

セイスポ

星槎スポーツ新聞

第57号★2021年5月20日(木)

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



星槎国際川口フェンシング専攻

主将 佐藤結弥

ジュニアのカテゴリーで
上位に入れるよう
努力します



星槎国際川口の今年度のフェンシング部員は4名である。その中で今年度、主将としてチームをまとめ上げるのが、佐藤結弥だ。現在3年生がいない中で主将を任せられた彼に、今年度の目標などをインタビューした。

Q..頼りになる先輩が卒業しましたが、どのように感じていますか？
A..正直、とても悲しいです。しかし、先輩たちが作っていた温かい環境を受け継げるようにしたいです。

Q..今年度の目標は？
A..今年度はだんだんと大会が開催されると思うので、各大会を大事にしていきたいです。また、ジュニアのカテゴリーになったので、その中でも上位に入れるように日々努力していきたいと思えます。そして、しっかりとみんなをまとめる主将になりたいです。

Q..最後に星槎の皆さんへ一言お願いします。
A..一生懸命頑張りますので、応援よろしくお願いします。

星槎国際川口近代五種専攻

主将 濱屋玲奈

三年間の集大成として
全日本選手権で
表彰台に



Q..昨年度の練習や試合の反省点や良かった点はありますか？
A..試合の時に感じた課題を次の試合までにしっかり改善することができず、準備不足で試合に出ることが多く、自分が納得のいく試合ができなかったことが昨年の反省です。良かった点は、練習の中で一番苦手なフィジカルトレーニングを継続してできたことです。

Q..今年度の目標は？
A..三年間の集大成として、良い結果を残したいです。

Q..今年度の目標は？
A..今年度の目標は、一人ですが、どのようにモチベーションを上げていきますか？
A..正直、一人で練習するのはとても辛いです。心が折れそうになることは何度もありますが、何度練習しても自分が理想とするプレーができなかったときは、悔しくて練習中に泣くこともありますが、でも、悔しいと思える環境にいて、コーチがいること、自分が成長できる環境があること、家族や支えてくださる方々がいるということが恵まれていることなんだと思うと「もう一度頑張ろう」と立ち上がる事ができます。

Q..今年度の目標は？
A..今年度の目標は、全日本選手権で表彰台に上がることが一番の目標です。
練習では、一日の最後に良い練習ができたと思えるようにしたいです。

星槎国際川口卓球専攻

木原美悠

星槎国際川口では昨年から在籍する3名の選手に、新たに2名の選手が加わり(小塩悠菜、渡部民人)、合計5名のJOCエリートアカデミー生が在籍することとなった。

力をしていきたいです。そして、皆で仲良くコミュニケーションを取りながら世界の頂点を狙います。」

皆で世界の頂点を狙います

「本年度、私はJOCエリートアカデミー卓球競技の男女合わせて5名の最上級学年となりました。後輩が次々と入り、自分が引く張っていかねばいけないという意識を持つようになりました。しかし、まだまだ未熟なところがあり、これから少しずつJOCエリートアカデミーの諸先輩方を見習い、後輩との関わり方を学んでいきたいと思っています。」

JOCエリートアカデミー生5名は、これから学習及び社会性、競技力の3分野に関する目標を設定し個別プログラムの下、学習を進めていくことになる。ちなみに、先輩になった3名の生徒たちは以下の通りで、世界ランキング上位にランクインしている。引き続き、文武両道を目指す環境づくりを行っていききたい。

左から 小塩悠菜、小塩遥菜、木原美悠、渡部民人、松島輝空



新主将からの「抱負」 次なる一歩へ

星槎国際湘南体操競技専攻

主将 沖山友梨

インターハイで優勝を
目指します



体操競技主将の沖山友梨です。今年は1年生2人、2年生4人、計6人で活動しています。私たちはインターハイで優勝することを目標に日々の練習に取り組んでいます。体操競技は個人

競技ですが、団体戦ではチームワークが大切です。これから学校生活や練習を通してさらにチームワークを深めていきたいと思えます。

今年度も新型コロナウイルス感染症の影響で試合が開催されるかわかりませんが、目標に向かって最後まで諦めず、悔いの残らないよう過ごしていきたいと思えます。

今、私たちが練習できていることを当たり前前に思わず、常に感謝の気持ちを持ちながら、日々の練習に取り組んでいきます。

応援よろしくお願いたします。

未来に向けて スポーツを超え

公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会(東京2020組織委員会)と国際オリンピック委員会(IOC)、国際パラリンピック委員会(IPC)は2021年2月3日(水)、東京2020大会に参加するステークホルダー向けの「プレイブック」(ルールブック)初版を公表した。

