激闘！ベスト16

セイスポ
星槎スポーツ新聞
第４号 ★ 2016年11月5日(水)
星槎グループ セイスポ編集部発行
神奈川県 中郡大磯町国府本郷 1805-2

PK戦

PKを蹴る
佐藤裕斗くん（3年）

あきらめない戦い

10月22日、湘南学院高校で第95回全国高等学校サッカー選手権大会2次予選3回戦が行われた。星槎国際高校湘南学習センターの男子サッカー部は、向上高校と対戦、延長戦でも決着がつかず、惜しくもPK戦で敗れた。夏のインターハイ予選（平成28年度高等学校総合体育大会サッカー大会神奈川県予選）に続き、2大会連続の県予選ベスト16。

星槎国際の選ばれし者たちよ勝利をつかもうぜ

硬式野球部の生徒も参加しての大応援団は、大声でそう歌う。ピッチ上にいる選ばれし選手だけでなく、アップをしている選手、応援団もベンチにいる選手も心をひとつにした試合だった。

立ち上がりは星槎のペース。SB冨田稜くん（3年）が、駆け上がりシュート。守備は、キャプテンの加藤日向くん（3年）が、CBとして守備陣を統率、SBの安保龍一くん（3年）と共に、相手の攻撃を封じこめた。ディフェンスラインも高く、中盤をタイトに保つことができた。向上は、FWにボールを出したかったが、狭い中盤で、星槎の選手のプレッシャーを受け、中々好機を見出すことができない。それでも、星槎の左サイドを突く攻めを見せた。前半を終わって、向上の枠に飛んだシュートは1本。

後半に入ると、向上は怒涛の攻撃。FWを前線に残し、その選手をマークするため、星槎のディフェンスが一人、あるいは二人残ることに。そのためにスペースのできた中盤で向上のパスが通り始めた。星槎は、自陣で何度も向上の攻撃をかわす。やがて、向上陣内で奪われたボールが、相手MFから素早く向上のFWへ通る。向上のFWは、パスを受けるとドリブルを開始。コーナーキックとなり、1点を入れられた。

すかさず、アップ中の選手から「やるぞ」と声がかかる。応援団も選手の士気を鼓舞する。選手たちはあきらめず、ピッチを走り続けていた。

MFの吉野将伍くん（3年）の途中出場で流れが変わる。星槎に良い攻撃の形が増えた。星槎の得点は、重松寛太くん（2年）の蹴ったコーナーキックを志村智哉くん（3年）が決めた。

星槎は、同点となってますます攻勢に出た。フリーキックには時には、6人の選手が前線に入った。その後の向上のカウンターにも全員が素早く戻り守った。FWの宮川公輔くん（3年）は、最後まで、最前線でプレッシャーをかけ続けた。必ず、勝ち越すんだという強い気持ちが選手たちから伝わってくる戦いぶりだった。その後延長戦になったが、両チームとも得点を決められずPK戦となった。PK戦では、シュートを外した選手へ、すぐに他の選手が駆け寄った。

試合後、キャプテンの加藤選手が後輩たち一人ひとりに声をかけた。心をひとつにした後輩たちは、この悔しさを引き継ぎ、さらなる高みへと駆け上がるだろう。

試合結果

星槎１	0－0 1－1 延長 0－0 0－0 PK 2－4	１向上

談話　星槎学園 奥寺康彦名誉校長

結果は残念だ。試合は、緊迫した展開で一進一退の攻防が続いた。両チームとも決め手に欠けたが、それは、両チームが何としても点を取られまいとした結果だと思う。最後まで力いっぱいプレーをしてくれた。PKについては、これはどうしようもない。運、不運もあるし、そういう面では、PKで決めたくない部分もあるが、ノックアウト方式のトーナメントなのでこういう結果になった。星槎の選手は、最後までよく頑張ってくれた。よく成長した。これを次へバトンタッチすれば、1年生、2年生の目標になるのではないかと思う。

VOICE

宮川 公輔くん（3年）

これまで続けてきたことを出せた。3年間、最後の試合ということもあり、この大会にかける思いがみんな強かった。チームが一丸となって戦えたことが一番良かった。

吉野 将伍くん（3年）

試合に出る前、負けている状況だったので、絶対に流れを変えてやろうと思っていた。このメンバーでもっと長くやりたかった。みんなで3年間サッカーをすることができて良かった。

志村 智哉くん（3年）

応援も含め、全員で出し切ることができた。これまで一番の試合ができた。得点は、みんなのために絶対勝つと思って臨んだ試合なので、気持ちでとった。向上は良いチームなので、次の試合も絶対勝ってくれると思っている。自分たちの分まで頑張って欲しい。

