

インターハイ総合開会式の旗手をつとめて

富岡東高等学校 河野 桃奈



「南部九州総体 2019」の総合開会式が、7月27日、鹿児島県の鹿児島アリーナで行われました。

私の競技はバスケットボールですが、私はベンチに入ることができませんでした。仕方がないことだと思っ

ても、ベンチで応援できないことには悔しさが残りました。そんなときに顧問の先生から、「総合開会式の旗手を頼みたい」と言われました。初めは不安と驚きがありましたが、人生で一度できるかできないかの貴重な体験だと思ったので、務めることにしました。

インターハイまでの練習では、チームを支えるという選択肢しかありませんでした。悔しさが残って、家で涙することもありました。やはりチームの勝利が一番だと思い、自分の役目を果たすことに専念しました。

そして総合開会式当日、予想以上の人数の多さに不安が大きくなりました。リハーサルの時も不安でいっぱいでした。しかし、一緒に歩いた徳島県選手団の皆さんが励ましてくださいました。そのおかげで自分は一人ではないと思うことができ、不安も楽しさに変わりました。

28日の1回戦は、とても競った試合でした。私は絶対勝ってほしくて、精一杯応援しました。その結果、チームは勝利しました。徳島県的女子では9年ぶりの2回戦進出ということで、普段の試合以上に嬉しさがあふれました。

残念ながら2回戦は敗れてしまいましたが、本選までの練習試合などが自分にとって非常にいい経験となりました。それも、県大会で優勝していなければ経験できていなかったことなので、先輩方にはとても感謝しています。また、総合開会式に旗手として歩けたこと、県の代表として歩き、皇嗣殿下のお言葉をお聴きできたことなど、この5日間は自分にとってすばらしいものであり、非常に思い出深いものとなりました。

自分を県の代表として旗手に選んでくださった顧問の先生に感謝するとともに、次のインターハイでは、応援席ではなく、ベンチに入り、チームを支えられるよう頑張りたいです。

県高校総体写真コンクールに参加して

小松島西高等学校 宮本 海咲



小学生の頃に行った写真展の印象が、私が写真に興味を持ち始めたきっかけであったと思っています。その写真展では、普段見ることができない美しさと静寂感に満ちた人物の写真に魅せられたことを今でもはっきりと覚えています。そして、それは私の写真を見

た人に感動してもらいたいと思えた瞬間でもありました。

その後、私は携帯電話のカメラ機能を使って撮影していました。今年、高校入学と同時に写真部に入部し、初めて写真部の一眼レフカメラを手にした時は感激しました。そんな状態でしたが、私が徳島県高等学校総合体育大会の写真コンクールに出品した作品が「勝負へのかけひき！」です。

この作品は、小松島競輪場で撮ったものですが、競技用の自転車は目の前を猛スピードで走っており、恐怖感すら覚えてしまいました。

その場では、私自身の恐怖感をそのまま写真にしてみようと思い、ファインダーの中でカメラ設定と構図を考えました。そして、手前の選手ではなく、奥の選手にピントを合わせ、流し撮り（若干スローシャッター）という技法を使うことに挑戦してみました。

その数日後、私の写真が「最優秀賞」になったことを知り、大変嬉しく思いました。また、取材に来られた新聞社の方のコメントから、この写真には高度な技術が秘められていることも知りました。もちろん、初めての競輪場で、初めて手にした一眼レフカメラで撮った写真ですから、初心者が偶然撮った写真であるのかも知れません。

これからは、この受賞に満足するのではなく、一眼レフカメラを自在に使えるようになろうと思っています。そして、その知識や技術をさらに高め、スポーツ写真撮影におけるオールラウンドプレーヤーを目指して日々努力するつもりです。

最後に、県高体連の先生方を始め、関係する全ての方々に感謝いたします。

ありがとうございました。



最後のインターハイ

徳島科学技術高等学校
ウエイトリフティング部 金谷 武龍



私は7月29日から8月3日にかけて沖縄県糸満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73kg級に出場しました。出場1

か月前に膝の成長痛が悪化し、まともな練習ができない状態であったため、監督の先生の指導で試合まで地道な基礎練習に専念してきましたが、やはり少し不安な気持ちを持って徳島を出発しました。しかし、沖縄に到着するとこのままの気持ちでは戦うことができないと思い、これまで3年間練習してきた自分を信じるという気持ちに切り替え大会に臨みました。