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中ではあるが、関係者が安全に大会に参加し、競技を円滑に運営するための指針を定めた「プレイブック」では、東京オリンピック・パラリンピックの参加者にワクチン接種を義務付けない等が明示され、歌や声を合わせた応援は自粛するよう求められることにもなった。

また、プレイブックには、ステークホルダーごとの行程が入国14日前から始まること、出国前・入国時に検査をすること、及び大会期間中にアプリを使用し、健康モニタリングや接触状況を把握さかのぼって行動確認を行うことなどについて記されている。また、この行程の中では陽性者の特定や隔離、感染の疑いがある場合を取り扱うための

対策も実施される。アスリート・チームオフィシャル向けプレイブックでは、選手が選手村での過ごし方についての理解を深めることができ、選手村におけるアスリートたちの安全を確保するため、大会期間中、アスリートや関係者は定期的な検査を受けるなどの厳しい管理措置の下に置かれる。

プレイブックは、IOCやIPC、東京2020組織委員会の公式ウェブサイトで閲覧でき、ダウンロードできる。なお、プレイブック初版に記載された内容については、今後の状況変化を踏まえて更新される。今後、4月から6月にかけて更新される共有更新がなされ、大会計画を次の段階へ進めるため、より詳細な情報を提供する予定だ。

「このオリンピックはいろんな点で異なるものになる。すべての大会参加者には、柔軟さと理解が必要となる条件や制限が示されることになる。」

行動計画に従うことを求めるのはなぜか。私たちは自由を制限したいわけではない。すべての活動が安全に実施されることと、問題が発生した時には全員が適切に情報提供と追跡がされ、必要な場合は連絡されることを確実にしたいのだ。プレイブックに従うことで、私たちは共により強く、私たちがそれぞれ果たすべき役割がある。プレイブックが作成されたのはそのためだ。このルールによって、全員が健康で安全に、積極的に大会に寄与できる。」と述べ、次のように続けた。

イベントからの学びを参考に作成された。ステークホルダー別に作成されたプレイブック初版は、当事者の視点で作成されており、行程ごとに行うべき基本原則や枠組みが規定されている。各ステークホルダーは、それぞれの運営上の必要性に応じて策定されたガイドラインを遵守しなければならぬ。

東京オリンピックは7月23日、同パラリンピックは8月24日に開幕予定。大会主催者は「見事で安全な開催」を実現すると強調しており、プレイブックは安全な大会を確実にするための取り組みに沿うものとなっている。

東京オリンピック・パラリンピックについて、中止等の観測も出るなか、IOCのトーマス・バッハ会長は開催すると繰り返し強調している。IOCのクリストフ・デュビエグゼクティブディレクターは「私たちはそれぞれ果たすべき役割がある。プレイブックが作成されたのはそのためだ。このルールによって、全員が健康で安全に、積極的に大会に寄与できる。」と述べ、次のように続けた。

「このオリンピックはいろんな点で異なるものになる。すべての大会参加者には、柔軟さと理解が必要となる条件や制限が示されることになる。」

行動計画に従うことを求めるのはなぜか。私たちは自由を制限したいわけではない。すべての活動が安全に実施されることと、問題が発生した時には全員が適切に情報提供と追跡がされ、必要な場合は連絡されることを確実にしたいのだ。プレイブックに従うことで、私たちは共により強く、私たちがそれぞれ果たすべき役割がある。プレイブックが作成されたのはそのためだ。このルールによって、全員が健康で安全に、積極的に大会に寄与できる。」と述べ、次のように続けた。

アーチェリー専攻 3月の大会報告

3月27日〜28日静岡県掛川市にあるつま恋リゾート多目的広場にて第39回 全国高等学校アーチェリー選抜大会が行われた。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止になり、本校卒業生の二ドゥルジの全国の夢ははかなく散ってしまった大会である。

2021年シーズン初戦の大会という事で、会場にいた選手全員試合ができることに喜びを感じ、楽しそうにアーチェリーをする姿があった。奥村も例に漏れず「やっぱり試合は楽しい」と緊張していながらもどこか楽しげな様子。

試合結果は初戦という事で緊張感と硬さがあり、なかなか思うようなシューティングができず予選は6位という結果に。決勝トーナメントではU20代表というプレッシャーものしかり、負けたくない気持ちでフォーラムにも表れてなかなか思うようなシューティングはできず、結果、準々決勝で敗退。今大会は5位入賞という結果で大会を終えた。

