

## インターハイ総合開会式の県選手団旗手をつとめて

鳴門高等学校 鈴木 岳斗



私は、北部九州インターハイ総合開会式で徳島県選手団の旗手を務めさせていただきました。2年次に初めて四国大会に出場し、レベルの高さを痛感するとともに、インターハイというさらに高いレベルで戦いたいと思い、インターハイ出場を目標として練習に励みました。3年次の四国総体では、800mで3位に入賞しインターハイ出場権を掴みました。素直に喜びたかったのですが、1番の目標であった優勝をすることができず悔しさも残りました。インターハイでは、もっと思い切ったレースや自分が納得するようなタイムを出せるよう練習に取り組みました。練習も順調に行うことができ、インターハイに向けて徐々に期待感も高まっていきました。そのような時に、県選手団の旗手の話をいただき、うれしさと徳島県代表として旗手を務めるという緊張感が湧いてきました。このような貴重な機会を与えてくださったことに感謝をして堂々と行進することを心に決めました。

開会式当日の会場は、他県の選手や関係者、観客でいっぱいでした。最初はこのような舞台で旗手を務めることに不安や緊張感がありました。しかし、徳島県のプラカードを持って行進してくださる地元の高校生の方が温かく声を掛けてくださり、緊張から楽しみに変わっていきました。そして、いよいよ行進が始まりました。会場に入る空気が特別で景色が輝いており、私は高揚感に包まれました。徳島県の旗を持った瞬間、様々な思いが込められていると思うとリハーサルの時より旗が重く感じました。この舞台で歩けることは今自分にしかできない体験だと思い、堂々と胸を張って行進しました。開会式では様々な演技やパフォーマンスを披露してくださいました。迫力のある演技や工夫されたパフォーマンスを見て感動しました。私達のために様々な演出や映像がたくさん作られており、圧倒されるとともに歓迎されると肌で感じました。

競技では開会式でもらった大きな力を走りにかえ、目標としていた自己記録を更新することができました。また、予選を通過し準決勝進出という結果も残すことができました。インターハイという大きな舞台で旗手を務めたこと、そして800mで出場できたことは私の人生においてとても貴重な経験になりました。この経験を今後の陸上人生にいかしていきたいと思えます。

## 写真コンクール最優秀賞を受賞して

脇町高等学校 坂本 梓



第64回徳島県高校総体第51回写真コンクールで最優秀賞を頂くことができました。

私自身紫外線アレルギーがあるため、外で運動をすることがなかなかできません。しかし部活動を複数かけもちしながら高体連では新聞・写真部として多くの大会の取材、撮影に出向いていきました。

ラグビー、サッカー、バスケットボール、野球、卓球、剣道、登山、弓道、陸上競技、と大会期間中、誰よりも多くの試合を見てきました。当然、誰もが一生懸命でしたが、その中で気づいたのが、マイナーとされてしまう競技の会場でも出場選手だけではなく、運営をしている人、ボランティアで支援をしている人など多くの人によって競技が成り立っているのだということでした。大会に選手として参加しているだけでは見えてこなかったはずのものもみることができたのです。

さて、今回受賞したのはトラック競技と走り幅跳びと会場とが一体となった様子を撮影したものでしたが、それは偶然の産物でもありました。陸上競技は盗撮の問題がここ数年起こっているため、スマートフォンのみ使用許可がおりていました。もちろん、申請をすれば一眼レフでも撮影が出来たのですが、写真を始めたばかりの私にはまだ難しく、高校に入学してから購入したスマートフォンで撮影に挑みました。もちろん、うまく撮影できているという自信はなく、動きも速いので、瞬間を切り取るためにはピントだけをあわせて、連写するしかないと思ってどんどん撮影していきました。そして、撮影しながら空が高く綺麗、という意識もあったため、そこも入るようにしていきました。トラック競技を撮影していると、左目の片隅に走り幅跳びも行われていると気づきました。手拍子を促したり、砂まみれになったりしているのもみえてきて、記録も8メートル近く飛んでいました。それをはっきり意識していたかと今思えばそうだ、とは言い切れないのですが、トラックの選手を撮影しようと連写していた中に、空の青さ、走り幅跳びの選手のユニフォームの黄色、といったものもまじったものがあつたのです。連写をしていたおかげで全てが一枚におさまりました。

今後も皆さんの活躍を写真に収められるよう撮り続けていきたいです。

## インターハイで優勝して

徳島科学技術高等学校 ウエイトリフティング部 大田 暖 翔



私は、8月2日に長崎県諫早市で開催された全国高校総合体育大会ウエイトリフティング競技男子61kg級に出場しました。今年の2月ごろに大胸筋を怪我し、4月ごろには右肩を怪我し

それが完治していない中での試合でした。試合前には痛み止めの注射を打ち、試合当日には痛み止めを飲んで試合に臨み、自分の中では最悪のコンディションでした。不安の中スナッチ競技が始まりました。自分の得意とするスナッチで1本目に95kgを成功し、表彰台の争いになりました。ライバル達が次々に成功していく姿を見て、焦りがあり2本目の99kgで1位を狙いに行きましたが、前に行ってしまい落としてしまいました。後がない中3本目が始まり同じ99kgに挑戦し、なんとか取ることができました。そして勢いに乗ることができ、クリーンアンドジャークでも2本目で自己ベストタイの120kgを取り、全て1位を取ることができました。

今年の3月に行われた全国高校選抜大会では、全て2位という結果でとても悔しい思いをしました。何とんでもこの全国高校総合体育大会で1位を取り、これまで支えてくださった方々に恩返しをしたいと思い、日々の練習で必死に努力してきました。上手くいかない時でもチームメイトの励ましや、寄り添ってくれた顧問の先生方のお陰で何度も立ち直る事ができました。私がこの大会で優勝出来たのも一緒に切磋琢磨してきたチームメイト、顧問の先生方やトレーナーの方々、支えてくれた家族のお陰だと思っています。高校から始めた部活で自分自身ここまで来れると思っていませんでした。3年間ウエイトリフティングという競技を通じてたくさんの事を学びました。高校生の集大成とも言える大会で優勝出来たこと、心から尊敬できる先生方や苦楽を共にしたチームメイトと出会えた事は本当にかげがえのないものです。これからは、今まで学んできた経験を今後に生かし、少しでもウエイトリフティングに選手やOBとして携わっていきたいと思います。