U-17女子ワールドカップ リトルなでしこ 準優勝 宮澤ひなた躍動

宮澤ひなた さん

日本女子代表のメンバー　前列左から3人目が宮澤さん（背番号8）

©JFA/PR

星槎国際高校湘南学習センター女子サッカー部の宮澤ひなたさんが、日本女子代表で躍動している。FIFA U-17女子ワールドカップ ヨルダン2016において、2014年のコスタリカ大会に続く連続優勝を目指す日本女子代表は、10月21日の北朝鮮戦に0対0。PK戦の末、惜敗した。宮澤さんは全試合に出場。1ゴール、3アシストの活躍。MVP候補にも挙げられた。

予選リーグでは、ガーナ、パラグアイ、アメリカに勝利。3勝で決勝トーナメントに進出。決勝トーナメントで、イングランド、スペインに快勝。決勝に進んだ。

宮澤さんは、左ミッドフィールダーとして、センタリング、他の選手が上がるまでのタメを作る、スルーパスと多くの場面で日本女子代表の攻撃の起点となった。アメリカ戦では1得点、1アシスト。

決勝の相手、北朝鮮は、同大会で優勝1回、準優勝1回の強敵。また、今大会のアジア予選であるAFC U-16女子選手権中国2015の決勝で敗戦している。試合は、厳しいプレッシャーをかける北朝鮮に対し、日本はボールを支配。後半、押し込まれる場面もあったが、試合を通して攻撃をし続けた。前半28分には、ボランチからのパスを受けた宮澤さんがミドルシュート。強烈なシュートはクロスバーを直撃するも得点には至らなかった。日本はその他にも好機を作ったが、決め切ることができなかった。

2018年は、U-20女子ワールドカップがフランスで開催予定。宮澤さんや他の日本女子代表の今後を応援したい。

VOICE

初めての世界大会でいい経験ができた。連続優勝を目標に皆で頑張ってきたので、金メダルを取りたかった。たくさんの人が応援してくれて力になった。

これからは、得意なドリブルをもっと磨いて自分の特長を活かして行きたい。

女子バレー部 連続優勝

試合前、みんなで声だし

星槎国際高校湘南学習センターの女子バレー部が、平成28年度西相地区高等学校バレーボール秋季大会において、2年連続優勝（15チーム中）を果たした。この結果は、新人戦のシード決定の大きな基準となる。

高浜高校で実施されたこの大会で、シード校の女子バレー部は2回戦からの登場。決勝までの3試合で1セットも落とすことのない勝利。2回戦、準々決勝は、バリエーション豊富な攻撃で快勝。決勝の相洋戦はシーソーゲーム。最後は、団結と粘りで競り勝った。

エースの小林花子さん（3年）のスパイク決定率は60%。益山珠世さん（2年）も6本のサーブポイントを決めた。一方、八田花梨さん（2年）がサーブカット率57.2%の守備力を見せた。

いよいよ11月は、春高バレーの予選が始まる。3年生にとっては最後の大会。チーム22名が一丸となって、ベスト4を目指す。

VOICE

小林 花子さん（3年）

私たち3年生にとって最後の地区大会で相洋高校という強敵を破り優勝することができた。監督・コーチの指導はもちろん、応援してくださった方々と星槎バレー部22人の団結力によって勝ち得た優勝だ。ここで得た結果と団結力で、春高予選では精一杯頑張る。

試合結果

2回戦	星槎２	25-8 25-5	０二宮
準決勝	星槎２	25-9 25-7	０西湘
決　勝	星槎２	25-22 25-23	０相洋

未来に向け スポーツを超えて

エリトリアから留学生

エリトリア国から、アヌル・モハメド・アタくん、デジェン・テスファレム・ウェルドゥくんが来日する。2人の留学生は、星槎グループとエリトリア陸上競技連盟が締結した奨学金協定に基づき、来年4月、星槎国際高校湘南学習センターに入学する。

他にブータン王国からは、「アシ・ケサンー宮澤星槎奨学金」に基づき、星槎学園高等部奥寺スポーツアカデミー（当時）に、2名の留学生、ロイヤルティンプーカレッジからの交換留学生を受け入れている。ミャンマーからは、同国の工科高校等の生徒受け入れのプログラムを実施している。

今回の留学生は、陸上競技専攻に所属し、主に長距離走に取り組む。星槎ではスポーツを通し、互いの違いを認め、相手のために行動できる青少年の育成をしている。留学生には、卒業後、星槎大学等で学業や競技を続けていくことはもちろんだが、将来は、母国に戻り、陸上競技の指導と星槎の心を青少年に伝える存在になってもらうよう期待している。

福岡国際マラソンにヤレド選手が出場

12月4日に実施される福岡国際マラソンにエリトリア国のヤレド・アスメロン選手が出場する。ヤレド選手は、神奈川県が実施するSKYプロジェクトでも2月に来日。県内の子どもたちと交流を持った。