そして、大会前日に痛み止めの治療をし大会当日を迎えました。スナッチ競技では膝の痛みが少しある中、一本目の重量を自己ベストの9kg下の108kgに設定し、軽く挙げることができました。二本目は4kgアップして113kgを申し込み、これも安定したフォームで挙げることができました。そして最後の3本目の試技では自己ベストの117kgを挙げることができました。しかし、ライバル選手がその1kg上の重量を成功させたためスナッチ競技は2位という結果で、次のクリーンアンドジャーク競技に臨みました。

クリーンアンドジャーク競技の1本目は自己ベストの10kg下である125kgを申し込み、軽く挙げることができました。2本目の129kgもうまく挙げることができ、3本目の自己ベストである135kgはフォームを崩しながらも何とか成功させることができました。同重量の135kgを上げた選手が3人いるという混戦でしたが、同重量の場合は先に挙げた方が上位になるため私は2位になりました。最終的には、スナッチ、クリーンアンドジャーク、トータルとも2位になりました。

試合前に十分な練習ができない中で、ここまでの成績を残せたのは、いつも指導してくださっている監督の先生や遠いところまで来て応援してくれた家族、体調を整えてくださっているトレーナーの先生などのお陰です。これまで支えていただいた多くの方々に感謝し、これからもがんばりたいです。

インターハイ2位に入賞して

小松島西高等学校 太田 彪馬



僕は、令和元年3月に福岡県で開催された全国高等学校選抜自転車大会でスプリントにおいて第2位となりました。決勝においては、非常に悔しい試合内容だったので、リベンジを誓い沖縄インターハイには同じ種目のスプリントで試合に臨みました。スプリントは対戦競技ですが、先ず200mの全力

疾走によるタイム計測をし、タイムの上位者12名がトーナメントに進みます。

トーナメントになると1対1でトラックを2周しますが、どちらが先にゴールするかという単純な競争ですが、非常に奥が深い難しい競技です。

2周(800m)でゴールとなるスプリントは、自転車競技種目の中では最短の距離です。一瞬の判断で勝敗が決まる場合があるので、スタート後、2名の選手は互いに相手の出方を注意深く見ながら、多くの場合ゆっくりと試合が進みます。

自転車競技の難しさは、相手選手とのスピード力や瞬発力の戦いであるのと同時に空気抵抗との戦いでもあります。ゴールに向けて全力疾走で先行したとしても、もう一方が先行した選手の真後ろに位置することで、後方選手の空気抵抗が大幅に軽減される。いわゆるスリップストリーム状態になれば、先行する前の選手をゴール直前で簡単に追い抜くことが可能になります。先行する方が得意か、追い込む方が得意かは選手によって違い、ゴールまでの距離において、どこで仕掛けるかによってレースの展開が大きく変わってきます。よく自転車競技を知らない人から、『なぜスタートから全力で行かないのか?』と言う質問が多いのは、前述の理由があるからで、経験した者でなければ理解し難いことだと思います。

スプリント予選では、全国各ブロックの代表47名のうち、上位12名に入らなければ、トーナメントに進むことができません。

僕は、200mタイムトライアル予選において全体2位のタイムで通過できました。でも油断はできません。なぜなら、予選通過した予選1位と12位とのタイム差が0.2秒。そして、上位3名のタイム差は0.05秒くらいの差で誰にでも優勝のチャンスがあるからです。だから1回戦から気を抜けない戦いとなりました。

試合が始まり、1回戦は難無く勝つことができました。次のベスト8での対戦になると、全国に名の知れた有名校のジュニア強化指定選手と対戦することになります。ベスト8のメンバーは、一緒に全国強化合宿で練習してきた仲間ということもあり、互いに弱点がわかっていたので、とても緊張しました。準決勝まで自分の得意な展開に持ち込めたので、なんとか勝ち進むことができましたが、決勝では相手選手が強く思ったようなレース運びが出来ませんでした。結局、今回の沖縄インターハイでも第2位。でも力は出し切れたと思います。

最後になりましたが、今年は、自分でもびっくりするくらいの良い経験ができました。特にドイツのフランクフルトで開催された2019ジュニア自転車競技世界選手権大会にも短距離種目の代表3名に日本代表として選出されました。このような経験ができたのも指導してくださる先生や練習仲間と競輪選手、兄のお陰でした。これからもこの感謝の気持ちを忘れず、努力を続けていきたいです。