そんな悔しい思いをした1週間後、4月2日〜4日こちらも高校の全国大会と同様の会場にて、10月にオーストラリアで行われる予定の世界ユース選手権最終選考会が行われた。

この選考会は2021年度日本代表選手のみが参加し、その代表の中から派遣選手を選考する大切な大会だ。先週の全国大会以上に緊張感があり、東京オリンピック内定選手が落選するなど波乱の試合。そんな大会にU20日本代表である奥村も参加。試合で自己ベストを大幅更新するも、そこから守りに入ってしまった。派遣メンバーからは落選してしまった。しかし、この悔しさをバネに、

次の選考会ではぶっちぎりで通過し派遣メンバーに選ばれるようさらに努力を重ねていく。1週間で大きな大会が連続し、距離も異なる為、調整が難しい2週間となった。今回学んだことを4月からの大会に活かし、次こそは笑顔でおられるよう全力で取り組んでいく。



全国大会で表彰

平塚地区高等学校春季バレーボール大会で優勝することができた。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で開催されなかったが、今年度も返還した優勝トロフィーを奪取することができた。

平塚地区だけで県大会に繋がる大会ではなかったが選手全員が試合に出場することができた。女子の部では6校8チームが参加。星槎国際湘南と平塚学園高校は2チームずつ出場し、同じ高校が対戦しないよう2ブロックに分かれリーグ戦を行った。

リーグ戦終了後の順位決定戦で星槎A、星槎Bが決勝で戦おうと決意を固め試合に挑んだ。

Aブロックで参加している星槎Aは羽田野監督の監督の元、レギュラーメンバーで戦った。

試合前のアップの時間が短く体が十分に温まっておらず出だしに苦しい展開に。ミスが続いたものの二宮高校を10点未満で抑え勝ち進んだ。

しかし、星槎Aには1年生も入っておりなかなか落ち着かない様子。練習でできていたことが試合でできないものどかしさと現実を突きつけられた。その後、大磯高校と対戦したがまだ落ち着くことができず、思うようなプレーができなかった。

試合には勝つことができたが内容は良くないものだった。羽田野監督に喝を入れられ目が覚め、次の平塚学園Bとの試合では実力が出せるようにと背中を押された。

ブロック1位通過する為には次の勝利が必須条件。キャプテン桃田紗希を中心に気持ちを引き締め試合に挑んだ。平塚学園のBチームだったが2点と3点で抑え込み、練習で培ってきた実力を発揮することができた。

一方、Bブロックの星槎Bは途中出場する選手や、試合経験のない選手で構成したチーム。こちらのブロックは混戦になると想像していたが、普段レギュラーメンバーと同じ練習メニューをこなしている彼女たちは違っていた。平塚農商高校、平塚江南高校と淡々と勝ち進み、次の平塚学園Aに勝てば星槎Aと順位決定戦で対戦できるところまで来た。

しかしそう甘くない。平塚学園Aのエースパイカーの強打を拾うことができません。平行線のゲームが続く。中盤までじりじりと追いかけられ嫌な展開だった。試合後半で星槎Bのサーブが決まり、流れを掴んだ。サーブ練習に時間を割いた結果が出た。そのまま星槎のペースで試合が進み、勝ち切ることができた。

時間の関係で星槎同士の順位決定戦を行うことができなかったがこれからはチーム全員で切磋琢磨して成長していきたい。(星槎国際湘南女子バレーボール専攻 コーチ 佐々木徹)

平塚地区高等学校 春季バレーボール大会で 優勝



平塚地区春季大会優勝

「で」ではなく「が」。「キヤッチャーがいいんです。」

星槎道都大学硬式野球部 新主将松田彪瑠のこだわり



キャッチャーというポジション。グラウンドに守りにつく9人のうち1人だけ残りの8人とは反対の方向を向いている。グラウンドの全体の状況を見渡すことができる特殊なポジションだ。また、

バッターの顔つきや息遣い、相手側ベンチの様子など、ありとあらゆる情報が瞬時に入ってくるポジションでもある。

そんなポジションを小学生的のころからずっと守ってきた男、それが星

槎道都大学硬式野球部の新主将、松田彪瑠(まつだ びゅう)だ。

「野球は、幼稚園から始めました。父の影響ですね。で、小学校3年の時に軟式のチームに入って。最初からポジションはキャッチャーでした。」

「キャッチャーって、誰もやりたがらないポジションだよな？」と意地悪な質問をぶつけてみた。松田は、「そうかもしれないけど、苦しいで答えたいと、この付け加える。でも、自分はキャッチャーじゃないと生きていけません。」

