが、よく頑張ったようで団体はなんとか全国で3位になりました。昨年が2位でしたので先輩達を超えたい思いもありましたが、経験したことのない緊張や猛暑、試合内容を考えると3人ともよく頑張ったと思います、嬉しく清々しい気持ちになりました。

これまでの活動や、いろいろな指導などでたくさん支えてくださった小延先生、木内先生には感謝しかありません。勝負弱い学年だと言われ悔しく思っていたのですが、諦めずに頑張りが続けたことでなんとか表彰台に上がり、少しだけ恩返しができるように思っています。そして、これまで熱く指導や助言をくれていた先輩方、共に戦ってきた部員の仲間達にも心からお礼を言いたいです。みんなお疲れ様。3年間本当にありがとうございました！

インターハイで入賞して

鳴門渦潮高等学校 山崎りりや



私は、北海道で8月2日から8月6日に開催された全国高校総体に、走幅跳で出場させていただきました。結果は4位でした。入賞は果たせたものの、目標としていた3位入賞にはあと一歩届きませんでした。

昨年開催された地元徳島インターハイでは予選1本目で通過記録を超えて決勝に進出したものの、決勝の直前に体調を崩して棄権しました。とても悔いの残る大会となったので、今年こそは万全な状態で挑もうとしました。しかし、6月の県総体前にハムストリングの怪我をしてしまい、思うように練習ができない日々が続きました。インターハイの2週間前まで走ったり跳んだりする練習がほとんどできず、ずっと補強をしていたので、インターハイのことを考えると焦りと不安しかありませんでした。

そして迎えたインターハイ。初日に行われたのは、4×100mリレーの予選でした。予選を通過して準決勝に進出することが目標でしたが、バトンミスをしてしまい失格で終わってしまいました。その2日後に行われた走幅跳には気持ちを切り替えて挑みました。予選はとても緊張したことを覚えています。昨年同様1日で5m80cmの予選通過記録を超えたかかったのですが、ファールをしてしまい、結局予選3本で通過記録を超えることができませんでした。5m80cm以上を跳んだ選手が少なかったため、予選の記録上位12名で決勝が行われることとなり、何とか決勝に進出することができました。決勝ではあまり緊張せず挑めました。強い向かい風が吹く難しいコンディションの中で、なかなか思うような記録を出すことができませんでしたが、最終6本目でその日一番の跳躍をして5m80cmを跳びましたが、結果は4位でした。

満足できる記録、順位ではありませんでしたが、来年に向けていい経験になりました。また、今大会を通じて本当にたくさんの人に支えてもらっていることを改めて強く実感しました。チームメイトとの残り一年の高校陸上生活を大事にしながら、普段から応援してくれている親や先生方、仲間や友達に良い結果を出して恩返しができるよう練習に励みます。

全国高等学校選手権大会で入賞して

城北高等学校
ライフル射撃部 山ノ井 碧 音



私は、7月末に広島県で開催された全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会に、エアライフル女子団体の徳島県代表として出場しました。メンバー全員が3年生で、団体として出場する最後の大会であり、高校生活の集大成

となりました。

団体戦は、3名の選手がそれぞれ40発ずつ撃ち、その合計点を競います。私達は、全国優勝を目標とし、日々練習に励みました。全国大会出場をかけた徳島県大会では、私達の中での過去最高点をマークし、優勝を果たしました。受験勉強や夏期補習が忙しく、4人全員で練習することがなかなかできませんでしたが、各自で練習に励み、リモートで状況の報告や作戦会議を行うことで、チームとしての団結感が生まれました。全国大会本番の会場は猛暑が予想されるため、射撃の実力だけではなく暑さに慣れることを心がけました。また、私達3年生にとって最後の大会ということで、今までの大会とは比べ物にならない緊張と、プレッシャーが予想されました。そのため、考え得る不安要素を可能な限り打ち消すことや、メンタル面の調整に徹し、何度もイメージトレーニングを行い、本番に備えました。

大会本番では、他県の選手や得点を気にするのではなく、自分たちのことに集中し、射撃を楽しむこと、そして最後まで諦めないことを第一とし、一発一発を集中して撃つことを心がけました。全国大会でした射撃は、単なる点数だけではなく、3年間の青春と努力が詰まったものでもありました。

