



## Be creative !

# 高みを目指して—インターハイへのチャレンジ

今回はこの7月末に東海大会に出場する水泳部3年生の小林花音さん、すでに6月末に東海大会への出場を果たした陸上部2年生の小川心優さんにインタビューをしました。スポーツにかける2人の思いを聞きました。

## 目標をあきらめない 水泳部3年生 小林花音さん



### ★水泳との出会いは？

水泳を始めたのは3歳の時。兄が行っている スイミングに自分も出かけるようになったのがきっかけです。その後、小学校3年生で選手コースに入ったことにより、大会への挑戦が始まっていきました。選手コースの練習は厳しく、毎日のように泣いていた記憶があります。多い日には2時間で4000m、いろいろな泳法で長い距離を泳ぎ切る練習が続きました。

### ★自分と水泳の関りに変化が見られた時はありましたか？

中学2年生の時、自分のタイムがぐっと伸びた時があり、中学3年生で東海大会によいよチャレンジしてみようかという時がやってきました。ところが、この後、すぐにコロナ禍に見舞われることになり、上位の大会へのチャレンジはもとより、練習そのものもなくなってしまふ、そんな時期を迎えることとなります。盛り上がった水泳に対するモチベーションが本当に下がった時期でもあり、高校入学後も水泳を続けるかどうか迷いました。そんな時期があったからこそ、高校に入学し、1年生の時に東海大会に出場できた時は本当にうれしかったことを覚えています。



### ★大会は緊張しますか？その緊張をほぐすルーティンがあれば教えてください。

緊張します！自分自身のルーティンは3つあります。一つ目は10回のジャンプ。なぜ、10回なのか。それは自然の流れですね。考える前に10回飛んでいました。次に深呼吸を大きく1回。全身の力がストンと抜けるのをいつも感じています。これをやらずに競技に臨んだ時は力みすぎてガチガチの泳ぎになってしまったこともあります。そして3つ目、右側から飛び込み台に足をかけます。一緒に競技する選手にも独特のルーティンがあります。ある時、試合で一緒になった選手は飛び込み台に立った時にパンパンと2回手を叩いていました。「かっこいい！」と思いました。

### ★目標とする選手はいますか —「います！」間髪入れずに答えた彼女の姿が印象的でした

池江璃花子選手です。病気から復活をしていく過程とか彼女の水泳に対する熱い思いにすごい憧れを感じています。挑戦すること、そして諦める姿を決して見せない、そんな彼女の姿は「かっこいい」の一言です。

### ★いよいよ3年生最後の東海大会がやってきましたね。ずばり目標は

インターハイに出たい！自分にとっては高校生活の Last Year でもあるので、その思いはすごく強いです。先日の県大会決勝ではこの思いが強すぎて、ものすごく緊張して競技に臨みました。飛び込み台の前で本当に怖くなりました。自分自身がインターハイに行きたいという思いと、これまで応援し、支えてくださった人たちへの思いが自分の中からあふれ出す、そんな思いで競技に臨みました。



## ★水泳を通して自分が変わったと思うところがありますか

粘り強さです。自分自身はメンタルが弱いと思っています。競技で悪いタイムが出ると、ずっと落ち込んでしまうのですが、高校生になってからは「落ち込むのは今日一日」と決めて、次の日には切り替えて、新たな目標を立てて練習に臨むようにしてきました。「インターハイに出たい！」というモチベーションのおかげで忍耐力がついたと思います。また、普段の自分とは違う自分を水泳では表現することができます。水泳に関わる場面では積極的・主体的に行動することができます。日常生活の中では、何かと人に頼って過ごしていることの多い私ですが、水泳のことであれば、コーチに助言を自ら求めたり、ビデオを観て自分で分析や研究をしたりします。この積極的な姿勢を日常生活の中に生かしたいと思っています。意欲がそこにあるかどうかの違いなのだと思います。自分を鍛え、成長させてくれるもの、自分のかけがえのない青春の一部、それが水泳なのだと思います。