パラスポーツフェスタ開催

リオパラリンピックの興奮も冷めやらぬ10月2日、「第1回かながわパラスポーツフェスタ2016」が、開催された。神奈川県が主催しているこのイベントは、すべての人が、自分の運動機能を活かして同じように楽しみながらスポーツをする、観る、支える環境をつくること、東京パラリンピック競技大会を盛り上げて行くこと等を目的としている。

会場の大和市の大和スポーツセンターには大勢の人が集まり、卓球、バドミントン等でパラアスリートとの対戦をした。卓球のリオパラリンピック代表の伊藤模紀選手他も来場した。卓球を体験した小学5年生の男児は、「卓球は初めてだけど、とても楽しかった」と話していた。また、星槎国際高校湘南学習センター硬式野球部の生徒も来場。様々な体験をした。2年生の小澤裕真くんは、「車椅子バスケは、中学生の時にも体験した」と話す通り、見事な車椅子さばきを見せた。

車椅子バスケを体験する小澤くん

楽しく、ためになる保健体育の授業って？

9月24日（土）、より良い保健体育の授業づくりのために、星槎中学高等学校で第1回星槎保健体育授業実践研究会が行われた。午前は研究授業、午後は研究協議・研究発表があった。午前の研究授業は体育と保健の授業。体育の授業は体育館で体づくり運動が行われた。保健の授業では、日本とエリトリアの平均寿命や病院数を比較し、世界が行っているヘスルプロモーションの取り組みについて学んだ。体育の授業に参加した生徒からは、「難しかったけどペアでやったから楽しかった」という声。午後の研究協議では午前の授業について活発な意見交換が行われた。研究発表では東海大学体育学部、内田匡輔准教授による研究発表が行われ、授業や生活習慣などについてアドバイスをいただいた。内田先生には、2006年より星槎グループのスポーツプログラム作りにご協力いただいている。

（編集部 澤地実佳）

ペアで体を伸ばす

補い合い 共に楽しむ

秋の体育祭シーズンに入り、各校で体育祭が開催されている。今号でも、2校の取組を紹介する。

星槎中学高等学校

10月10日体育の日、横浜市にある星槎中学高等学校で「体育祭」が開催され、生徒たちは、笑顔で汗を流した。

最大の見せ場は次の3つ。中学生全員240名による「組体操」。高校309名のうち、1年生と3年選択者で行う「集団行動」、2年生と3年選択者による「星槎空手道」。

この3つの種目を中心に、予行練習から上級生が下級生に対し、アドバイスをしたり、上手に表現できるように話し合ったりする様子が見られた。これらの姿は、集団への所属感や、生徒それぞれの連帯感を深めること、先輩たちが築いてきた伝統を継承すること、そして安全な行動や規律ある集団行動の体得という体育祭の目的そのもの。

全18種目を実施し、結果は白組の優勝。応援団員や実行委員は、事前準備をし、当日には会場の士気を高めた。生徒たちの力が集結し、一つの共感理解を育み、生徒が主体的につくりあげた体育祭となった。

（横浜支局 佐藤諒）

星槎名古屋中学校

星槎名古屋中学校の体育祭は、スポーツを通して、仲間と交流する楽しさを経験すること、チームの中での自分の役割を自覚し、責任を果たすこと等を目的としている。

9月10日に実施された体育祭で、一人ひとりが全力プレーを通して、お互いを認め合っていく様子が見られた。そのことが、チームとしてのまとまりに繋がり、プログラムが進むにつれて応援の声もより大きくなっていった。生徒たち227名は、二人三脚や長距離走、リレー等の競技に精一杯取り組んだ。結果は黄色チームの勝利。生徒たちの後ろ姿に成長を感じる体育祭だった。

VOICE

星槎中学校 和太鼓演奏 和田 丈太郎くん（3年）

当日は、自分の100%の力を出し切り、みんなの演技をサポートできた。終わった時は達成感があり、とても自信がついた。全校で一人しかできない太鼓の演奏を通して、組体操に参加できてよかった。

星槎高校 赤組 応援団長 岩堀 周憲くん（3年）

3年生にとって最後の体育祭なので、中心となり皆を盛り上げた。1年生との集団行動では、3年生が主体となり最高の団結力を本番で披露することができ、とてもうれしかった。

星槎名古屋中学校 緑チーム団長 板谷 一秀くん（3年）

応援や、競技に参加することも楽しかったが、各チームがお互いに健闘を祈り合うエールの交換が特に楽しかった。

星槎空手道（星槎中学高等学校）

スポーツチャンバラ大会3位

スポーツチャンバラは、年代、性別を超えて公正、安全、自由にできるスポーツ。星槎名古屋中学校では、週2回、部活動を行っている。9月24日、第70回全国レクレーション大会in岐阜「スポーツチャンバラ交流大会」で、星槎名古屋中の野田昇吾くん（2年）、板谷一秀くん（3年）が初心者の部に出場。20名の参加者の中で、それぞれ3位、4位となる活躍を見せた。2人は、前大会に続き3位決定戦で対決した。今大会は、3位となった野田くんは、「相手の足を狙う作戦が上手くできた」と試合の感想を語った。