インターハイ 2 位に入賞して

生光学園高等学校 森岡 さくら



私は 8 月 19 日に沖縄県で行われたインターハイで、飛び込み競技 3m 飛び板飛び込みに出場しました。

初めて参加した去年のインターハイでは 8 位以内の入賞を目指していましたが、予想以上の演技をすることができ

き、4 位入賞と、目標を達成することができました。

今年のインターハイでは去年の結果に負けたくなく、順位を一つでも上にして「表彰台に絶対に上がってやる！」という気持ちで挑みました。試合会場では練習の時からとても調子が良く、自分の思い描く飛び込みができていましたが、予選では練習中上手く飛び込めていた種目を決めることができませんでした。しかし、全体的に安定した飛び込みをすることができ、自分もコーチも予想外の 2 位で予選を通過することができました。

10 本飛ぶ決勝の試合中は、コーチングされたことを頭の中で何度も繰り返し自分に言い聞かせイメージトレーニングをし、飛び板に立った時は予選よりも緊張せず、自信をもって楽しく飛ぶことができました。今まで飛び込みをやってきた中でこんなに楽しく飛べた試合は初めてでした。しかし、決勝での最終種目を飛ぶ時は、「これを決めたら表彰台、絶対に決めなきゃ！」と思うと急に緊張が増し、足が震えてきました。緊張してきた自分にいつも通りと思い落ち着かせ、最後の種目を飛びました。

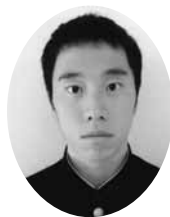
そして 2 位で終わることができ、去年からの 1 年間ずっと追求めてきたメダルを獲得することができました。決勝では予選と同じように決められなかった種目があって悔しい気持ちもありますが、飛び込み競技を始めてから出場してきた 6 年間の大会の中で一番嬉しい瞬間に、思わず涙が溢れました。

今年のインターハイで 2 位という結果を残せたのは、毎日のようにマンツーマンで私を指導して下さった大西コーチ、応援して下さいました人たち、いつも支えてくれた家族、試合会場でもサポートして下さいました先生方、トレーナーの方がいてくれたお陰だと思います。本当に感謝の気持ちで一杯です。

今後も感謝の気持ちを忘れず、来年の高校最後のインターハイでは優勝を目指して、日々の練習を頑張っていきたいと思いますので、応援よろしくお願いします。

全国選手権大会を振り返って

小松島高等学校 山田 慮 宇



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出場しました。小松島高校からは、県総体で上位に勝ち残った男女 4 人が団体戦と個人戦に出場しました。私は男子チームライフル 3 人の得点合計で

順位を競う団体戦の第 1 射手として、頑張ろうと意気込んでいました。

これまでの大会では練習でできたことが試合でできず、満足する結果が残せないまま悔いが残っていました。今度こそ自分の課題を克服して、大会で実力が発揮できるよう先生方のアドバイスを活かして練習に取り組みました。

暑さの厳しい中、大会前日の公式練習がおこなわれました。試合当日のターゲットで練習しながらターゲットの特性を落ち着いて見るなどいい感じで射撃ができました。試合当日、10 分間の試射を経て本射が始まりました。公式練習ではあまり感じなかった緊張感に襲われ、気持ちのコントロールがうまくできず 10 点をはずしてしまう場面がありました。その時は冷静さを失い、初心に戻ることも忘れてしまい悪い点数を引きずり弱気になってしまいました。気持ちの切り替えがうまくできず、本来の射撃が思うようにできない苦しい試合展開でした。結果も満足いくものではありませんでしたが、スコアを崩しながらも自分なりに精一杯耐えて試合を終えることができました。その後、他の選手の状況を見ながら悔しい気持ちが沸き上がりましたが、第 2 射の川元君、第 3 射の浜田君にすべてを託すしかないという祈る想いでいました。その後、川元君、浜田君ともにベストを尽くし、競技はすべて終了しました。結果は全体の第 2 位！。団体戦は最後まで何が起こるかわからないといわれていましたが、2 位まで順位を上げたことに大変驚いたとともに、強気な攻めの射撃に徹して戦ってくれた 2 人に心から感謝しました。

ここまで選手としてこれたのは、ご指導して下さいました先生方や共に全国大会入賞を目標に戦い抜いた仲間、支えてくれた家族のおかげです。ライフル競技を始め、他のスポーツでは味わえない経験を数多くしました。今大会での経験や目標に向かって戦い抜く姿勢は、この先の競技人生に役立つものだと考えこれからも頑張りたいと思います。

全国高校選手権第2位に入賞して

城西高等学校 射撃部 林 優 介



私が全国高校選手権大会2位になって思った事は、うれしい気持ちと悔しい気持ちです。

まず一つ目は、うれしい気持ちです。

私はこれまでにライフルの大会で何度

か優勝する事ができたけれど、この全国大会で2位になった事は素直にうれしいです。予選の60発の時から緊張していて良い点数が出るか分からなかったけど、思い通りの点数が出て良かったです。