「野球は、幼稚園から始めました。父の影響ですね。で、小学校3年の時に軟式のチームに入って。最初からポジションはキャッチャーでした。」

「野球は、幼稚園から始めました。父の影響ですね。で、小学校3年の時に軟式のチームに入って。最初からポジションはキャッチャーでした。」

メンタルトレーニングを大切にしよう

オピニオン

星槎高等学校 養護教諭 高野 皆実

練習を積み重ねても、本番でミスをしてしまうことはある。プレイのミスや集中力が落ちてパフォーマンスが低下してしまうことは、高校生もプロも変わりない。トップレベルの選手であれば、そのプレイの再現性は並の選手に比べるととても高いが、勝負が決まる場面や同点に追いつく場面

などの緊張感の高まる時には、プレイに精度が落ちてしまうことがある。サッカーの遠藤保仁選手は「試合に勝つていても負けていても、ミスは起きるもの。ミスのない試合なんてない。ミスの根本を突き止めて、早めに修正すればいいだけ」と話します。ミスは必ず起きるものという考えが根底にあり、ミスを一つの経験値というポジティブな要素としてとらえている。自分のミスは認めなければならぬけれど、自己否定することはない。起ってしまっ

たミスに対してマイナスイメージに陥るのではなく、「さあ、次！」と前向きに切り替えることが大切。

緊張しているとき、集中力が低下しているとき、ミスをして気持ちを安定させたいときなど、決められた短い言葉を繰り返すことで、気持ちを切り替え、無意識のうちメンタルの崩れを防ぐことができる。また、短時間で注意や集中を切り替えるためにあらかじめ見る場所を決めておき、それ以外の情報刺激を遮断することで、自分の注意力を操ることができる。

「1度やると決めたら最後までやりきる。」

「1度やると決めたら最後までやりきる。」

「1度やると決めたら最後までやりきる。」

「1度やると決めたら最後までやりきる。」

「1度やると決めたら最後までやりきる。」

ニュース速報

令和3年度 神奈川県高等学校春季県大会

星槎国際湘南硬式野球部は春季県大会に出場。4回戦で強豪横浜高等学校と対戦した。結果は0-10(5回コールド)で敗戦した。星槎国際湘南はシードのため春季県大会は2回戦からの登場であった。2回戦は慶應藤沢高等学校に11-1(6回コールド)で勝利。3回戦は武相高等学校に12-3(7回コールド)で勝利していた。詳細は次号で。

男子バスケットボール 関東予選代表決定戦結果

男子バスケットボール関東予選代表決定戦の相手は立花学園。結果は、星槎国際湘南66-80立花学園のスコアで敗退した。第3Qまでは56-55の一点リードであったが、最終Qは選手層に優る立花学園に逆転され敗退した。

アーチェリー 令和3年度 関東大会予選神奈川県予選

星槎国際湘南の奥村礼矢は2位の選手と40点以上の差をつけ圧勝した。今大会優勝したので関東大会に神奈川県代表として参加することが決定した。関東大会は6月5日~6日の二日間。大磯町の大磯運動公園で行われる。

星槎 教師 列伝

星槎国際湘南 教諭 西田 有希

「1度やると決めたら最後までやりきる。」

「1度やると決めたら最後までやりきる。」

「1度やると決めたら最後までやりきる。」

「1度やると決めたら最後までやりきる。」



大切な試合やこそという場面では気持ちを回復させるためには、どこか一点に注意を向けるトレーニングが効果的だ。

例えば、「目を閉じて、何も考えず今の自分に注意を向ける」「視線を定めて注意を向ける」という方法がある。最初は短い時間で実践し、継続的に集中できるようにしたら、徐々に時間を増やしてみる。普段のトレーニングや練習から意識し、積み上げることで、ここ一番という局面で活かすことができる。

「1日休んでいればいいや」と軽く考えていた。しかし、その日をきっかりと最後まで続けられたのは、部活の同期の存在が大きかった。体調を崩してすぐの頃はただ見て

るだけだったが、私にできることを一緒に考え、私の体調の様子を見て、補助やアドバイスしてほしいなど頼んでくれた。体操が嫌になった私と同期が一緒に練習して、その意味はなくなるのではないかと、次から次へと負の感情が湧いてきて、体操が嫌になり辞めたくなくなった。

セイスポ



星槎国際湘南 男子サッカー専攻 主将 梅原稜平

女子サッカー主将の鈴木陽笑です。私たちは、星槎の3つの約束「人を認める、人を排除しない、仲間を作る」と、校訓の「労働感謝、努力」を体現し、星槎らしいチームで日本一を目指します。