今後の課題として、顧問の村松直樹教諭は、「勝負のかかった場面で、いかに相手に粘り勝つかを目標にしたい」と話す。板谷くんも「しっかり練習し、一つ一つの技をしっかりと決められるようになりたい」と目標を話した。

次の大会は、11月に開催される第1回三重県スポーツチャンバラ選手権大会。

スポーツチャンバラ部のメンバー
左から顧問の村松直樹教諭、丹羽一富くん（2年）、野田昇吾くん、板谷一秀くん、川本寛和くん（1年）

星槎箱根フェスティバル開催

前号でお伝えした星槎レイクアリーナ箱根の他に、神奈川県箱根町には、星槎箱根キャンパスがある。箱根キャンパスは、星槎大学のスクーリング会場の他、星槎箱根仙石原総合型スポーツクラブとして健康体操教室等を行っている。また、サッカー場、体育館等を活かした合宿等も受け入れている。星槎は、二つの施設、その他の施設を総合的に活用し、スポーツを通した地域の活性化を目指している。

その一環として10月9日に、星槎箱根フェスティバルが開催された（後援・箱根町、小田原市）。前夜からの暴風雨で午前の予定を一部変更したが、来場者が500名を超える盛況ぶりだった。共催団体の運営する様々な体験ブースの他、星槎グループは、星槎箱根フットボールカップを主催。12歳以下のクラブチームが8チーム参加。1位～3位のチームには星槎学園の奥寺康彦名誉校長より、トロフィー等が手渡された。星槎のOSAサッカースクールは6位だった。

OSA サッカースクールの選手たち

サーキットを駆ける！ NODAレーシングアカデミー

岡山県美作市には、かつてF1グランプリが開催された岡山国際サーキット（当時は別の名称）がある。その美作市にあるNODAレーシングアカデミーでは、一流のレーステクニックはもちろん、それにふさわしい品格も持ち合わせたドライバーを育成している。同校は、特定非営利活動法人青少年少女モータースポーツ振興会が運営。校長は、F1や国際F3000で活躍した野田英樹氏。

メカニックについての学習や実習だけでなく、岡山国際サーキットの本コースやカートコースを使い走行練習等も行う。

高校3年生の岩井正典くんは、今年度OKAYAMAチャレンジカップレースに参戦。2戦に出場し、4月にあった第2戦では予選2位、決勝6位（14名中）の成績。このレースは、国内8サーキットで開催されているスーパーFJレースの一つ。本田技研製の1500ccのエンジンを搭載したフォーミュラーカー（F1の車両のようにタイヤがむき出しで、コックピットがオープンな車輌）で、競う。岩井くんは、入学するまでレース経験がなかったが、他の生徒の2倍、3倍の努力でここまで来た。今後は、さらなるステップアップを目指す。

中学3年生の岩澤優吾くんは、カートレースに挑んでいる。岩澤くんが参戦しているのは、2016SLO神戸スポーツサーキットSSクラス。今期は6戦に出場し、2位1回（9名中）、3位1回（10名中）の好成績。シリーズポイントランキングでも7位（22名中）。レーシングカートとは、競技用車両のこと。SLOのカートはヤマハの100ccエンジンを使用している。F1やスーパーフォーミュラで活躍している小林可夢偉選手もカート出身。（成績は10月1日時点）

VOICE

岩井 正典くん

高校卒業を控え、来年結果が出せるよう今年から準備したい。来年は今のレースでチャンピオンを目指し、FIA-F4（F4 JAPANESE CHAMPIONSHIP）へステップアップしたい。

岩澤 優吾くん

野田校長や先生方のアドバイスのおかげで様々な点を改善し、2位という結果を得られた。今年参戦しているレースを精一杯がんばり、1位を獲りたい。今後は、フォーミュラカーでも速く走る技術を身に付けたい。

レーシングスーツを着た岩澤くん、岩井くん（左から）

道都大学 部活報告

出雲駅伝 初出場

道都大学の3名の学生が出雲駅伝を走った。出雲駅伝は45・1㎞を6人でタスキをつなぐ。道都大学からは、滋野聖也選手（経営学科2年）、原由幸選手（経営学科3年）、松舘悠斗選手（経営学科1年）が北海道学連選抜チームとして出場。出場するのは、昨年の3位までに入ったシード校の他に、各地区の代表、地区学連選抜チーム、海外からアイビーリーグ選抜、合わせて21チーム。