そして二つ目は、悔しい気持ちです。今年宮城であった全国大会では、予選は良かったけれどファイナルで8位でした。自分の力が出せなくてとても悔しかった思い出がありました。今回こそはと臨んだファイナルでは途中までは良い感じで進み1位になった時もありました。しかし、途中でまわりの観客の応援が聞こえてきて色々なことを考えてしまいました。「はずしたらどうしよう」そこから体が揺れて思うような点数を出すことができませんでした。その結果2位に終わってしまいました。

あと一步で届かなかった優勝へ何が足りなかったのか、私は考えてみました。それはいかに自分の気持ちをコントロールできるかだと思います。私の場合は、途中で良くても緊張してしまうとすぐに悪くなってしまいます。緊張をコントロールすることは難しいけれど、今、私にできること、しなければいけないことは、たくさんあります。射撃が出来る残された時間は長くはないので、今何をしなければいけないのか考えて全国大会で届かなかった優勝へ向けて、一日一日を大切に過ごしたいと思います。最後に初めて出場した全国大会で2位に入賞できたのは、一緒に練習してくれたチームメイトや先生のお陰と感謝しています。

インターハイ3位に入賞して

小松島西高等学校 藤原 春 陽



わたしは、この夏、沖縄県で開催された南部九州総体で、500mタイムトライアルという種目に出場しました。

私は、高校入学後に競輪選手である父に、憧れて自転車競技を始めました。

1年生の時は四国総体までしか進めず、インターハイに出場する事ができませんでした。その時の悔しさから1年後の沖縄には『絶対に出場したい。』と目標を持って練習してきました。そして、念願叶って出場できるようになりました。

今年の3月に出場した全国選抜大会の500mタイムトライアルで、5位という成績を残すことが出来たので、インターハイでは、『自己新記録を出したい。』『メダルが欲しい。』これが今回の目標でした。

500mタイムトライアルは、予選も無く1発決勝で順位が決まります。この種目は、500mをいかに速く走り切れるか100分の1秒を競う競技です。一見、単純な競技ですが、スタートのタイミングとダッシュ力がとても重要になります。距離が短いため、いかに速く最高速度に乗せられるかどうかで、タイムが変わってきます。

会場である沖縄県総合運動園自転車競技場のバンクは、1周333mです。私が普段練習している小松島競輪場のバンクは、1周400mです。この違いは、小松島のバンクに比べ沖縄のバンクは、傾斜が大きくストレートが短いことです。タイムを出すためには、いかにコーナーを上手く走り、スピードを落とさず走り切れるかがポイントになります。

私のベストタイムは、38秒650です。この38秒間のレース1本のために日々練習し沖縄に行きました。全国から12名しか、この種目に出場することが出来ません。

2名1組ずつ走る中で、私は5組目でした。スタートが近づくとつれ、緊張と目には見えないプレッシャーに押しつぶされそうになりました。そんな時、沖縄県まで応援に来てくれた家族が『楽しんでいきよ。』と背中を押してくれました。いざ、順番がきて発走機につくと『やるしかない。』と心が決まり、スタートしました。その緊張感がペダルを漕ぐ力に変わり、『とにかく速く、0.1秒でも速く』という思いで、ペダルを踏み続けました。その結果、残り1組2名を残して、38秒467の自己新記録の自己新記録でトップになりました。最後1組は、私よりタイムが良い2名なので負けてしまいましたが、目標だった3位に入賞することができました。すごく嬉しかったです。

これも私1人の力ではなく、先生を始め、普段一緒に練習してくれる自転車部の部員や教えてくれる競輪選手の方々、誰よりも応援してくれる家族、色々な人達のお陰で3位になる事ができたと思っています。

次の試合は、高校2年生最後の全国選抜です。悔いの残らないように自分に厳しく目標に向かって、1日1日大切に練習を頑張っていきたいと思っています。

令和元年度インターハイ第3位

鳴門渦潮高等学校 橋本 菜月



私たちは、沖縄県で行われた令和元年度全国高等学校総合体育大会女子サッカー競技に出場しました。昨年度は四国予選で香川西高校に負けてしまいインターハイへの切符を逃してしまいました。今年は昨年度の雪辱を果たすために「日本一」を目標として今まで以上に努力を積み重ねてきました。

1回戦の相手は、関西第2代表の大商学園でした。前半に先制されてしまいましたが、攻守ともに渦潮高校らしいアグレッシブなプレーを続け、後半開始直後に点を奪うことができました。結果は、PK戦の末、4-3で勝つことができました。