## インターハイ優勝して

鳴門渦潮高等学校 月岡 志 道



私は、8月2日から5日に長崎県諫早市で行われた令和6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の男子81kg級に出場しました。

一昨年に出場した時には、5位入賞、昨年は2位入賞でした。最終学年になる今年は絶対に優勝すると自分を信じて大会に挑みました。

スナッチ競技ではライバルの選手たちとも駆け引きを制し、126kgを成功しスナッチ競技で優勝という最高の流れでクリーン&ジャークに挑むことができました。優勝した喜びを抑え、気持ちを切り替えました。

次はクリーン&ジャークです。第1試技目はクリーンに成功しましたが、ジャークで頭上に差し上げる動作の時に、肘が伸びることができずに失敗の判定になってしまいました。ここでも次に気持ちを切り替え、第2試技目に挑みました。肘の差し上げを意識し成功することができました。このまま優勝に向けて第3試技目に挑みました。この試技を優勝するとクリーン&ジャークも優勝という場面でしたが、クリーンを成功し、ジャークをしましたが、また差し上げで肘が曲がり失敗になりました。3位になりましたが、トータル276kgで優勝することができました。金メダルが2枚銅メダルが1枚獲得することができ、嬉しさと悔しさが入り交じった表彰式になりました。しかし、スナッチ、トータルで優勝という結果は嬉しかったです。

私は中学生の頃からウエイトリフティング競技を始めました。その時から高校3年生のインターハイでは優勝するという目標を掲げていました。スナッチとトータルで優勝することができ、目標に向けて努力する大切さをこの競技から学びました。私がウエイトリフティングを続けることができたのは、日頃から厳しく指導してくれた家族や先生方のお陰です。そして何より、いつも二人で練習し競い合った弟の志龍がいたからだと思います。これまで自己ベスト更新を目指して頑張ってきた時間は私にとって貴重な思い出になりました。2月に全日本ジュニアがあります。そこで優勝したいと思います。たくさんの応援ありがとうございました。今後も応援よろしくをお願いします。

## 全国大会に出場して

徳島中央高等学校 通信制課程 高木 陽菜



私は7月23日から25日に駒沢屋内球技場で行われた、全国高等学校定時制通信制体育大会の卓球の部に出場しました。徳島中央高校からは男子3名、女子3名が出場しました。県内の予選で少ししか話してなかったので、

みんなと仲良くなれるか不安でしたが、一緒に練習したり、話したりしてすぐに仲良くなることが出来ました。

大会中、調子はあまり良くない状態でしたが、最終日まではのびのびと試合が出来ました。最終日の1試合目は天理高校の殿村さんというカットマンの選手と試合をしました。カット打ちはあまり練習していなかったので少し不安でしたが、3-0で勝つことが出来ました。2試合目は鳴滝高校の野田さんと試合をしました。異質のラバーを貼っていました。異質のラバーは得意なので、作戦を考えながら、落ち着いて試合をすることができ3-0で勝つことが出来ました。3試合目は有朋高校の伊東さんと試合をしました。カットマンの選手で、2セット目までは自分の思うような展開で戦うことが出来ましたが、3セット目から色々な回転を混ぜられ、スマッシュが少しずつ入らなくなりましたが、なんとか3-1で勝つことが出来ました。4試合目は大宮中央高校の谷津さんと試合をしました。決勝ということもあり、とても緊張しました。谷津さんは左利きの選手でラバーは異質ではありませんでした。私は左利きの選手がとても苦手で作戦を考えながら試合をしました。1セット目は、自分のバックの異質のラバーがとても効き、先に1セット取ることが出来ました。2セット目から先にフォアに振られ、足が動かず、相手の思うような展開になってしまい、2セット目を取られてしまいました。3セット目はサーブは効きましたが、ラリーになると2セット目と同じように先にフォアに振られる展開になり、3セット目を取られてしまいました。4セット目は、フォアに振られると不利になるということを考え、相手のフォアを攻めましたが、単にフォアに打つだけになってしまいました。相手から攻められる展開になってしまい、4セット目を取られて1-3で負けてしまいました。今思い出すと、もっとほかにできることがあったのではないかと考えると、とても悔しいです。しかし、自分の課題が沢山見付かって、良い経験になったと思います。

最終日まで付き添ってくれた先生方、大きな声で応援してくれたみんなにとっても感謝しています。本当にありがとうございました。

## インターハイで3位入賞して

鳴門高等学校 長町 碧泉



私は、小さい時から走ることが好きで中学校入学時に陸上競技部へ入部しました。はじめの頃は陸上の知識など全くなく、ただがむしゃらに走っているだけでした。「全国入賞をしたい」と思い始めたのは鳴門高校に入学してからでした。

高校1年生の頃は、慣れない練習や自分よりも速い先輩達についていくので精一杯でした。私が400mを始めたきっかけは、県の練習会で300mを走った際、顧問の先生が400mを勧めてくださったことです。6月の県総体で400mを走ってみると6位になり、四国総体への出場権を獲得しました。四国総体では自己ベストを2秒以上更新し、徳島インターハイへの出場を決めました。初めて走った全国の舞台でも自己ベストは更新できたものの、準決勝敗退という結果で終わってしまいました。この時に私は「全国入賞をする」という目標ができました。その後の練習では、今まで以上に自分自身を追い込み、全国入賞に向けて必死に努力してきました。高校2年生になると体力面や技術面のレベルが上がり、香川県で行われた四国総体で県記録・県高校記録を更新し、全国入賞へ1歩近づいたと実感出来ました。迎えた北海道インターハイ、予選は余力を残して走ることが出来ましたが、またも準決勝敗退で終わってしまい、1年生の時よりも悔しい思いをしました。マイナスなことを考える時もありましたが、諦めず最後のインターハイに向けてより一層熱を入れて練習や大会に臨みました。そして高校3年生になって高知県で行われた四国総体で自己ベストを更新、その後のU20日本選手権で3位入賞、全国高校ランキングも2位まで上げることが出来ました。3年間で1番自信を持って臨んだ福岡インターハイ、予選・準決勝と順調に走ることができ決勝に進むことができました。自分が目標としていた夢の舞台。しかし、1日に3本400mを走ることに慣れておらず、自分の走りができずに3位入賞で終わってしまいました。悔しくて落ち込んでいましたが、顧問の先生から「よく頑張った」と励ましの言葉をかけてもらいました。悔しい思いはありましたが、3年間で1番楽しいと感じることができたレースとなりました。