## ★部活を続けている皆さんへメッセージ

目標を持ったなら、諦めずに突っ走ることです。

★★★顧問の清水先生より小林さんへ 東海大会を前にして、小林花音選手がどんな気持ちでいるかなと想像していたら、私の高3夏の中国大会時の気持ちが鮮やかに蘇ってきました。少しだけそれを記します。共に練習に励んだ水泳仲間毎日の食事の準備をしてくれた母親をはじめ、たくさんの方々の応援を力に変えて、インターハイへの切符を掴むためにレースに臨みました。結果は・・・残念ながら中国大会止まり。私はインターハイ選手にはなれなかったけど、小林選手には是非とも自己ベストを更新し、全国への扉を開けてほしいと願っています。学校のみんなや、とりわけ水泳部員たちの応援に、当時の私の思いも乗っけさせてもらいます。遠い浜松での東海大会、しかも会場はまだ入場制限がされている状況ですが、あなたを応援してくれている方々は大勢います。50m自由形にかかる「27.15 秒」は、普通の日常生活では特に意識することはない時間です。そんな「27.15 秒」に、持てる力のすべてを出し切って泳いでください。

## インターハイの背中が見えた！一陸上部2年生小川心優さん



### ★ ★陸上との出会いを教えてください。

小学校2年生の時、友達に誘われて、陸上のクラブチームに入りました。運動は得意というわけではないけど、体を動かすことや走ることが好きだったのだと思います。初めて大会に出たのは小学校3年生の時、50m走でした。下から数えたほうが早いぐらいの成績でした。でも楽しかったという印象が残っています。

### ★自分と陸上とのかかわりがぐっと深くなった時はいつですか。ターニングポイントがあれば教えてください。

中学校で部活に入り、毎日活動を始めた時です。陸上について調べたり、自分の走りを動画で撮ってもらって、研究をしたりし始めました。走るのが速い人と自分を比べたりしました。他校の陸上の仲間に素敵な走りをする人がいて、よくその人と自分を比べていました。その人との決定的な違いは「腕の振り」。その人のまねをしたりして走っていました。

### ★好きな陸上選手は

ウサイン・ボルト選手です。力強い走りが好きです。

### ★高校に入ってから自分自身の力が伸びたという実感はありますか。

はい、あります。中学校までは200m走の選手だったのですが、もとも



と400m走に興味がありました。中学校の競技にはこの400mがなかったので、高校に入ったら挑戦したいと思っていました。200mはスピードが要求されるけれども、自分の持ち味はスピードより持久力にある、ならば400mの方が自分に合っていると判断し、高校に入り、この種目を選びました。この種目に変更してから、自分自身の成績が伸びたように思っています。

★400m走で言うと、昨年度の卒業生の北村はるさんも同種目ですね。

はい、北村先輩は800mと400mの選手でした。偉大な先輩で、たくさんのことを学びました。先輩からは「きつい練習における乗り越え方」を教えてもらいました。先輩はどんなにきつい練習でもずっと笑顔で、声を出し続けていました。決してマイナスの発言をすることもなかった。私はやっぱりきついと思う感情の方が強くなり、暗い表情になってしまうことが多かったのですが、そんな私に、先輩もきついのに「頑張ろう」と声をかけ、アドバイスをしてくれました。今、学年がひとつ上がり、後輩ができて、自分も後輩たちに同じように接したいと思って活動をしています。

★競技前のルーティンがありますか。教えてください。

まず3回ジャンプします。そして手から先に地面につけ、右足かけて、左足かけて、地面から一度手を放して、一旦ふっと息を吐きます。そして、再度、右手から手をつきます。

★今回、初めての東海総体出場でしたね。

1年生の時に東海新人に出場していたので、県大会を突破して東海総体には出なくてはという思いが強く、出場が決まった時はまず、ほっとしました。この東海総体では、「3本走りたい」とずっと自分の中では思っていました。準決勝では、緊張を取り除くためにも、「とりあえずは経験だ」と自分に言い聞かせて臨みました。やっぱり周りは速い人ばかりで、一生懸命練習してきたけど、不安な気持ちのほうが強かったように思います。でも、とにかく自分の走りに集中して競技に臨むことを心がけました。



★決勝への進出！決勝では走りも堂々としていましたね。

決勝は「楽しみたい」という気持ちで挑みました。だから、すごく楽しかったという思いが一番です。高校に入り、中学校の時よりも陸上と向き合う時間が長くなり、もともと好きだった陸上は今ももっと好きになっています。上位の大会に出場することを通して、違う学校の陸上の仲間たちに声をかけたり、他校の指導者の先生方からアドバイスをもらったりすることで、人とコミュニケーションをとる力も身につけてきたと思っています。