2回戦の相手は、九州第2代表の柳ヶ浦高校でした。試合開始直後相手に押し込まれ、開始4分と8分に立て続けに失点してしまいました。なかなか自分たちの流れを取り戻すことができなくて、苦しい時間帯が続く中、気持ちを切り替えて後半に臨んだところ、開始直後1点を取り返すことができました。そのまま試合の流れは自分たちに傾き、終始攻め続けることができました。試合終了間際に同点ゴールを奪い試合が終了しました。1回戦と同様にPK戦で勝ち切ることができました。

準決勝の相手は、関西第1代表の日ノ本学園でした。過去に何度も優勝経験のある名門校を相手に序盤から攻め続けられ何度もピンチがありました。でも、先制点を譲ることなく前半を終えることができました。後半は、前半に比べて自分たちの流れを作ることができました。シュートの本数が増えてもなかなか相手のゴールネットを揺らすことはできませんでした。両チーム得点を奪うことなく試合が終了しました。PK戦では、相手全員に決められてしまい2-4で負けてしまいました。

3年間で初めて出場したインターハイは3位という結果で終えることができました。目標としていた「日本一」には届きませんでしたが、この大会で最後まで諦めない気持ちが大切だと改めて学ぶことができました。前半に失点してリードされたまま後半に臨むことが多かったですが、シュートチャンスを作るように相手より走りることができたのだと思います。名門校とも戦い、いい試合ができたので冬の選手権大会でも上位を目指せるという手ごたえを感じることができました。チーム全員が一丸となり試合に勝つことができたので良かったです。試合に勝つことができたのは、支えてくださった指導者やスタッフ、応援してくださった保護者の方々のおかげだと思います。これから、冬の選手権に向けて一人一人がチームのために何ができるのかを考えながら行動し、1日1日の練習を無駄のない時間にしていきます。

インターハイ4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 平岡 大河



今年の7月に行われたインターハイで55kg級に出場しました。今回のインターハイの目標はスナッチ3位以上に入賞してメダルを獲得することでした。しかし、惜しくも1kg差で4位という結果になりましたが、初の全国大会で6本の試技すべてを成功させることができたのは先生方や先輩方のお陰です。このインターハイは厳しい練習や合宿をたくさん重ねて挑んだ大会でもあり、悔いの残る試技をしなかったのがベストが尽くせて良かったです。全国大会に出て身に染みて分かったことがありました。それは、全国大会はメンタル勝負だということです。他の選手が1本目の重量を落としてプラットから帰って来るのを見ると顔が青ざめていて、僕もこうなってしまうのではないかととても不安でした。しかし、僕はもともと緊張に強い方で、いざプラットフォームに上がってみると、緊張などは一切なく、与えられた試技の時間を思う存分楽しむことができました。試技の間も自分でも怖いくらい落ち着いていて、次の自分の試技が楽しみで仕方ありませんでした。インターハイに出場した選手の中で、自分の試技を一番楽しんでできたと思います。今回のインターハイで改めてウエイトリフティングの楽しさを知り、感じることができました。来年のインターハイの目標はもちろん優勝することです。今回のインターハイでは1kgという僅差で負けたので、これからの練習において1kgを大事にし、補助種目からしっかり鍛えて一切後悔のない試技をし、来年のインターハイでは1位の表彰台に立ちます。応援などサポートして下さった方々に感謝し、日々練習に励みたいと思います。

全国高等学校ライフル射撃競技 選手権大会第5位に入賞して

小松島高等学校 浜田 有都



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出場しました。出場したのはビームライフル団体戦と個人戦の2種目でした。試合会場は6月に出場した

西日本大会の会場で、今大会をイメージして試合をした射撃場でした。ただその時と違ったのは、予想を超える蒸し暑さと全国から集まった選手の熱気に圧倒されそうになっていたことです。

団体戦では、熱中症になるほどの厳しい状況でしたが、最近で一番いい射撃ができ全体で第2位という好成績で終えることができチームメイトと喜びました。個人戦前夜、他校の先輩選手から試合前におこなっているルーティーンや、試合中のメンタル面のことについていろいろ教えてもらいました。試合では教わったことを早速実践してみました。しかし、自分の射撃にその教えはうまく馴染まず、予選の結果も狙っていたとおりにならず苦しみながらなんとか8位で決勝に進むことができました。このまま悪い流れを引きずらないよう気持ちを切り替えて、決勝では団体戦の時のように撃つことだけを考えました。自分らしい攻めの射撃でひたすら目の前のだけに集中しました。しかし、結果は第5位で納得できるものではありませんでした。