私がここまで頑張ってきたのは、顧問の先生やチームメイト、家族などたくさんの方々のおかげからです。この感謝の気持ちを忘れずに、次は「全国優勝」を目標に精進していきたいです。

## インターハイで4位入賞して

鳴門高等学校 泉 彩花



私は高校入学と同時に、走高跳でインターハイ3年連続出場という目標がありました。高校1年生のインターハイでは自己記録を大幅に更新することができ、決勝には残れなかったものの、とても嬉しく思っていました。しかし、そのインターハイで先輩が決勝に進出し、170cmという当時の自分では考えられないような記録で全国入賞を果たしているのを見て、喜びと同時に私も絶対に170cmを跳びたいという思いが湧いてきました。その後、高校1年生でU18日本選手権に出場しました。そこでは、インターハイを上回る記録で全国入賞をすることが出来ました。嬉しい気持ちもありましたが、より期待されることでプレッシャーも感じていました。冬季練習では、インターハイ入賞を目指し、練習に取り組んでいました。しかし、シーズン目前で怪我をしまい、毎試合テーピングを巻いての出場でした。高校2年生では、インターハイに出場することは出来たのですが、161cmという最初の高さも跳べず記録無しという結果に終わってしまい、とても悔しい思いと期待して下さっていたたくさんの人に申し訳ない気持ちでいっぱいでした。その後の国民スポーツ大会、U18日本選手権の2つの全国大会でも入賞とは程遠い記録で終わってしまいました。あまり練習にもやる気が出ず、自己嫌悪に陥った時期もありました。しかし、もう一度表彰台に立つ自分を想像して奮起し、インターハイ入賞と170cmを跳ぶという目標を持ち、人一倍冬季練習に取り組みました。その結果、高校3年生のインターハイでは予選から自己記録を更新し、決勝に進出することができました。決勝はとても緊張しましたが、リラックスし、予選の良い跳躍のイメージをひたすら頭の中で浮かべていました。決勝で最初の高さの164cmを2回失敗し焦りもありましたが、今まで練習してきたことを信じ3回目の跳躍で成功することができました。その後の167cmを1回で跳ぶことができ更に自信がつけました。ついに目標であった170cmの跳躍の瞬間、少し吹いていた風もやみ、自信を持って跳躍に挑んだ結果、1回目で成功し驚きと喜びでいっぱいでした。目標であった170cmの跳躍、インターハイ4位に入賞することができとても素晴らしい経験ができました。

私がインターハイで入賞することができたのは、家族やチームメイトなど、周りの人たちの支えがあったからです。とくに顧問の先生には感謝の気持ちでいっぱいです。練習や、大きな大会では跳躍ごとに指導して下さり、「自信持って跳躍してこい」という言葉は本当に自信を持つことができ、良い跳躍に繋がりました。これからの人生では支えてくださった方々への感謝の気持ちを忘れず、この経験をいかして頑張っていきたいと思えます。

## 福岡インターハイ女子三段跳で4位に入賞して

鳴門渦潮高等学校 山崎 りりや



7月28日～8月1日に福岡県で開催された福岡インターハイに走り幅跳び、三段跳び、4×100mリレー、4×400mリレーに出場させていただきました。

私は高校競技生活の最高の舞台であるインターハイで優勝し、日本高校記録である6m44cmを更新するために鳴門渦潮高校に入学しました。2年生の冬、腰の怪我をしまいシーズンインが遅れ、前半シーズンは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。総体の地区予選も通過ギリギリの順位で、何とか抜けることができました。前半シーズンうまくいかなかった分、インターハイで絶対に取り返そうという強い思いで挑みました。

インターハイ3日目に走り幅跳びが実施されました。練習も全然できていなくて、自信はありませんでした。結果は、予選落ちでした。1年生、2年生と予選を通過し、去年は4位に入賞していた種目であっただけに、最後の年に予選落ちで終わってしまったのは本当に悔しいし、情けなかったです。ですが、最終日には三段跳びが残っていたので気持ちを切り替え、少しでも納得のいく結果を残そうと挑みました。三段跳びは走り幅跳びよりも練習ができていなかったのが不安もありましたが、走り幅跳びと比べるとプレッシャーも少なく、不思議と少し自信がありました。三段跳びのアップでは調子もよく、優勝を狙って挑みました。1本目から自己ベストを更新し、決勝の8名に残ることができました。強い気持ちを持ち続け、5本目、6本目と記録を伸ばしていくことができましたが、最終は4位で競技を終えました。自己ベストを大幅に更新することができたのに、インターハイ優勝どころか、3年間表彰台にすら上がることもできず、不甲斐ない結果で終わってしまいました。

ですが3年間インターハイや国体にも出場させていただき色々な経験をさせていたことは私の財産です。それは日頃から支えて下さっている先生やチームメイト、両親のおかげです。来年からは大学で競技を継続するので、支えてくださる方々に少しでも恩返しができるよう頑張ります。

## 全国選手権大会で団体第4位に入賞して

城西高等学校 尾西麻鈴



広島県で開催された全国高校選手権大会女子エアライフル団体で4位入賞できました。この大会は、私が最も目標にしてきた大会です。城西高校の射撃部に入部し、これまで全国大会で優勝する事を目標に練習してきました。3月に同会場で開催された全国選抜大会には、四国ブロック予選であと少しのところでは出場権を獲得することができませんでした。その予選以降は、エアライフル種目に力を入れて練習に取り組んできました。2年生になり、県内大会でも少しずつ結果を残せるようになり、自信も付いてきました。6月末に同会場で開催された西日本選手権大会や長崎県で開催された全日本選手権大会では優勝することもできました。