結果として、全国大会では悔しい4位という結末となりました。みんなで頑張った思い出や、やりきれなかった悔しさから、涙が溢れました。しかし、射撃を通して学んだことは、単なるスポーツの成績だけでなく、人としての成長にも繋がっています。今回の結果を、単なる悔しかった思い出として終わらせるのではなく、これからの人生に繋げていこうと思います。

最後になりましたが、私達一人一人に手厚い指導をしてくださった木内先生や、顧問の白木先生、支えてくれた両親には感謝の気持ちでいっぱいです。そして、共に高め合い、苦楽を共にした仲間たちと出会わせてくれた射撃は、私にとって一生の宝物です。3年間ありがとうございました。

全国高等学校ライフル射撃選手権大会 に入賞して

城北高等学校
ライフル射撃部 山 田 音 緒



私は、広島県で開催された全国高等学校ライフル射撃選手権大会に出場しました。ビームライフル競技に個人・団体の両方で出場し、団体戦では第3射群を担当しました。1・2射群を担

当して下さっていたのは信頼している先輩方だったので団体戦に気を取られることはなく、自分のベストを出すことに集中することができました。これまでの大きな大会では、なかなか自分の思い通りの射撃ができていなかったため、本大会では練習のように落ち着いた射撃を心がけました。前哨戦となった夏季ライフル&ピストル射撃競技広島大会は、選手権大会と同じ会場で行われ、そこでは優勝することができ、しっかり調整できた状態で大会に臨むことができました。しかし、本選では大きな大会ということもあり、力が入ってしまいなかなか良い点数を安定して撃つことができていませんでした。そんなときに後ろを振り返ると、顧問の先生や指導者の先生が見守ってくださっていて、少し落ち着きを取り戻すことができました。

無事本選を7位で通過することができ、ファイナル競技に進むことができました。ファイナル競技に進出した8人全員の点数がリセットされるため、気持ちを切り替えて思い切った射撃をしようと思っていました。ファーストステージでは力を抜くことと、腹式呼吸を意識して深い10点を撃つことができ、いい順位を保っていました。しかし、セカンドステージに入り3位以内に入ることができるかどうかの狭間の時に、緊張と点数を意識してしまったせいで、9点を出してしまいました。結果は、4位となりました。とても悔しかったのですが、これが今の自分の実力だと感じました。来年はこの悔しさをバネにより高い点数と順位を獲得できるよう、毎日の練習を実のあるものになりたいと思います。

最後になりましたが、私が選手権大会に出場し入賞することができたのは、徳島市ライフル射撃場の方々、顧問の先生、家族、先輩方など多くの方々の支えがあってこそのものだと思っています。これからも感謝の気持ちを忘れずに、射撃競技に取り組んでいきたいと思えます。

最後のインターハイ

生光学園高等学校 牛方美羽



私は高校最後のインターハイは、春に行われた高校選手権大会でも5位とベスト8の壁を超えて優勝することができず悔いが残る試合でした。また、団体戦でも春の記録を塗り替えることが

できず、次の日の個人戦では何が何でもという気持ちで挑みました。

まず1回戦目の相手は静岡県の東海大翔洋高校の中道さんとの対戦でした。初戦でもあり体があまり上手く動くことができず、相手に指導3がいき反則負けで勝つことができました。全国大会などになると切磋相手との試合が多くあり、何が何でも勝つ事を考えて一本を取ることにはこだわらず頭を使って僅差でも勝って上に上がろうと考えて挑みました。2回戦目は、鳥取県の八頭高校の小林さんとの対戦でした。試合中盤に技ありを取り、後半に自分の得意の寝技に繋げることができて一本を取ることができました。3回戦目は、愛媛県の新田高校の川添さんとの対戦でした。よく四国大会でも対戦しており、相手に技や組み手などバレているため、試すところだと思い高校3年生になって練習してきた大腰で投げたいという気持ちで挑みました。自分のペースを作り練習してきた大腰で技ありを取って勝つことができたのは嬉しかったし、自信に繋げることができたと思います。4回戦目、準々決勝の相手は福岡県の敬愛高校の山口さんとの対戦でした。決勝まで行くためには1番の山であり、ここを必ず勝つという気持ちで挑みました。相手は自分よりも大きな相手で力が強かったです。釣り手を徹底的に落とされてなかなか自分のペースで進めることがうまく出来ませんでした。相手の圧で下がってしまい、2回目の指導をもらってしまい、ゴールデンスコアになると、両者指導が入り試合が終了しました。もっと、相手より先に自分の形を作って、攻めていたらと課題だらけの試合でした。ずっと言われてきた気持ちの分で最後に自分に負けてしまった事が1番後悔が残りました。