第28回出雲全日本大学選抜駅伝競走は、10月10日に開催された。この駅伝は、秩父宮賜杯 全日本大学駅伝対校選手権大会（11月）、箱根駅伝（東京箱根間往復大学駅伝競走）と並んで、男子大学3大駅伝の一つ。大会は、今年の箱根駅伝を制した青山学院大学が優勝した。北海道学連選抜は、昨年より順位を3つ上げたものの16位に終わった。

出雲駅伝結果

滋野 聖也　1区（8.0km）
24分10秒　区間12位

原 由幸　3区（8.5km）
26分34秒　区間12位

松舘 悠斗　6区（10.2km）
33分05秒　区間20位

《笑顔で相手を想う》

ビーチバレーシーズンの終盤を飾る第16回神奈川ビーチバレーボール選手権秋季大会が、神奈川県藤沢市の鵠沼海岸で開催された。9月19日、台風と秋雨前線の影響で、雨が降ったり止んだりの肌寒い気候の中、選手たちは見事なプレーを見せた。

大会は、男子20チーム、女子18チームがトーナメント方式で競う。チームは共に2人制。男子の部の優勝は、松本大翼選手、但野瑠勇選手のペア。リオ五輪アジア最終予選、日本代表の西堀健実選手も出場した女子は、鈴木千代選手、南谷綾華選手のペアが優勝した。また、星槎湘南大磯キャンパスの磯﨑上範教諭（日本バレーボール協会B級審判員）は、男子の審判を務めた。

ビーチバレーは、インドアのバレーとネットの高さは同じ。コートは、タテヨコ1mずつ短い。それでも二人で守るには広い。そのコートに鋭いスパイクが飛ぶ。「ビーチバレーの楽しさは、相手との駆け引き」（松本選手）という通り、時には、相手の選手がいない場所や裏をかくボールが入る。その球を拾おうと、砂浜にダイブすることも。全身砂まみれになりながらも両チームそれぞれが懸命にレシーブをし、ラリーが続く。ビーチバレーの見どころだ。

選手たちが拾いきれなかったボールやコートをオーバーしたボールも砂まみれになる。ビーチバレーでは、そのボールの砂を払い、アンダーハンドで相手に渡す。「それはプレーでのモラル」（3位の二宮大和選手、吉原俊介選手）。八王子市から見学に来た女性は、「娘が試合に出ている。笑顔でプレーしていて、プレーを本当に楽しんでいるように見える」と語った。プレーを楽しみ、相手を想うビーチバレー。シーズンは6月から。

優勝した但野（左）、松本（右）ペア

アスリートの見えざる敵（下）

オピニオン

南相馬市立病院 医師 山本 佳奈

前回、スポーツをする人の貧血が多い点について述べた。では、どうして貧血になりやすいのだろうか。理由は大きく四つある。

一つ目は、スポーツをする人は筋肉量が多い点だ。筋肉は多くの酸素を消費する。その酸素を運んでくるのがヘモグロビンであり、必要となるまで貯蔵しておくのがミオグロビンだ。どちらも主成分は鉄である。そのため、筋肉量が多いスポーツ選手は、より多くの鉄が必要となり、鉄不足に陥りやすくなる。

二つ目は、激しい運動に伴う発汗だ。汗腺から分泌される汗には、鉄をはじめ、ナトリウムやカリウムなど多くのミネラルが含まれる。我々に不可欠なミネラルは、汗として分泌される前の間に再吸収され、体外に排出しないように調整されている。だが、激しい運動を急激にすると、汗の再吸収は追いつかず、鉄をはじめとしたミネラルは、体外へと失われてしまうのだ。

三つ目は、運動により足の裏に衝撃が加わることで、赤血球が破壊される点だ。脊髄で生成される赤血球よりも、破壊される方が多くなってしまい、貧血は引き起こされる。特に、剣道やサッカー、マラソンでは、貧血が起こりやすい。

四つ目は、消化管から出血を引き起こす点だ。長距離走をしている間、我々の体内では、筋肉や皮膚への血流が増加する一方で、消化管への血流が減少する。その結果、消化管の上皮細胞は酸素を受け取れず、壊死や粘膜の出血を引き起こすのだ。

このように、スポーツ選手は、貧血に陥りやすい条件が揃っている。実際に、元女子マラソン選手の有森裕子氏は、現役時代、鉄欠乏性貧血に悩まされたという。ひどい時は、ヘモグロビンの値が6g／dLだったそうだ（女性のヘモグロビン正常値は11～15g／dL）。だがトップアスリートに限ったことではない。部活動で激しい運動を毎日こなしている中高生や大学生でも、多く見られることなのだ。

実は、トップアスリート以上に、スポーツをしている普通の若年女性の方が事態は深刻になりがちだ。最大の理由は、思春期における著しい体の変化だ。女子は、月経が始まる。出血により鉄を失い、体内の鉄は不足しがちになる。ちょうど、骨格の形成や筋肉量の増加において鉄がより必要となる成長期でもあるため、鉄不足は助長される。