徳島県勢は大会の2日前に会場入りをして合宿を行いました。大会での射座を確認し、明るさや雰囲気を確認しながら練習を行いました。納得のいく練習もでき、大会本番に臨むことになりました。私が出場するエアライフル種目は4日間ある大会の最終日のため、3日間は弾を撃つ練習ができません。据銃練習などで感覚が鈍らないように工夫しながら3日間を過ごしました。競技が始まるまではそれほど緊張もせず、普段通りに試合に臨めそうだと安心していました。しかし、いざ試合が始まると今まで経験したことが無い緊張感に襲われました。西日本大会や全日本大会のように生まれれば勢いで押し切れると思っていましたが、思うように得点が伸びませんでした。そうなる悪循環で慎重になるあまり、撃つべきタイミングでトリガーを引けなくなりました。自分の中でこの大会で優勝することを目標にして練習に取り組んできたという自覚が、返って足を引っ張る結果となりました。団体では4位という結果でしたが、自分が点数を伸ばすことができなかった、チームの足を引っ張ってしまったという悔しい思いが残りました。来年の全国大会では優勝できるよう頑張って練習していきたいです。

最後に、この舞台に立つことができ、これまで支えてくれ、応援してくれた木内さん、顧問の先生、家族に感謝しています。このような経験ができる舞台に立てたことが一番の収穫で、これからも練習に励んでいきたいです。

## PassionなIH!

城南高等学校 藤井優作



私の入学時の目標は「インターハイで入賞する」ことだった。今年高校3年でインターハイ5位と目標を達成することができた。

私は1年生、2年生のときは思うように記録を更新することができず、インターハイにも出場することができなかった。しかし、3年生では絶対に出場するという思いを強く持ちながら厳しい練習を行ってきた。

今年の四国総体では自己ベストを4cm更新する2m10cmを跳んで優勝することができ、まずインターハイ出場の切符を掴むことができた。

インターハイの試合2日前に現地入りをした。スタジアムには強そうな選手が多くおり、こんな選手たちと試合ができると思うととてもワクワクした。2年前の徳島インターハイでは補助員として大会を支えたが、今回は選手として出場できることがとても嬉しかった。

試合当日、私はものすごく調子が良かった。ウォーミングアップも思った以上に身体が動き、2mも余裕をもって跳ぶことができた。予選は1m96cmからスタートした。1回目はインターハイの雰囲気呑まれ思うような跳躍ができなかったが、そこから調子を戻し、2m2cmを1回目で跳び決勝進出を決めた。

決勝には15人が進み、ハイレベルな試合となった。予選よりも緊張せずとても楽しく臨むことができた。決勝は1m97cmからのスタートで、1m97cm、2mを1回目で成功させた。2m3cm、2m6cmはそれぞれ1回目で失敗してしまったが、どちらも2回目で跳べたことは本当に良かった。結果は5位で少し悔しかったが入賞ができホッとした。また目の前で日本高校新記録の跳躍の瞬間を見たり、全国のトップ選手と友達になることができ、よい刺激を多くもらったことがいい経験となった。

憧れ続けたインターハイに出場し、入学時の目標も達成でき、私の陸上人生で一番の思い出となった。また、インターハイで入賞するという目標を持ったことでハードな練習をやりきれぬ忍耐力が身につき、人間的にも成長することができた。もう一つの目標であった県高校記録の更新はできなかったけれど、とても満足のいく高校陸上だった。大学では高校で取れなかった日本一を達成できるよう更に努力し、徳島県記録も更新できるよう日々精進していきたい。

## 国民スポーツ大会で優勝できたこと

阿南光高等学校 井上直哉



私は、佐賀県で10月に開催された国民スポーツ大会の陸上少年男子A棒高跳びに出場しました。今回の大会は、自己ベストを更新するという目標を掲げていたため順位のことより記録を狙いに来ました。いつものように跳

躍ができました。記録は、5m 10cmでした。私は、5m 20cmを跳ぶ予定でしたが、5m 10cmで終わってしまい悔しいです。しかし、5m 10cmを跳んで優勝することができ嬉しいです。

佐賀国民スポーツ大会の1週間前は、跳躍練習だけでなく跳躍力を上げるため、筋力トレーニングも実施し、体を鍛えていました。10月10日に佐賀県に行きました。練習は、緊張のため思うように跳躍できませんでした。そして10月12日に試合がありました。選手全員が調子よさそうでしたが、私は周りのことは気にせず跳躍に集中することで緊張せずに跳べました。向かい風で良いコンディションではありませんでしたが、5mを1回で成功して、3位確定になりました。その時に、もしかしたら、1位になれるかもと思い、5m 10cmを跳びました。なんと5m 10cmを1回で跳んで1位になりました。

初めての国民スポーツ大会で優勝することができ、自分でもすごいと思いました。来年は、滋賀県で国民スポーツ大会があるのでその時は、5m 52cmを跳んで、日本高校記録を塗り替えたいです。そして、国民スポーツ大会で2連覇します。その時まで体力づくりや冬季練習で筋肉をつけ、助走の走力を上げるように努力します。

たくさんの応援やサポートをしてくれたので、国民スポーツ大会で優勝することができました。特に5年間棒高跳びを教えてくれた株木先生に、感謝しています。いつも動画を撮ってくれたり、アドバイスをしてくれるので感謝しています。私は棒高跳びが好きなので、ここまで記録が伸びたと思いました。棒高跳びという競技を通じて周りのサポートによって自分が成長できるということがわかりました。

そばで支えてくれた先生、ポールを貸し出していただいた他校の先生方、周囲の支えのおかげで今の自分があります。

来年は、周囲の支えに応えるためにも、走力、技術をさらに磨いて、国民スポーツ大会で優勝できるようにがんばりたいです。

## 初めてのインターハイ

生光学園高等学校 岸良陽菜乃



私は今回の大会が最初で最後のインターハイでした。春の全国高校選手権では、悔しい思いをしたのでインターハイでは絶対に優勝する気持ちで挑みました。しかし、初戦の相手は私の苦