実力のある選手は、試合中自分に合ったルーティーンがあり、そのことを日々の練習で深く考え取り組めていなかった事の甘さに気づき、あとで反省しました。そして自分に合ったルーティーンを探し実践しながら、自分のものにしていかなければいけないと思いました。

決勝で思うようにいかない試合展開に苦しみました。最後まで落ち着いて諦めない姿勢を持つことができました。これは全国大会の経験がなかった私にとって大きな収穫でした。ここまでこれたのも、自分の努力もあります。家族や先生方、チームメイトの支えがあったからだと思います。これからも感謝の気持ちを持って出場する大会で活躍していきたいと思っています。

インターハイと国体に入賞して

板野高等学校 ウエイトリフティング部 井後 圭太



令和元年8月の沖縄インターハイ、10月の茨城国体に67kg級で出場し、私はそれぞれに入賞することができました。

実はどちらの大会の前にもケガをしてしまい、予定通りに練習計画をこなせず、試合に出られるかどうか分からない状態でした。そんな状態からメディカルトレーナーの中村さんの献身的なサポートのお陰で、徐々に回復し、練習ができるようになりました。大会会場に入ってから練習では、まだ高重量を持たず、減量のことや練習不足を感じて少し焦ることもありましたが、基本動作を繰り返したり、県外の友人と話したりすることで、焦りや緊張を和らげることができました。大会当日は、セコンドについてくださった鎌田先生のスムーズな試合運営のおかげで、緊張感を力に変えることができ、いつも以上の試技ができました。結果はインターハイではスナッチ7位（スナッチ101kgは自己新）、国体でもジャーク8位、トータル7位の好成績（トータル222kgは自己新）を収めることができました。試合直前にいいコンディションに調整することができたのは、これまで練習や遠征で積み重ねてきたことが、最後に大きな力となったと思います。高校3年間の努力が報われた気がしてとても嬉しかったです。

高校からウエイトリフティングを始め、とても厳しい練習の中でケガをすることもたくさんありました。部活が休みで楽しく遊んでいる友達をうらやましく感じることもありました。また、試合で思うように結果が残せず、嫌になることもありました。しかし、厳しい練習をともに頑張っている部活の仲間や、毎日練習を見て私たちの成長を期待してくれる先生、そしてどんな時でも自分を支え、応援してくれる家族のおかげで、ここまで頑張ることができました。

最高の舞台であるインターハイや国体を経験し、どれだけ大きな大会で結果を残せても、それは決して自分一人の力ではなく、自分を支え、応援してくれる人達のお陰なのだと思えて感じるようになりました。そしてケガや失敗をしても、あきらめない気持ちが大切だと学びました。これまで学んだことを忘れずに、この貴重な経験を後輩に伝え、私の今後の人生につなげていきたいです。

沖縄インターハイに入賞するまでの軌跡

生光学園高等学校 仁子 晃 希



2019年夏、沖縄県沖縄市で全国高校総体が行われました。この舞台に立てるまで様々な出来事があり、私にとっては辛く厳しい試練の日々が続きました。遡ると、岡山県から陸上競技に専念するために地元を離れて徳島県の生光学園高等学校に進学したのですが、

思うように記録が伸びず中学生の時の記録にも届かない状態でした。その原因の一つは冬季練習不足です。中学3年生の冬季練習が十分にできていないにもかかわらず、自分は投げられると変な自信がありました。そんな甘い話はなく1年生の時は全く記録をだすことができませんでした。何もできなかった自分が本当に情けなく悔しかったです。しかも度重なる指の骨折に悩まされたのも原因の一つです。完治するのにおよそ3ヶ月かかり、ようやく投げられるようになったのが2年生のシーズン開幕1週間前でした。この冬期練習の間はひたすらウエイトトレーニングや体幹補強、足腰の強化など投げ以外のトレーニングを徹底的におこないました。その成果により初戦の競技会でいきなり自己ベストを投げることができました。ほとんど投げていない冬季練習でしたが、こんなにも力がついていて驚きました。このままインターハイまで順調に伸びていけばと思っていましたが現実はそのなかに甘くありませんでした。冬季練習で投げ込んでいなかったせいか、練習では好調でも試合の大切な場面で1本が決められず、試行錯誤しました。試合で使える技術が身につけていなかったのです。初戦の記録から10cmしか更新できないままインターハイを迎えることになりました。現地に入っても安定した投げが出来ず、それは試合当日まで影響しました。