この悔しさを生かし大学では日本一を目指して自分に厳しく一つ一つ努力していきたいと思います。また、高校3年間で支えてくださった方々に、感謝し結果で恩返しできるように頑張りたいと思います。

インターハイ5位に入賞して

鳴門渦潮高等学校 末吉菜衣



私は、8月に北海道士別市で行われた令和5年度全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技大会に女子59kg級に徳島県代表で出場しました。

今年の3月、石川県金沢市で開催された全国高等学校選抜大会では、念願の3位入賞という自分でも満足できる結果を残せたので、さらなる飛躍を期して日々の練習に取り組んできましたが、怪我が続き、調整も上手くいかず、7月の全国高等学校女子競技会金沢大会では4位という悔しい結果に終わってしまいました。8月のインターハイも右手首の骨がずれているという状態が完治せず、スナッチが60kgで9位、クリーン&ジャークが82kgで6位、トータル142kgで5位でした。とても悔しく、「自分はずっとできたんじゃないか」「あの時、怪我をしていなければ3位入賞を狙えていたんじゃないか」と大いに悔いが残りました。しかし、今回、スナッチは1、2本目とも失敗し、3本目とも失敗すると記録なしに終わってしまう状況から、最後の1本を怪我の痛みに耐えながら成功することができたことは、大きな収穫であったと思います。失敗が絶対許されない、追い込まれた土壇場の状況の中で、バーベルを上げることができ、今後の自信につながると思います。

最後のインターハイ前に怪我をしてしまい、思い描いたような重量を挙げるができなかったのが、今後は、体調管理をしっかりし、どこまで追い込めば怪我をしないか感覚で覚えていき、自分の体と相談しながら体力・筋力強化にどう取り組んでいくかということが課題だと思っています。自分がいろいろと悩んできた時間や努力は、必ずどこかで生きてくるという言葉信じてがんばってきましたが、これからもこの言葉を胸に刻み、お世話になった方々への感謝の気持ちを忘れず、大学でも日々の練習に取り組み、自分の成長に繋げていきたいと思っています。

国民体育大会で3位に入賞して

小松島西高等学校勝浦校 青木 優也



私は、10月に鹿児島県で行われた特別国民体育大会（燃ゆる感動かごしま国体）に10mエア・ライフル少年男子立射60発競技で出場しました。8月に広島県で行われた全国高等学校ライ

フル射撃競技選手権大会と、9月に埼玉県で行われたJOCジュニアオリンピックカップでは、思うような結果が出せず悔しい思いをしたので、この国体では、最後と思い全身全霊をかけて臨みました。試合中、リズムを崩しそうになることもありましたが、顧問の先生から教えてもらった腹式呼吸や残芯確認を思い出し、実践することによってリズムを取り戻し、大きく崩れることもなく最後までやり遂げることができたのが、3位入賞という好結果につながったと思います。

この3年間、一緒に戦った同級と後輩、そして1・2年生のときに色々とアドバイスをくださった先輩方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。

家族や中学3年生の時の担任の先生に勧められて入部したライフル射撃部ですが、3年間続けてき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。ほとんど毎週末自宅から往復40km以上離れた徳島市ライフル射撃場まで送迎してくれた家族にとっ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て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。

夢の表彰台

池田高等学校 近藤 青歌
女子山岳部



私たちは北海道で開催されたインターハイ登山大会に出場しました。昨年の結果は8位と、入賞にあと少し届かなかったメンバーの悔しさを胸に、私たちは昨年同様6位内入賞を目標に掲げ、大会に臨みました。