手な相四つで自分の技が思うように出せませんでした。自分に2つ目の指導がきて、もう後がない状態でゴールドスコアに入り焦ってしまい目の前が見えなくなりました。でも、自分の手で掴んだ最後のインターハイだったので、勝っても負けても悔いのない試合にしようと最後まで諦めずに戦いました。セコンドからの先生の声も素直に聞き入れ十分間の延長の末、相手に3つ目の指導が入り勝つことができました。日々の練習の中で、ゴールドスコアに入った時のことを想定して乱取りをしてきたので、成果が出て嬉しかったです。次の3回戦目は寝技を得意とする相手で、何度も抑え込まれそうになりましたが諦めずに対応し、自分の得意な一本背負いを何度も掛け、相手に指導を取らせることができ、3回戦もゴールドスコアの末、指導を奪い勝つことができました。しかし、この時点で5位入賞したことに満足してしまった自分がいました。先生には「勝負はこれからだぞ」、「絶対優勝して帰るぞ」とアドバイスされていたのに、準々決勝では自分の体力不足と満足してしまった気持ちが出てしまい、相手のペースに付き合ってしまう押さえ込みで負けてしまいました。結果は5位で終わりました。

私は高校3年間で日本一を目指し、日々練習を頑張ってきました。高校1年生の頃、春の選手権で団体3位になれましたが、個人ではずっと初戦敗退や2回戦敗退という結果でした。今回の初めてのインターハイでは今までの悔しさをバネに仲間と共に優勝目指し頑張りました。しかし、自分の満足してしまった気持ち一つで結果が左右され、本気で優勝を目指していただけに悔しかったです。日本一を獲るために地元を離れ、生光学園にきたのに団体3位・個人5位で終わってしまい親や先生に恩返しすることができずに終わりました。だから、大学でまた日本一を目標に、親や先生に恩返しができるよう、また一から頑張りたいと思います。

## 最後のインターハイ

生光学園高等学校 齊 藤 希 娃



私は、大分県で8月10日から14日にかけて行われたインターハイの団体戦と個人戦に出場しました。私の目標は個人も団体も日本一になることでした。しかし、団体戦は1回戦敗退、個人戦は5位という納得のいく結果ではありませんでした。

団体戦の初戦は、東京の修徳高校と対戦しました。メンバーみんなで気持ちを高め合い挑みました。結果は0対3で負けてしまいました。前の2人が取られ自分の順番が回ってきました。チームの負けは決まっていたものの大将らしく勝って終えようと思い、全力で攻め相手に指導が2つ入り追い込むことができましたが終盤に一本負けしてしまいました。あともう一步が攻めきれず負けてしまい、とても悔しかったです。個人戦では、団体の悔しさをぶつけるべく気持ちを切り替え、戦いに挑みましたが目標である日本一には届かず5位という結果で終わりました。初戦、茨城県の選手との対戦では緊張から体が思うように動かず、不安な状況ではありましたが何とか勝つことができ、2回戦は広島との対戦で、初戦の反省点をしっかり改善し、積極的に攻め延長戦に入りましたが、試合をする内にどんどん相手の組み手や技のパターンが見えてきて冷静に試合ができ、相手の技をうまくかわし押さえ込んで勝つことができました。3回戦、埼玉県の選手との対戦では、相四つで苦手なタイプでした。先に指導を2つ取られてしまい、半ば諦めかけている自分がいましたが、終了間際に相手にも指導が1つ入り、まだチャンスがあると思い自分の気持ちを立て直し、延長線では積極的に攻め続け、相手に指導が次々入り勝つことができました。準々決勝では、千葉県の選手との対戦で、自分の柔道が全く出せずまま負けてしまいました。5位に入賞したことに満足してしまっていた自分がいたのだと思います。しかし、私の目標は日本一になることです。今回の結果に満足せず、大学では今まで以上に練習に励みここまで成長させてくださった先生方やお守りや応援ムービーを作って応援してくれた柔道部の仲間、今日まで私を支えてくれた両親への感謝を忘れず、次のステップでは必ず日本一になり恩返しできるように頑張っていきたいです。

## 全国選手権大会を仲間と一緒に戦って

小松島高等学校 ライフル射撃部 坂 賀 周 人



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大島尚己、高木陸人とチームライフル男子団体で出場しました。私は中学の頃からライフル競技に興味があり、先輩方の日々の練習や全国大会で活躍している姿を見て憧れを持つようになりました。最初はなかなかうまくいかなく、練習をしっかりとる中で競技の得点が上がっていく嬉しさや仲間と競い合う楽しさを実感しました。

県総体が終わり、その後四国大会などの様々な大会に出場しましたが、試合前は自分がチームの足を引っ張ってしまうのではないかと、主将としてその役割が果たしているのかなど考えてしまい、本番で思うようにいかないことを多く経験しました。そんな時、部員や先生方の応援や助言をたくさんいただきました。特に、団体メンバーの高木と大島にはよく支えてもらいました。実力のある2人は、私にとってチームメイトであり目標となる存在でした。彼らの頑張りや報いるためにも、今自分ができることを全力で取り組み、努力したことが試合につながることを考えるようになりました。

試合当日は朝から緊張していました。会場に入り競技準備を終わらせ緊張を紛らわすためにチームのみんなと話し合っていました。試合は、第1射手に高木、第2射手に坂賀、第3射手に大島の順に試射と本射の40発競技がおこなわれます。高木の試合中は彼の活躍を信じて自分の出番を静かに待っていました。自分の試射が始まると、日ごろ小延先生や木内先生から言われていたアドバイス思い出して、落ち着いて攻めの射撃を意識しました。本射になると一発一発撃つごとに緊張が増していき、ミスショットを連発しました。途中から少しずつ修正ができてよい射撃もできるようになってきました。ラスト数発というところで突然会場が停電してしまい、試合は一時中断するハプニングが起きました。長い中断の後、競技は再開されましたが集中が途切れてしまい納得する終わり方はできませんでした。最終的に団体結果は第5位入賞と目標に届かず、悔しい成績で終わりました。試合後、しばらくしてこれまでのことを振り返り、自分なりに地道な努力のおこなってきた結果、憧れの全国大会という舞台上で仲間と一緒に最後まで戦えたことを心から嬉しく思いました。

全国大会に出場し入賞ができたのは、先生方の熱心なご指導とチームのみんなのお陰だと思います。応援してくださった皆様に感謝しこれからも努力を惜しまず頑張っていく予定です。

## インターハイを通して思ったこと

生光学園高等学校 野中豊仁



私は、インターハイに出場し大切なことに気づきました。まず一つ目は、努力を継続することが自信になることです。昨年の冬に怪我をし、3か月ほど投げることでできず、筋力を付けなければならぬ時に、リハビリのような