また、中学生になると、外食をする機会が増える。外食は、摂取カロリーが高い割に栄養バランスが悪く、鉄も不足しがちになる。

さらに、偏食に伴う食事バランスの悪化やダイエットによる食事制限も問題だ。米国のバレエをしている学生の52・3％がダイエットによる食生活の乱れにより、疲労骨折など障害を起こしたとの報告もあるほどだ。

では、どうしてスポーツ選手の貧血が問題となるのだろうか？

それは、競技成績に大きく関わるからだ。糖や脂肪を燃焼させ、エネルギーを生み出すためには、酸素が必要だ。その酸素を全身に運搬するのが、ヘモグロビンであり、蓄えておくのがミオグロビンであり、どちらも主成分は鉄だ。つまり、鉄の不足は全身の酸素不足を引き起こし、選手の持久力やスタミナを落としてしまうのだ。貧血が競技成績に悪影響を及ぼすのは、言うまでもない。

華々しい活躍をしている星槎グループの中高生だけでなく、活動を支える保護者の皆様や先生方にも、スポーツと貧血について正しく知っていただき、さらなる活躍をお祈りしたい。

スポーツ★ここに注目!! 巷を騒がす?!「○○ラン」

秋といえば何を思い浮かべるだろうか。食欲の秋という方もいると思うがここではスポーツの秋に注目したい。

皆さんには生涯を通して取り組みたいスポーツはあるだろうか。生涯スポーツは、昨年10月に設置されたスポーツ庁より、健康増進と地域の活性化、国際的地位の向上やスポーツ産業の推進等を目的とし、推奨されている。現代人である私たちは、ほぼ一様に運動不足である。本来人間は様々な筋肉を動かして生活しているが、常に動かしていないと全ての機能も劣化する。

そこで気軽に出来るスポーツとして人気なのがランニングだ。国内のランナーの人口は1000万人を超えた。ランニングシューズさえあれば気軽に始められるランニングは、一人で走るのも良いが友人と一緒に走るのもまた面白い。今、巷で流行しているのが、競技を主としたものではなく、「ハロウィンラン」といった仮装したり、チームで同じコスプレをしたりするランニングイベントへの参加である。東京マラソンなどの大きな大会でもそのような姿で走る若者が増えている。このようなイベントは2012年にアメリカで生まれ、マラソンとは違い、参加しやすい適度な距離と仲間との思い出作り、SNSの普及などもあり若者に人気の火がついたのだ。それを機にランニングを趣味、生涯のスポーツにする人も少なくない。

「走ることの魅力」は確かに存在する。これだけ多くの年代の人達を惹きつけ、また1つの競技で一度に10万人を超える参加者が集まるのはマラソンの他にはない。

（編集部 中村舞）

星槎教師列伝

みんなが苦しいと思う場面で頑張る

星槎レイクアリーナ箱根 松延 修 教諭

「自分の無限の可能性を信じ、様々なことに挑戦して欲しい」。インタビューの最後に松延はこう言った。松延の競技生活がまさに、自分を知り、様々なことに挑戦するものだった。

高校から陸上を始めた。高校2年生の時には、400mで県大会で入賞している。ソウル五輪やバルセロナ五輪で高野進選手が活躍したため、知られるようになったが、400mはマイナーな種目である。なぜ、400mなのか。松延も初めは、100m、200m等に取り組んだ。思うような結果が出なかった。400mに挑戦し、大学に入ってからは、次々と結果を出した。国民体育大会で8位、日本陸上競技選手権大会で6位、インカレ（天皇賜杯日本学生陸上競技対校選手権大会）で6位となった。卒業後も星槎グループ名で出場。日本陸上競技選手権大会では2年連続6位。日中対抗室内大会では日本代表となった。

陸上競技は個人競技だが、「チームとして、お互いの目標に向けて一緒に頑張れた」と松延は言う。仲間と切磋琢磨する中で、みんなが苦しいと思う場面で、耐え、頑張る精神力を持つことができた。そのことは400mを走る上で、必要なことであった。スプリント競技で最も苦しいと言われる400mで、松延は他の選手に比べ、スピードの落ちが少なく、粘ることができた点が結果につながったのだ。

現在、松延は星槎レイクアリーナ箱根に勤務している。トレーニングルームでは、インストラクターとして来場者をサポートする。トレーニングインストラクターの研修も受けている。その中で、走り方を聞かれることもあるという。

「走りの速い人のフォームを真似してみてください。速く走ろうとすると、体に力が入り、縮こまってしまい、余計に速く走れなくなってしまいます」。松延らしいアドバイスだ。

（文中敬称略）

読むスポーツ（読むスポ）

サッカーは語り合うことも楽しみの一つ。サッカーは、基本的にロースコアのゲーム。それゆえ、劇的なゴールシーンは語り続けられる。メキシコW杯アジア最終予選、韓国戦での木村和司のフリーキックもその一つだろう。