その日は曇り空で、いつ雨が降ってきてもおかしくない状態。しかも緊張し練習でも力んで上手くいかず不安がよぎりました。そんな私の姿を林先生が見て、「良い力みだ」と声をかけてくださり、急に力みがとれリラックス出来るようになりました。その状態で予選にむかい、2投目で予選通過をし決勝に進む事が出来ました。決勝の前の練習では今までに感じたことのない感覚がありました。それは体が動きすぎて空回りしてしまい、しっかりこないような感じです。しかし、その感覚が逆に気持ちよく、決勝で投げることが楽しみでしかたありませんでした。とにかく自信を持って投げる、今までやってきたことを信じて投げる、それしか考えていませんでした。全神経を集中し投げた決勝の2投目、15m79の表示が掲載された時、スタンドから仲間の大きな歓声が聞こえました。その時「投げたんだ」と気がつきました。正直に言うと、試合中のことはあまり覚えていません。それほど夢中で、全力でした。一つ覚えていることは、とにかく楽しかったということです。この冬、本当に色々な事がありましたが、諦めず辛抱し努力してきたからこそインターハイで勝負することができ、91cmの自己記録を更新し7位入賞することができました。試合が終わり、先生方や仲間の所へいったとき、「おめでとう」と言ってくれたことが、何よりも嬉しく私の一番の喜びでした。

全国高校選手権第7位に入賞して

城西高等学校 射撃部 木内 彩 葵



私たちは7月28日から31日にかけて広島県安芸太田町で行われた第57回全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会に出場しました。

私は2年生の後輩2人と共に女子エアライフル団体の種目に出場しました。7位に入賞したのはとても嬉しかったのですが、3位以内に入りたかったので悔しかったです。大会は夏に行われたので試合中に熱中症になりかけました。さらに、3年生にとって最後の試合ということを考えてしまいとても緊張しました。その結果、自分の実力が出せずあまり良い点数が出ませんでした。とても悔しいです。今年の3年生のエアライフル女子は私だけしかいませんでした。けれど今年から2年生がエアライフルを所持して、練習を積み重ねて強くなってくれたおかげでエアライフル女子の団体が組めました。2人には感謝でいっぱいです。私の中で一番印象に残っていることは、私が1年生の時に全国大会のチームライフル女子団体に出場し3位に入賞しました。それを機に、筋力トレーニングや体幹を鍛えたり、高得点が取れるように練習をしたりなどの努力を重ね、大会で入賞できた時とても達成感がありました。

私は大学でも射撃を続けるつもりなので、この大会でうまく出来なかったことを中心に取り組み、全国大会のような大きな大会で優勝したいです。

最後に、団体で7位に入賞できたのは、顧問である麻植先生と粟飯原先生のおかげです。大学に行っても教えられたことを思い出しながら練習し、大会で良い成績を残せるように頑張ります。ありがとうございました。

全国高校ライフル射撃選手権大会 第7位に入賞して

小松島高等学校 松宮 沙也加



全国選手権大会がおこなわれる広島県のつつがライフル射撃場に着いたとき、会場はすでに熱く張りつめた緊張感があり、私はその空気に飲まれそうになりました。これが全国なんだと感じました。

じました。

今回、私は初めて念願の全国大会の舞台にチームライフル個人で立つことができました。自分の射撃がどこまで各地を勝ち抜いてきた他の選手に通用するのか考えると、自信より不安が多い気持ちがありました。公式練習や本射前の10分間の試射でもそれは変わらず、射座の中で不安は徐々に緊張に変わりました。緊張状態が残ったまま本射60発が始まりました。10発くらい撃つと「今まで頑張ってきたのだから大丈夫」と言っていた先生の言葉を思い出しました。そのおかげか、そこからやっと自信の気持ちが強くなり緊張が解け、呼吸の仕方や残心確認、撃つタイミングなど冷静に考えられるようになりました。試合が終わり、結果は射群内3位でした。この後の射群で私のスコアを上回る選手が出てきて抜かれると8位までに許されるファイナルに残ることはできません。心配しながら戦況を見つめていましたが、全体が終わり7位で予選を通過することができました。ファイナルでも予選と同じように冷静に撃ち、優勝を目標にしました。落ち着いていつもの射撃を心がけましたが結果は第7位。試合後、初めての全国大会で7位入賞できたことは素直にうれしかったです。しかし、あとからあしとおけばよかったなどの後悔の気持ちが強く残りました。

この大会を通じて多くのことを学び、自信につながりました。悔しさを忘れることなく、筋力トレーニングや拳銃姿勢などをもう一度基礎から練習していきたいと思います。次の全国大会では、今度こそ胸を張って優勝を目指せるようにレベルアップしたいです。ライフル射撃競技を続けるにあたって多くの方々に支えられていることを忘れず努力をしていきたいと思っています。