軽度の練習しかできませんでした。その時、地道な補強練習や基礎練習を始めました。そうすると復帰した時に、筋力が以前よりもついていることに気づき、更にぶれない安定した投げ方ができるようになっていました。

二つ目は信じることです。まず、自分を信じる。仲間を信じる。そして一番に先生を信じるということです。インターハイは地元での試合とは違い、暑い中一人で戦わなければなりません。今回は最後のインターハイということもあり、何が何でも勝ちたいという気持ちが先行し、緊張の空気にのまれてしまいました。そんな時私は今まで努力を積み重ねてきたことや、諦めずに頑張ってきたことを思い出しました。そうすることで、いつもの力を発揮することができました。次に、試合中にスタンドから仲間の声援が聞こえてきました。その声が力となり、背中を押してくれるような感じになりとても心強かったです。最後に3年間一番近くで指導して下さった先生を信じることです。思うような試合や練習ができなくて、悩んでいるときも支えてくださったり、私が一番競技しやすい環境をつくってくださったり、いつも気にかけてくださりました。そのような先生の激励がインターハイ当日も私の心の支えとなりました。試合中1本投げるたびに、先生はコーチング席まで来てくださり「心配ない、大丈夫だ、ここで勝負だ」などと激励してくれました。先生からその言葉をいただくと自然と力が湧いてきました。私は1投目から勝負をかけていきましたがうまくかみ合わず、2投目3投目と記録を伸ばしたものの、まだまだ納得がいきませんでした。ベスト8がきまり後半3本に全集中をし挑みました。耐えて我慢して全力で投げた6投目が15m96でこのインターハイの私の最高記録となり6位に入賞することができました。

今まで競技をする中で沢山のことを教えていただき、支えていただくことで、このような結果を残すことができたと思っています。私にとって「信じる」ということは人としても競技者としても本当に大切なことだと思えます。私は将来教員を目指しています。更なる努力をし成長していきたいです。

## インターハイで入賞して

鳴門渦潮高等学校 月岡志龍



私は、令和6年8月3日に長崎県諫早市で行われた令和6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に男子73kg級で出場しました。スナッチ競技では第1試技で105kgに挑

戦し成功し、第2試技以降にいい流れがきたと思いました。109kgに挑戦したのですが自分のより軽い重量に挑戦する選手が多く、試技時間が5分くらい空いてしまいました。その影響もあり、バーベルを床から持ち上げる動作と引き出しの動作が噛み合わず、第2・3試技を失敗してしまい、良い流れに乗ることができませんでした。大変悔しい思いをしましたがこの借りは自分の得意なクリーン&ジャークで返すと強く思いました。絶対に勝つと意気込んだ第1試技は135kgの試技に挑戦し成功することができました。その後のライバルたちとの駆け引きで第2試技は140kgを申請し、自分の試技に集中しました。この記録を上げることができると、トータルでの3位入賞が見えてくるということから、絶対に挙げてやるという強い気持ちで挑みました。しかし、クリーンを成功することができず、クリーン&ジャークで6位、トータルでは7位という結果になりました。嬉しい気持ちもありましたが、目標に届かず悔しさが残る結果になりました。

幼い頃からウエイトリフティング競技に出会い、練習を積み重ねてきました。嬉しいことも辛いことも沢山ありましたが、そのすべての経験が私の頑張る糧になりました。私がウエイトリフティングを続けることができたのは、日頃から厳しく指導してくれた家族や先生方のお陰です。そして何より、いつも二人で練習し競い合った兄の志道がいたからだと思えます。これまで自己ベスト更新を目指して頑張ってきた時間は私にとって貴重な思い出になりました。応援ありがとうございました。



## 全国高等学校ライフル射撃競技 選手権大会に出場して

城北高等学校 山田音緒



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、エア・ライフル女子個人で出場しました。この選手権大会では、40発の本選と、その上位8名で行われるファイナル

(決勝)で順位が決定します。

高校入学と同時にライフル射撃競技を始め、上手になりたい一心で毎日練習し、たくさんの試合に出場させていただきました。当然、上手いくことばかりではなく、今までに感じたことのない悔しさや、行き詰まって何をどうしたらいいか分からなくなって苦しむこともありました。しかし、悩んだ時間があつたからこそ自分自身の成長を感じられたときや勝つことができたときの嬉しさは大きかったと思います。

夏の選手権大会本番は、高校3年間の集大成ということもあって、とても緊張していました。本選では、苦手意識があり、普段の練習や大会で点数を落としがちな最初の10発をまずまずのスタートで終わることができました。その後の30発も練習のように上手くはいかなかったものの、その時点で自分ができることはやりきれたと思います。本選の結果は7位で、ファイナルに駒を進めることができました。

ファイナルの直前から緊張とプレッシャーに押しつぶされそうになっており、始まってからも銃口の揺れが収まらず、リラックスできていませんでした。そのような状況でも、「自分が今できることをやるしかない」と言い聞かせて落ち着きを取り戻そうと努めました。しかし、楽しい気持ちだけで射撃をしていた頃とは違い、代表選手としての重責や焦りなどから、練習で意識していることが疎かになってしまいました。力を発揮しきることができず、最終的に6位という結果に終わりました。悔しいですが、私の今の實力だったと思います。高校3年間の競技を通して得た経験を「良い経験ができた」という思いだけで終わらせることなく、今後の競技人生に活かしていきたいと思います。

最後になりましたが、指導してくださった木内両先生、顧問の白木先生、応援してくれた部員や友人、サポートしてくれた家族には感謝してもしきれません。本当にありがとうございました。

## インターハイに入賞して

生光学園高等学校 林 暖來春



私は初めてのインターハイで決勝の舞台に立ち入賞することができました。4月に入学し、何もわからないまま、ただインターハイで予選通過をすることを目標に掲げていました。しかし、入学当初は環境や練習についていくことに必死で、思うように記録が伸び

びず出場した大会でも悔しい思いをしてきました。そのような中でも練習は毎日こなし目標達成に向けて頑張りました。希望が見えてきたのは四国総体で2位になりインターハイの切符を手に入れたことで、少しずつ自信がもてるようになってきたことです。出場を決めてからの練習は、予選通過や決勝を想定した試合形式を何度も繰り返し、インターハイに向けての準備が着々とできました。