この小説は、主人公の矢崎が、セリエA、メレーニアに所属している冬次に、相談を受けたことから始まる。イタリアでサッカー選手が、試合後に亡くなったという。亡くなった2人の共通点は、試合で大活躍をしたこと、欧州出身ではないということ。冬次は、そこにドーピングか関わっているのではと言うのだ。矢崎はドーピング薬を追っていく。判明したドーピング薬の名前はアンギオン。欧州以外の国のメディアで、アンギオンのことが報道されてしばらくしてから、その国出身の選手が、亡くなっていることも明らかになった。アンギオンが、日本の週刊誌で報道された。シーズン最終戦は、メレーニア対ユヴェントス。双方にとって絶対に負けられない試合。冬次は攻守に目覚ましい活躍をする。この活躍は、この一戦にかける冬次のモチベーションによるのか、アンギオンによるのか。臨場感あふれる試合描写とともに、サッカーの醍醐味を味わうことのできる小説。（幻冬舎文庫）

第3回
「悪魔のパス 天使のゴール」村上 龍 著

セイスポ

サインはスマイル

野球部熱闘を振り返る

球場で熱く燃えましょう

練習を前に

星槎国際高校湘南学習センター硬式野球部は溌剌とした練習をしている。トレーニングでは、体幹強化と筋力アップに取り組んでいる。木村彰浩コーチは、「野球で必要な体の横の回転をスムーズにするには体幹強化が必須。筋力アップは打撃力向上に必要」と話す。選手も、「下半身を強化したい」（2年岡野豪くん）、「体を大きくしたい」（2年村岡優希くん）と課題をしっかりと意識している。球場を使っての投内連携の練習では、土屋恵三郎監督の指示を復唱する選手、アウトカウント等を確認する選手がおり、皆で声を出し合っている。キャプテンの金子幹太くん（2年）が、「秋の大会でチームが、今まで以上に一つになった。チームとして同じ方向を向いている」と話す通り、一体感のある練習だ。土屋監督は、1球のノックごとに、選手個人の課題や、セオリーを選手たちに伝えていく。今後の選手たちの成長が楽しみだ。

土屋監督インタビュー

野球部は大会ごとに躍進した。春の大会は2回戦。夏はベスト32、秋はベスト8に進出。来年の春の大会のシード権も確保した。懸命なプレーとともに選手たちの笑顔が見られるのが印象的だった。「夏の大会、1回戦の足柄高校戦は緊張した。監督からスマイルサインがでていい結果につながった」（1年 松下壮悟くん）、「いつも良い雰囲気。笑顔が絶えないチーム」（2年 杉田健輔くん）。

土屋監督にここまでの野球部の軌跡を振り返っていただいた。

▼夏の県予選を振り返ってどのように思われますか。

監督として2度目の夏を迎えた。昨年が2回戦敗退。今年はベスト32。正直、まだまだ力が伴ってない。但し、目標として掲げている、試合において明るくスマイルを忘れないこと、最後まであきらめず戦うというところは、随所に出ていた。特に3年生は、最後まで一生懸命後輩を引っ張ってくれて感謝している。

▼秋の県大会を振り返ってどのように思われますか。

夏までの経験、反省を活かして秋の大会に挑んだ。地区大会を全勝で県大会に進むことができたことは、一つ上のレベルに行けたと思う。県大会では、鎌倉学園、向上高校といった古豪、強豪と当たり、投手を中心として、1点を守りぬくという試合ができ、粘り強さが出てきたと感じた。

▼ベスト8という結果についてはどのように思われますか。

ベスト8という結果については、目標としていた所、一つの通過点に達することができた。そこが終点ではないので、その上を目指したい。夏の県予選を経験した選手が多かったので、落ち着いて試合ができたのではないか。

▼秋の県大会の3回戦の鎌倉学園戦。9回の裏に4点差を追いつき延長戦の末、再試合となりました。塩谷貴男部長は、鎌倉学園戦からチームに勢いがでたと仰っています。いかがでしょうか。

9回裏の攻撃、次の打者、次の打者に回すというつなげる攻撃ができた。この試合でチームに勢いがついた。

▼横浜高校戦。7回に猛反撃がありました。

試合前から選手が緊張していた。あこがれの横浜高校と試合ができる。満員の保土ヶ谷球場の中で試合ができた。一つの自信にもなった。8対0から7回の猛攻撃で6点をとったのは、やればできるんだという自信と、粘り強く戦う野球が選手たちに浸透してきたのではないか。

▼横浜高校戦では、ディレードスチールのサインも出ました。

試合中はいろんなサイン、ダブルスチール、エンドランも出した。サインは、選手の背中を押してあげるもの。チームには積極的にバットを振る選手が少ない。サインによって、思い切って振ることができるようになる。結果は、失敗もあれば成功もある。どちらでも全然かまわない。