★それでは、最後に、ともに頑張っている陸上部の皆さんにメッセージを送ってください。

「一緒に走ってくれてありがとう」という思いを伝えたいと思います。

★★★陸上部顧問の竹内先生からのメッセージ

昨年の東海新人への出場に続き、今年度は東海総体に出場することができるとは、小川さんの大きな経験になったと思います。他県の選手と競うことで一層自分自身の目標も明確になってきたことでしょう。これからも、部活動の仲間とも切磋琢磨しながら、より高い目標に向かっていってほしいと思います。インタビューの内容を読んでも、高校生になり、自ら選択した新しい種目にチャレンジすることにより、自己の成長を感じ取っている様子がよくわかります。自分自身のストロングポイントを生かしながら、更なる成長をしてくれることを期待しています。インターハイを目指して、共に頑張りましょう！応援しています。



# 頑張った君たちの2年半に大きな拍手を送ります！

先日の7月3日(日)、第105回全国高等学校野球選手権愛知大会の本校の1回戦が熱田球場で開催されました。愛知県立福江高校との対戦は惜しくも3-4という結果で終わってしまいましたが、2年半、地道に頑張ってきた野球部3年生の皆さんの奮闘に惜しめない拍手を送りたいと思います。私にとっては、ほぼ毎朝、一緒に電車に乗って学校まで通った生徒たちでもあります。大きなリュックに、弁当箱、水筒を持ち、誰よりも元気な声で守衛さんに挨拶をし、寒い冬も暑い夏も、毎日、朝練に通った彼らです。今回は野球部を代表して、部長の新美孫佑君に、今の気持ちをまとめていただきました。野球部のみんな、胸を張れ！本当によく頑張った！

## 「これで本当に終わってしまうのか」 野球部3年 新美孫佑君

最後のアウトを取られたとき、本当に頭が真っ白になった。これまで試合に負けることはもちろんあった。どんな試合でも悔しいと感じていた。しかし、この瞬間は今までの負けでは体験したことのない感情になった。球場を出てスタンドで応援してくれた3年生を目にした。できれば勝って笑顔で「ありがとう」と伝えたかったがそれはできなかった。「ありがとう」と「ごめん」この二言を伝えるのが私の精一杯だった。

このチームは、圧倒的な力をもった選手は決していなかった。だからこそ、どんな時でも一人一人が必死にくらいついていた。私には特に好きな時間があった。それはノックだった。気の抜けたプレーをしていたらもちろん叱られるが、必ず笑顔が生まれる時間があったからだ。ミスが続くとみんなの表情も険しくなってくるが、そんな時に、ノックを打ってくださる山本先生と守備についている選手との間で会話が起きる。軽い冗談の混ざった会話で聞いているみんなが笑顔になり、雰囲気も明るくなった。本当に素敵な時間だった。

何度も叱られたり、なかなか結果が出なかったりした時も、マネージャーを含め、全員で支え合い、2年半の高校野球をやり切ることができた。このチームで野球をすることができて、本当によかった。何年経ってもこの2年半のことは忘れない。野球のことだけでなく、一人の人間として指導してくださった先生方、何度も助けてくれた1・2年生、ずっと熱い応援を続けてくれた家族、また、学校や球場で温かい言葉をかけてくださった方々…感謝の気持ちでいっぱいである。「ありがとうございました。これからも日福野球部をよろしくお願いします。」



## 今月の言葉

ある日の新聞の投稿欄より神奈川県在住の中学1年生の小森紅葉さんの言葉を皆さんに届けます。

### 〈「アッサラーム」 授業の挨拶はアラビア語で〉

中学校に入学して、これまでと一番変わったと思うのは社会科の授業です。授業は「よろしくおねがいます。」で始まると思っていました。でも先生は「世界の子どもたちは、そんな上下関係の厳しいような挨拶はしない。」と言うのです。そして「アッサラーム・アライクム」と、アラビア語の挨拶で始めるようになりました。

「アッサラーム」は「平安」を表し、「あなたに平安がありますように」という意味になります。もちろん、先生に敬意を払った日本語の挨拶もとてもいいと思いますが、相手の平安を願う言葉もすばらしいと感じます。世の中にはいろいろな挨拶や言語があることを知って、世界の文化に興味を持つようにもなりました。もっと自分の視野を広げて勉強したいと思います。