今年の女子砲丸投の予選通過記録は12m35。練習でも少しずつ投げられるようになり自信もついてきました。しかしインターハイ当日、緊張のあまり思うように身体が動かず、12m35の予選通過記録を投げることはできませんでした。予選が終わり決勝進出者が発表されたとき、私の名前があつたのには驚きました。同時にチャンスをもたらした喜びと、今度は入賞したいと思う気持ちがこみ上げてきました。先輩も決勝に進出し、二人で挑むことができました。決勝の1、2投目ではうまくかみ合わず失投。気持ちを切り替えた3投目で記録を伸ばすことができ、ベスト8に進むことができました。しかし私より調子が良かった先輩がベスト8に入れず9位となり、先輩の分まで絶対に諦めないと言い挑みました。後半3投では更に記録を更新することができ、私は自己ベストで8位入賞することができました。

今回私が入賞できたのは3つの要因があります。1つ目は、いつも練習を共にしてきた先輩と一緒に全国の舞台に立てたことです。先輩がいてくれたおかげで、とても心強く安心して試合をすることができました。2つ目は、チームメイトの支えがあり試合まで集中して練習ができたことです。自分の練習をおいてもインターハイ組の練習を優先してくれました。そのおかげで完璧な状態で試合に挑むことができました。3つ目は家族の支えです。親元を離れ寮生活を送っており、普段はなかなか会えませんが、常に応援してくれたり、どんなに忙しくても試合には必ず駆けつけてくれました。この3つ支えがなければ叶えられなかったインターハイ入賞でした。

インターハイに出場して気づいたことは、楽な練習や決められた練習だけをしても強くはなれない、自分には何が足りないのか、改善するべきところはどこなのかを理解しなければ意味がないということです。来年のインターハイでも活躍できるように、そして支えてくださる方のためにも少しでも記録を伸ばし、恩返しをしていきたいです。応援、サポートをしていただき、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 折村 暖花



令和6年度全国高等学校総合体育大会は、8月2日から長崎県諫早市で開催されました。この大会は私にとって嬉しさと悔しさが混ざった大会になりました。

私の目標は常に高く、競技前からしっかりと準備を重ね自己ベストを更新することです。練習の中で、自分が苦手としていたジャークのフォームを他の選手の試技を見て研究しました。たくさんのアドバイスをもらいながらフォームの改善に取り組んでいきました。思うようにいかず気持ちが沈んでしまう時期もありましたが、顧問の先生が親身になって指導してくださることで成功率も上がり自信が付いてきました。

全国総体では、スナッチ68kg、クリーン&ジャーク77kg、トータル145kgで7位入賞することができました。特に、スナッチは私にとって得意種目であり、普段の練習でも自己ベスト近くを安定して挙げることができました。しかし、本番になると緊張とプレッシャーで思うように力が発揮できませんでした。第2試技目で68kgを挙げることに成功し最終試技で71kgに挑戦しました。この試技を挙げればメダルというところでしたが失敗してしまいすごく悔しさが残りました。競技は一度きりのため結果を受け入れ、切り替えるしかないと思いました。ジャークでは77kgを挙げ、自己新記録を更新することができたのは大きな喜びとなりました。この競技はプレッシャーがかかる場面で、冷静さを保つことが非常に重要です。全国総体という大きな舞台で自己新記録を更新できた瞬間は、これまでの努力が報われ、本当に嬉しかったです。

全国総体での経験は、私にとって貴重な学びの場でもありました。競技の難しさや、ライバルたちとの戦いを通じて、心の強さや技術の向上を実感することができました。表彰台に立つことができなかつた悔しさをバネに、次の挑戦に繋げていくことが私の目標になっています。沢山の応援をありがとうございました。

## インターハイでベスト8に入って

池田高等学校 阿佐 李華



私がレスリングを始めたきっかけは、姉がレスリングをしていたからです。姉が試合をしている姿を間近で見たことで、レスリングに興味を持ち、始めることにしました。

最初は「怖い」というイメージがありましたが、いざ始めてみるとそれはとても楽しいものでした。私は負けず嫌いな性格なので、レスリングという競技はとても自分に合っていると感じました。

高校でレスリングをすると決めた時、3年間でたくさんの結果を残すことを目標にしていました。結果的には二度インターハイに出場し、特に、今年はベスト8に入賞するという結果を残すことができたので、大変満足しています。

私は、最後のインターハイは悔いが残らないようにしたいと思い、日々の練習の中で自分の得意技に磨きをかけることを意識して、試合に向けた準備をしました。自分のふがいなさにくじけそうになった時もありましたが、一緒に練習してきた仲間に支えてもらって頑張ることができました。家族や先生方、そして仲間に喜んでほしいという強い気持ちを持って試合に臨みました。

試合当日は、気持ちを落ち着かせて、緊張を力に変えて一生懸命戦うと決めていました。1回戦は、自分の得意な片足タックルに入り、連続したアングルに繋げるという狙い通りに技が掛かり、勝利することができました。2回戦は大変強い相手だったので、弱気になった部分もありましたが、最後まで粘って戦えたので悔いはありません。充実した気持ちで試合を終えることができたのは、遠い佐賀まで家族が応援に来てくれて、戦う力を与えてくれたおかげです。また、一緒に頑張ってくれたチームメイトや多くの人の支えがあったからこそ最後まで戦うことができました。心から感謝しています。

3年間、たくさんの大会に出場することができたのはとても良い経験になりました。3年間、とても楽しくレスリングをすることができたので満足しています。最後のインターハイで結果を出すことができ、多くの人に喜んでもらうことができて、幸せでした。

## インターハイでベスト8になって

富岡東高等学校 中村 莉音



8月に行われた「ありがとうを強さに変えて 北部九州総体 2024」に出場し、個人戦で全国ベスト8という結果を残すことができました。この結果は、これまで支えてくださった多くの方々のおかげだと感じています。一緒に切磋琢磨しながら、悔しさも喜びも共有してきた仲間たち。厳しい指導の中にも温かさを持ち、私たちが常に信じて背中を押してくださった先生方。そして、遠く離れた場所からも変わらず支えてくれた家族。これら全ての方々の存在があったからこそ、全国の舞台上で戦うことができたと感じています。