▼星槎の戦い方について。

私の野球は、投手を中心に守りからリズムを作る野球。守りから流れを呼び込む。攻撃より、しっかりした攻撃的な守りを重視している。

▼この秋、冬に特に力をいれる強化ポイントはありますか。

選手たちの体力強化、肉体改造をシーズンオフに図って行きたい。

▼来年にかける想いはいかがでしょうか。

今年以上の成績を上げたい。そのために粘り強さ、明るさをチーム全体にさらに植え付けさせたい。

▼最後に一言お願いします。

湘南学習センターのスポーツ全体がもっともっと熱くなって、全国の仲間たちに勇気と希望を与えたい。みなさん応援をよろしくお願いします。球場でお待ちしています。

ノックをする土屋監督

宮澤杯開催

星槎の野球大会

第15回宮澤杯野球大会予選大会で、参加した生徒の懸命なプレーが見られた。9月28日、東京都大田区の多摩川緑地野球場で、星槎の軟式野球大会が開催。宮澤杯は、野球が好きな生徒のための大会。全国大会に出場した生徒はもちろん、初めてバットを持った生徒も参加する。第1回大会が開催された2002年は、サッカーの日韓W杯があり、サッカー人気が非常に高まっていた時期。野球の楽しさ、意義をもう一度、知ってもらいたいとの想いで同大会を企画した。今年は16校13チームがエントリー、興学社高等学院は初参加。

毎年、気持ちの入った試合が繰り広げられる。今年も、「点を取られて悔しかった」（札幌・3年生 松竝知歩くん）と言う言葉の通り、生徒たちは真剣に相手に挑む。一方で、「お互いに声をかけ合うことを意識した」（札幌・3年 伊原未琴くん）という様に、お互いに補い合う宮澤杯らしい様子も見られた。

予選大会は、13チームを4つのブロックに分けリーグ戦を行う。各リーグの1位チームが決勝大会に進出する。試合の結果、八王子、横浜鴨居、札幌、星槎高校が決勝大会に進出。決勝大会は、10月26日に神奈川県大磯町の大磯運動公園野球場で実施予定。

中学生も頑張りました

宮澤杯には中学生も参加する。「来年は決勝大会へ行きたい」と話す名古屋学習センターの田中大くん（2年）は、星槎名古屋中在籍時にも出場。高校生となって、星槎名古屋中の生徒を鼓舞しながらのプレーが光った。高校生と共に白球を追った中学生に話を聞いた。

湘南校・フリースクールのぞみ教室の中村大空くん（2年生）は、「高校生は体も大きく、野球も上手くて驚いた。野球は好きなので、これらも続けたい」と感想を語った。

星槎名古屋中の吉水竜彦くん（3年生）は、「今日は、チームのメンバーのほとんどが初心者だったので上出来だった。野球は、チームプレーで、一人ひとりに役割があり、個性が発揮できるところが好き」と野球の楽しさを語った。

第15回 宮澤杯予選大会 結果

◎は決勝大会進出チーム

Aリーグ

◎ 星槎国際高校八王子学習センター	2勝
合同チーム	1勝1敗
星槎国際高校厚木学習センター	
星槎国際高校浜松学習センター	
星槎学園横浜ポートサイド校	2敗

Bリーグ

◎ 星槎国際高校横浜鴨居学習センター	2勝
合同チーム	1勝1敗
星槎国際高校名古屋学習センター	
星槎名古屋中学校	
浦和高等学園	2敗

Cリーグ

◎ 星槎国際高校札幌学習センター	1勝1分
星槎国際高校福井学習センター	1分
星槎学園湘南校	1敗

Dリーグ

◎ 星槎高校	2勝
合同チーム	
星槎国際高校立川学習センター	2勝
興学社高等学院	
柏高等技術学園	2敗
星槎学園北斗校	2敗

※得失点差で星槎高校が1位

名古屋中学校2年 岡本大樹くんのスーパーキャッチ

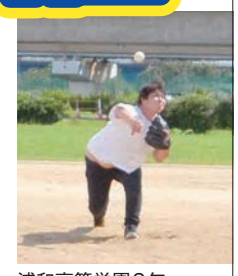
VOICE

初参加 興学社高等学院 島貫 友暉くん（3年）

野球は、高校まで未経験だったけど、体を動かすのが好きで野球部に入った。今日は、野球場で試合ができ嬉しい。これからの練習では、チームプレーや声掛けを意識して練習していきたい。

窪田 翔平 教諭

野球部は8名しかいないため、今日が初めての試合。野球場での試合を生徒は楽しんでプレーしている。普段は、公園でのキャッチボールが中心。これからは、打撃、守備ともに基礎的な練習をしていきたい。


浦和高等学園3年 行田和真くん