星槎らしいチームで日本一を目指します

星槎国際湘南 女子サッカー専攻 主将 鈴木陽笑

この春から1年生18人が加わり、3学年合わせて37人となりました。人数が多くなりますが、どんな時も自分のことだけでなく他の人のことも考え、一人一人が人の為に動くようにしていきます。

とに感謝し、日々の練習から全力で取り組みます。また、たくさんの方々に支えられていることを忘れずに1年間活動していきます。



チーム一丸となり全国大会出場、K2リーグ昇格を目指します

こんにちは。主将の梅原稜平です。今年度の男子サッカー専攻の目標は「新たな歴史を作る」です。新型コロナウイルス感染症の終息が見えない日々が続きますが、私たちは日々の活動に打ち込むことができていると思います。

そのためには学年の垣根を超え、チーム全員で切磋琢磨し、レベルを上げていくことが必要になります。また、K3リーグも開幕します。チーム一丸となり全国大会出場、K2リーグ昇格を目指して戦っていきます。

新主将からの「抱負」 次なる一歩へ

様々な大会で結果を残します

仲間とコミュニケーションを取り信頼関係を築き上げた上で大会の成績を残したいと思っています。

ました。大会を開いていただいた運営の方々への感謝の気持ちや、日々の努力が結果につながることを後輩にも伝えていき、アーチェリー専攻

の歴史を築き上げて行きたいと思っています。また、先生や後輩と共に大会に向けて練習や日々の生活を通してしっかりと準備をして臨んで

に満足することなく、更なる高みを目指して厳しい練習に取り組んでいきます。

そして、3月には宮澤会長はじめ多くの方々のご支援によって大磯キャンパスに全天候型走路と跳躍練習場が完成し、これによって実践的なスピード練習や跳躍練習が可能となりました。

今年度は新しい仲間と共に素晴らしい環境を最大限に活かし、皆様に最高のパフォーマンスをお見せできるように頑張ります。

星槎国際湘南 陸上競技専攻 主将 坂田生成

皆様に最高のパフォーマンスをお見せします



星槎国際湘南陸上競技主将の坂田生成です。現在、私たちは自己記

録を更新し、県大会は勿論、関東大会や全国大会

において戦える選手と

いきたいと思います。

今年度は部員全員が一丸となって、8月のインターハイや10月の国民体育大会、全日本ターゲット選手権大会、ナショナルチーム選考会にも出場し、結果を残すこと。そしてそんな試合を後輩にも経験してもらって来年やその先、また新たな後輩たちに新たな道を切り開いていけるよう努力します。

そのためには、日ごろの練習や筋力トレーニングなどの基礎練習を怠らさず、生活面でも食事や睡眠に気をつけて。周りの人からも信頼してもらえるような振る舞いをしていきたいです。



星槎国際湘南 アーチェリー専攻 主将 奥村礼矢

いきたいと思います。

今年度は部員全員が一丸となって、8月のインターハイや10月の国民体育大会、全日本ターゲット選手権大会、ナショナルチーム選考会にも出場し、結果を残すこと。そしてそんな試合を後輩にも経験してもらって来年やその先、また新たな後輩たちに新たな道を切り開いていけるよう努力します。

そのためには、日ごろの練習や筋力トレーニングなどの基礎練習を怠らさず、生活面でも食事や睡眠に気をつけて。周りの人からも信頼してもらえるような振る舞いをしていきたいです。

今年度は部員全員が一丸となって、8月のインターハイや10月の国民体育大会、全日本ターゲット選手権大会、ナショナルチーム選考会にも出場し、結果を残すこと。そしてそんな試合を後輩にも経験してもらって来年やその先、また新たな後輩たちに新たな道を切り開いていけるよう努力します。



箱根駅伝の名シーンを記録した貴重な写真や往年の名選手が愛用した品々、そして真剣勝負の裏側にある様々なエピソードなどテーマを区切って展示しています。

箱根駅伝ミュージアム HAKONE EKIDEN MUSEUM

神奈川県足柄下郡箱根町箱根167 TEL 0460-83-7511

オフィスの「ない」をすぐにお届け! 送料無料でお届け! たのめーる 約110万点の品ぞろえ! 当日・翌日お届け! たのめーる 豊富な品ぞろえのオフィス用品通販なら「たのめーる」 検索と検索ください! 大塚商会 <https://www.tanomail.com/> 株式会社大塚商会 東京本社 〒102-8573 東京都千代田区飯田橋2-18-4 札幌・仙台・名古屋・京都・大阪・神戸・広島・福岡

IRIS IRIS CHITOSE