初戦の相手は、三重高校の選手でした。私は1回戦がシードだったため、2回戦からのスタートになりました。全国大会の独特な雰囲気と緊張感に押され、試合前には手が震えるほどでしたが、なんとか一本を取って勝つことができました。

3回戦では、金沢高校の選手と長時間の戦いになりました。体力が尽きそうな中でも「絶対に勝つ」という気持ちを持ち切らずに戦い抜き、勝利をつかむことができました。

そして4回戦は、ベスト8をかけて開催地である大分県の柳ヶ浦高校の選手と試合をしました。この試合は、今大会で最も印象に残る戦いでした。地元の大応援を受ける相手に対し、応援してくれる仲間や指導者、家族の存在を心に刻み、「負けられない」という強い気持ちで挑みました。最後は自分の得意技である面で勝ち切り、念願のベスト8進出を果たしました。

しかし、翌日の準々決勝では悔しい結果に終わりました。この試合の相手は、団体戦で私たちのチームが敗れた学校の大将でした。団体戦での悔しさを晴らすためにも「絶対に勝つ」という強い意志を持って挑みましたが、緊張に押され、自分の力を十分に発揮することができませんでした。心の強さや勝負に対する精神力の差を痛感するとともに、自分と全国トップクラスの選手との差を改めて感じました。

この大会を通じて、私は多くのことを学びました。たくさんの方々のおかげがあったからこそ、ここまで戦うことができたのだと気づきました。これから先も、周囲への感謝の気持ちを忘れず、この悔しさをバネにして努力を続けていきたいと思っています。

大学では、この経験を活かし、さらなる成長を目指します。今度こそ日本一を掴むという新たな目標に向けて、技術だけでなく精神面でも強くなり、支えてくださる全ての方々に恩返しができるよう精一杯頑張っていきます。

## インターハイでベスト8になって

城ノ内中等教育学校 男子フェンシング部 瀬山 真輝



今年度のインターハイでベスト8という素晴らしい結果を残すことができ、とても嬉しく思います。この結果を残せたのは、日々支えてくださった監督やコーチ、一緒に戦ったチームメイト、そして応援してくださった家族や皆様のおかげです。本当にありがとうございました。

大会中、特に印象に残っているのはベスト8進出をかけた星稜高校との試合です。自分が緊張のあまり思うようにプレーできない中、チームメイトが取り返してくれたおかげで勝つことができました。この試合を通じて、チームメイトの心強さを改めて感じました。フェンシングは個人戦の要素が強いため、チームプレイの大切さに改めて気付けたことは、これからチームで強くなっていくための糧になると思います。そして、厳しい場面でもお互いにアドバイスし合い、互いを信じてプレーできたことがこの試合に勝つ最大の要因だったと思います。

しかし、ベスト8に入ることができた一方で、自分たちの課題も多く見つかりました。例えばアタックの精度や終盤での集中力、またフットワークなどを強化していく必要があると感じました。さらに強い選手を見ると、距離感や試合の組み立て方がとても優れており、圧倒的な差を感じました。実際、準々決勝の愛知工業大学名電高校との試合では、その差を肌で感じました。しかし、同時に強豪校との差を明確に把握することができたため、この差を埋めるためにどうしたらよいかチームで話し合い、チーム全体で強くなりたいと思います。そして、この経験を活かして来年のインターハイまでに何をすべきか考え、次のステップにつなげていきたいと思っています。

これからはこの結果に決して満足せず、来年はベスト4、さらには全国優勝を目指して、これまで以上の努力を重ねていきます。また、団体戦だけでなく個人戦でも結果を残せるように頑張りたいと思います。先輩方が引退し、これからは自分がチームを引っ張っていく番なので、多くの人から応援されるような挑戦し続けるチームになり、来年はさらに成長した城ノ内フェンシング部をお見せできればいいなと思います。

改めて、応援してくださったすべての皆様に感謝申し上げます。これからも応援よろしくお願ひします。

## 全国選手権大会で8位入賞して

城西高等学校 堀江 ここ菜



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参加しました。射撃競技との出会いは、城西高校に入学して、部活動体験をした時でした。的の中心に当たると気持ちが良いので射撃部に入部することにしました。

1年生の時は、上手になりたいとの一心で練習に励みましたが、徐々に成績が上がってくると、全国大会でも好成績を収めたいと思うようになりました。この大会は高校生の大会で最も大きい大会で、この大会を目標に部員みんなで取り組んでできました。県総体、四国選手権と団体を好記録で優勝し、全国選手権大会でも優勝する事も目標に定めて、頑張ってきました。県総体以降は試合経験を積むために同会場で開催された西日本選手権大会や長崎県で開催されたビームライフルの全国大会等に参加し、好成績を収めることができました。

納得のいく練習もでき、大会を迎えることができました。この大会は4日間開催され、男女それぞれのビームライフル競技やエアライフル競技が行われます。女子のエアライフル競技は最終日です。大会が始まって3日間は、他競技をしているので練習をすることができません。わずかな感覚のずれが、大きく成績を左右するのでイメージトレーニングをして少しでも感覚がずれないように工夫しました。競技当日は、過度の緊張感は無く比較的落ち着いて試合に臨むことができました。試合前の練習はまずまずで、イメージトレーニングの効果を感じることができました。競技が始まると緊張はしたもの、まずまずの射撃をすることができました。10発目に大きく外してしまい、点数を落としてしまいました。今日の感じであれば、充分挽回ができると思い、焦ること無く気持ちを切り替えて残りを撃つことができました。終盤はよりの中心を撃つことができ、得点を伸ばすことができ、408点台の好記録で予選を終えることができました。予選の得点が、団体の得点にもなるので、チームの2番手としての役割を果たすことができホッとしました。予選も5位で通過することができ、応援に来てくれた両親の前で良いところを見せることもできました。決勝では思うように得点を伸ばすことができずに8位に終わりましたが、予選では自分がすべきことをきちんとできて、それが結果にも結びついたので納得のいく結果でした。その反面、決勝では慎重になりすぎてミスショットも多くなり、課題の残る大会でもありました。

最後になりましたが、選手権大会で入賞することができたのは徳島市ライフル射撃場の木内さんや顧問の先生、家族など多くの人に支えられたからです。今年できなかったことは来年のこの大会で取り返せるように、練習に取り組んでいきたいです。