大会前の下見では北海道のこの時期では珍しく天候が悪く、暴風雨の中で歩くこともままならないほど危険な場面もありました。そのため、読図審査に必要な不可欠である山の地形があまり確認できないまま大会に望むこととなり、慣れない土地の天候に苦労しました。また、知識審査は個々の戦いとなるため、各々が緊張感を持ち、当日夜遅くまで勉強に励みました。1日目に行われた知識審査では満足のいく結果が出せたメンバーもいれば、そうでないメンバーもいましたが、それでも互いに励まし合い、翌日からの登山行動に備えました。登山行動初日は下見と同様に悪天候となり、危険と判断された十勝岳には登ることが出来ず、引き返すこととなりました。しかし、翌日の行動はこれまでとは打って変わって天候に恵まれ、今まで見ることのなかった北海道の壮大な景色を一望することが出来ました。また、心配していた読図や行動記録にも落ち着いて取り組むことが出来ました。一方で、登山中に補給する水分は、朝の集合までに確保しておかなくてはなりません、蛇口が込み合ったため時間が取れず、メンバー全員がペットボトル1本で行動に望むことになるという、ハプニングもありました。その日の登山行動は5時間越えと、常に歩き続け喉が乾く私たちにとってそれは大きな痛手でした。思うように水分が取れず苦しい状況が続きましたが、持ち前の体力でなんとか乗り切ることが出来ました。最終日は蒸し暑い気候の上に、メインザックでの行動となり熱中症の選手が出るチームもありましたが、私たちは互いの体調を気遣いながら水分補給もこまめに取りつつ慎重に行動しました。登山行動3日目には北海道最高峰の旭岳に登ることもでき、地元ではたどり着けない2,000m以上の標高を味わうことができました。残念ながら山頂は濃霧により景色を見ることは出来ませんでしたが、急勾配である旭岳を1歩1歩踏みしめながら登った経験は良いものとなりました。

そして待ちに待った結果発表。これまでの努力が実を結び、私たちは全国6位入賞、夢の表彰台に立つことが出来ました。「徳島県」と最初に県名を呼ばれ、続いて「池田高等学校」と校名を発表されたとき、その瞬間の驚きと感動は今でも鮮明に覚えています。

このような結果を残せたのも、いつも近くで支えてくださった顧問の先生方、陰で応援してくれた保護者の方々、先輩や後輩、そしてこの4日間の苦しい日々を共に助け合い乗り越えた仲間がいたおかげです。

この大会で得た貴重な経験を無駄にせず、今後活かしていきたいと思っています。

全国大会に出場して

徳島科学技術高等学校 福田 龍汰郎



私は、北海道で開催されたインターハイに男子73kg級で出場しました。3月の全国選抜大会では男子67kg級で出場していたのですが、体重を70kgから67kgまで減量した影響から、試合本

番では実力を十分に発揮することができませんでした。その失敗を繰り返さないために、今回は一つ上の階級で挑むことにしたのです。

実は、この大会の3ヶ月ほど前には、怪我をしていて記録が伸びない日々が続きました。私はそういった日々でもめげずに練習を重ね、総合優勝という目標に向けて試行錯誤してきました。そして、全国大会の舞台では、私がこれまでに鍛えた筋肉と磨いた技術で、レベルの高い他県の選手と渡り合いました。第1試技をしたとき、今まで以上にバーが軽く「これはもう今日は絶好調だな」と思いました。私はこれまで練習でもこんなに調子が良かったことがなく、自分で挙げながらも驚きがありました。同時に、私はこれまでの練習が実を結んだのだと考えました。次の試技も順調にこなし、第3試技では少しよろめいてしまいましたが、無事に取ることができました。この大会ではスナッチが3本とも成功し、自身の記録を塗り替えて新記録を出すことができました。また、クリーン&ジャークでは3本中2本成功し、6位入賞という結果を得ることができました。

総合優勝を目標として日々厳しい練習をしていたため、結果としてはとても悔いの残るものとなってしまいましたが、今回このような結果を残し、私がかここで成長することができたのは、いつも指導して下さった先生方や、怪我の手当てや体を整えて下さったトレーナーの先生、いつも支えてくれた家族や切磋琢磨し合った部活動の仲間達のおかげだと思います。そのような方々に感謝を忘れず、これからも頑張っていきたいです。

インターハイで入賞して

板野高等学校 ウエイトリフティング部 関本 里奈



令和5年度全国高等学校総合体育大会は、8月12日から北海道士別市で開催されました。この大会が、私にとってウエイトリフティング競技の最後の大会となりましたが、3年間で一番心に残っている大会となりました。