インターハイ第8位に入賞して

鳴門渦潮高等学校 幸田 太一



私は、熊本県で行われたインターハイに出場することができ、100mと200mの平泳ぎでどちらも8位に入賞することができました。今年の春のベストタイムは、とてもインターハイで決勝進出できるタイムではありません

でした。

そこで、私は6月ごろからインターハイに向けての練習を始めました。練習中には、インターハイで必ず決勝に残らなければいけないというプレッシャーを自分で感じてくじけてしまいそうになりました。でも、そこであきらめてはすべてが終わってしまうように思い気持ちを持ち直してがんばりました。

トップ選手のフォームを動画で研究するなど今までやっていなかったことにも取り組みました。その成果がでたのは、7月に行われた四国総体でした。私のそれまでの100mのベストタイムは1分3秒33でした。それが、四国大会では1分2秒92を出すことができ、大幅にベストタイムを更新することができました。続けてきた練習の意味を実感することができ、練習に取り組むモチベーションの向上につながりました。四国大会からインターハイまでこのときの感覚を忘れないように練習に取り組みました。

インターハイの日、私はとても緊張していましたが、今まで練習でやってきたことを信じて冷静になろうと心がけていました。最初の競技が200mでした。ウォーミングアップを終わり予選の招集場所に行きましたが、緊張感でいっぱい飛び込んでから終わるまで一瞬の出来事のように感じました。決勝に進出するためには予選を8位以内に入らないといけないのですが、結果は4位で予選を突破できた喜びを感じました。それに、それまでのベストタイムをおよそ2秒も更新する2分14秒77を出すことができ、練習の成果が出ていることをあらためて実感しました。

決勝のレースでは緊張と疲れから思ったような泳ぎができず、タイムを落としてしまい8位という結果になりました。今まで決勝に残ることはあまりなかったので、経験したことのない緊張感に疲れが普段以上だったように思います。

今後はより高いレベルで取り組み、全国大会の決勝に残ることを目標にするのではなく、決勝のレースで最高のパフォーマンスを発揮できるように練習や試合に取り組んでいきたいと思っています。これまで支えていただいた方々、応援していただいた方々に感謝しています。

インターハイベスト8に進出して

徳島市立高等学校 阿部 夏己



私たち徳島市立高校男子サッカー部は、全国大会ベスト8進出を目標に練習に取り組んできました。一昨年、昨年とインターハイでは初戦で敗れてしまい全国大会で一勝をあげることの厳しさを痛感してきました。県新人大会

では準々決勝で敗退してしまいましたが、日々の練習から自分達を見つめ直して臨んだ県総体では大会六連覇を成し遂げる事ができました。

沖縄県で行われたインターハイの初戦の相手は佐賀県代表佐賀北高校でした。チームスタイルがよく似ていたことや、初戦ということでの緊張感から、自分達のサッカーができないままPK戦になりましたが、4年ぶりに初戦突破をすることができました。

2回戦の岐阜県代表帝京大可児戦では得点を奪って勝利しようと臨みましたが1回戦と同様にPK戦での勝利となり、なんとか3回戦へ進出することができました。自分達の目標であるベスト8進出を目前にして、チームの強みであるハードワークを活かしたサッカーをすること、沖縄に来られなかったメンバーの分までチーム一丸となって戦うことを試合前のミーティングで話し合いました。

3回戦の相手は大分県代表大分高校です。昨年の練習試合では相手の特徴である攻撃的なサッカーを防ぐことが出来ず敗れている相手でした。まずは失点をしないことをチームで最低限の目標として臨みました。持ち味の守備力で失点はなかったものの決定機を決めきれず、またしてもPK戦となりました。PK戦でも一人ひとりが集中力を切らすことなく、念願だったベスト8入りを果たすことができました。

準々決勝の相手は富山県代表富山第一高校でした。ここからは全てが挑戦という思いでいましたが、前半開始早々に失点をしてしまい、そこから立て直すことができないまま失点を重ねてしまいました。後半に1得点を奪う事ができましたが、それ以上は得点する事ができず敗れてしまいました。

大会通じて様々な課題が出ましたが、徳島県の代表として27年ぶりのベスト8進出を果たせたことは自分達の自信になりました。このような経験が出来たのも日々指導してくれる監督、コーチや共に戦ってきたチームの仲間や支えてくれる家族のおかげだと思っています。これからも、感謝の気持ちを忘れることなく何事にも全力でチャレンジしていきたいと思っています。本当にありがとうございました。