インターハイに向けて大会2週間前から体調管理をしたり、減量を気にかけていたりしながら、日々の厳しい練習を耐え抜いてきました。練習の中で、自分が苦手としていた身体を反るタイミングを調整するために、ライバル選手の試技を見ながらフォームの研究をしました。また顧問の先生や部員の仲間にアドバイスをもらったりしながら、常に練習の中で試行錯誤しながらフォームの改善に取り組んできました。時には思うように記録が伸びずに落ち込んでいた時期もありましたが、顧問の先生が親身に指導して下さることで自信を取り戻すことができました。

いざインターハイ本番では、スナッチで50kg、クリーン&ジャークは61kg、トータルでは111kgという記録を残すことができました。そして7位に入賞することができました。私の中では、スナッチの50kgを挙げたとき、今までで一番スピードが速く、ぴったりとタイミングが合いました。これまでで最高で理想的なフォームで試技ができたことが何よりも嬉しかったです。

しかし、最終的に目標としてきたスナッチ52kg、クリーン&ジャーク66kgという自己新記録を最後の大会で更新することができなかったことが悔しかったです。何より、これまでの練習や試合、遠征でずっと支えて下さった先生方や辛い時や苦しい時も支えて下さった両親や仲間に結果で恩返しをすることができなかったことが残念でした。最後のインターハイを通して、悔いが残る部分もありましたが、日々の練習で取り組んできた成果を出し切ることができて良かったです。

最後にインターハイという大舞台に立つことができたことや3年間ウエイトリフティングを続けることができたのも、どんな時も私たちのために一生懸命指導して下さった顧問の先生方や苦しい時もいつも私の味方でいてくれた両親や仲間のおかげです。支えて下さった方々への感謝の気持ちを忘れず、次のステージでも輝けるよう努力していきたいと思います。

インターハイベスト8になって

富岡東高等学校 石井 遙
女子バスケットボール部主将



私たちは、7月に行われた「翔び立て若き翼 北海道総体2023」に出場し、徳島県勢初の全国ベスト8という成績を残すことができました。共に目標に向かう仲間、厳しくも温かく見守って下さる指導者、どんな時も味方

で支えてくれる家族、「頑張れ」と声をかけ応援して下さる方々に支えていただき、貴重な経験ができたことを誇りに思います。

今年のチームは「全国大会で勝ち切ることを目標に、学年を越えて声を掛け合い、チーム力の向上に努めてきました。全国大会に出場する他チームと比較すると、身長も低く、また、設備や練習環境の整った県外の私立高校とは技術もレベルも大きな違いがありました。そんな中、田舎の公立高校の私たちにできることは、守備を連動させ、運動量では絶対に負けないということでした。一番印象に残っている試合は、2回戦の日本航空石川高校（石川県）との一戦です。相手は高身長の外国人留学生在が在籍する全国屈指の強豪校でした。大きな会場での試合に緊張もあり、前半は思ったようにシュートが入らず、15点以上の点差となりました。しかし、後半はチームの強みであるディフェンスでボールを奪い、コートに立つ5人全員が攻め続けてファールを誘い、相手チームの得点源である外国人留學生に負けることなく向かっていき同点に追いつき延長戦へ。延長戦でも一進一退の展開でしたが、これまでやってきた自分たちの力を信じて戦い抜き、1点差で勝ち抜くことができました。3回戦では英明高校（香川県）との四国対決を制し、いよいよベスト4をかけた準々決勝。札幌山の手高校（北海道）との一戦では、チーム一丸となり、誰がコートに立っても同じ気持ちで戦いましたが、全国のレベルの高さを改めて感じました。しかし、これまで感じたことのない思いや今後の課題について考えることができ、私たちにとって大きな財産となりました。

この大会を通して、たくさんの人の協力があるからこそ自分たちの力を発揮することができることを知りました。これから先もたくさんの壁があると思います。悩んだり、挫けそうになる時でも、一人で考えず周囲の人と協力し、助け合うことで何倍もの力が生まれることを学びました。これからも、バスケットボールができる環境が当たり前ではないことを胸に、周囲の方々への感謝の気持ちを忘れずに新たな目標に挑戦し続けていきたいと思っています。

インターハイウエイトリフティング C & J 6位に入賞して

鳴門渦潮高等学校 月岡 志龍



私は、8月12日（土）に北海道士別市で行われた令和5年度全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技大会に男子67kg級徳島県代表で出場しました。

最初のスナッチ競技で、1本目、95kgの試技に挑み、難なく成功しました。この勢いに乗って2本目の100kgに臨みたかったのですが、96kg、97kg、98kgに挑戦する選手が何人かいて、2本目に挑むまで10分ぐらい時間が空いてしまいました。体が少し冷えてしまったことも影響し、バーベルを床から持ち上げる動作と引きのタイミングが合わず、引き上げスピードも遅くなってしまい、2本目、3本目と失敗、スナッチでの入賞を逃してしまいました。

スナッチの次は自分の得意なクリーン&ジャーク（C & J）です。1本目は122kgですが、バーベルを差し上げることができずに床に落として失敗してしまいました。2本目は気を取り直して落ち着いて挑み、成功しました。3本目は、他の選手との駆け引きから126kgを申告し、トータルでの8位入賞を目指したのですが、床から肩まで引き上げるクリーン動作時に後ろに倒れてしまい失敗で、C & Jでは6位入賞でした。

目標としていた結果ではありませんでしたが、今回いろいろなことを経験できたので、これを活かして、来年最後のインターハイを目指したいと思います。これまで67kg級で出場してきましたが、からだも大きくなってきて減量がきつくなり、試合前に食事也十分に摂ることができなくなってきたので、73kg級に階級を上げようと考えています。体重増加にふさわしいスナッチ、ジャークの大幅な記録更新を目指し、日々の厳しい練習に取り組んでいきたいと、決意を新たにしています。

そして、これまでいっしょにウエイトリフティングにがんばってきた兄志道とともに、全国大会での上位入賞を目指し、切磋琢磨してがんばっていきますので、ご声援よろしくお願いたします。

インターハイで入賞して

板野高等学校 ウエイトリフティング部 曾我部 彩



私は、令和5年度全国高等学校総合体育大会に出場しました。8月12日から北海道士別市に行きましたが、徳島と同様に蒸し暑く、氷嚢で身体を冷やしながら競技することになりました。

3月に金沢市で開催された全国高校選抜大会に出場した際は、トータルにおいて9位で終わってしまい、あと一步のところに入賞を逃していました。その悔しさを糧に今大会に臨みました。

スナッチ競技は、アップの段階から今まで練習してきたことを意識しながら取り組みました。シャフトスピードを高めながら、フォームやタイミング、バランスなどを試技1回目の53kgに合わせていきました。そして競技本番では、強い気持ちで挑むことを心がけ、緊張感の中でしたが、重要な1本目の53kgを確実に決めることができました。続く2本目の55kgでは、自己ベストに挑戦しましたが、暑さと不安な気持ちから集中力をキープできずに失敗してしまいました。「何かが違う」と自信を失いかけたときに、顧問の鎌田先生や仲間から「大丈夫、自信を持っていこう。」と声をかけていただき、前向きにということだけを考えることにしました。3回目の試技でもう1度自己ベストである55kgに挑戦し、タイミング良く挙げることができました。その結果、目標としていた8位入賞することができました。

先生や仲間、そして多くの徳島県の関係者の方から祝福の言葉をいただき、本当に嬉しい気持ちになったことを今でも昨日のここのように覚えています。

私が3年間ウエイトリフティングを続けることができたのは、日頃から厳しく、時には優しく指導して下さった先生方やいつも近くで支えてくれた両親や仲間のおかげです。日常の基本的な生活リズムや礼儀などを積み重ねることで、人として成長することの大切さも学びました。常に感謝の気持ちをもって競技に取り組み、こうして全国大会で入賞するという形で恩返しすることができ、とても嬉しく思っています。私はウエイトリフティングを通して、多くのことを学びました。社会人になっても周りの人に対する感謝の気持ちを常に持ち、安定した生活をしていきたいと思えます。

この3年間、辛い時も楽しい時もありました。そんな中で、日々の練習を乗り越えてきたことや常に自分に挑戦し自己ベストを目指してきたこと、仲間とともに県外遠征などで得た貴重な思い出は、私にとって最高の財産です。ありがとうございました。



