

必笑

練習で泣いて 試合で笑う



野球部

春季西湘地区 予選抽選会を終えて

野球部コーチ
木村 彰浩

3月12日に春季西湘地区大会の抽選会が行われた。星槎国際湘南はCブロック(小田原球場)に入り、平塚江南高等学校と平塚工科高等学校の2校と対戦することが決まった。

平塚工科とは対戦経験がなく、3月24日に行われる試合でデータを取り、できる限りの準備をして臨みたい。それよりも重視していきたいのはやはり初戦の平塚江南戦だ。縁があるのか対戦経験は何度もあり、相手のエースである富田投手

(最速140km以上の直球を主体とする本格派)を打ち崩せた記憶は残っていない。

この投手をしっかりと打ち崩し、その先で対戦が予想される横浜高等学校など他の強豪校へ弾みをつけたい。

チームは徐々に調子を上げており、投手陣はエース石橋颯太を中心に3、4人で1試合を戦い抜く継投を視野に入れてオープン戦をこなしている。

1試合の平均失点が3点台とまずまずといった内容だ。攻撃陣はオープン戦初戦で3発の本塁打を放つなど破壊力抜群。今年は乱打戦になっても

打ち勝てる可能性が大にある。総合的に見ても昨年よりバランスが良く、トーナメントを勝ち上がる準備は整っている。

VOICE

監督 土屋 恵三郎

今シーズンのスローガンは昨シーズン同様で『必笑』。練習で泣いて試合で笑うことを目標に戦う。西湘地区のレベルは大変高くなってきている

が、地区予選では選手全員でスクラムを組んで戦い、予選を突破することが第一目標。今シーズンは野球部も75名を超える大所帯になった。

今年の夏は記念すべき100回大会で、神奈川県では甲子園に2校出場

今シーズンに向けての 意気込み

〔3年生〕

石川直人―ラストシーズン、チームの勝利に貢献できるようにaggressiveなプレーをしていきます

石橋颯太―ラストシーズン、悔いの残らないように結果にこだわって頑張ります

梅垣美輝―今シーズンはAmazingというテーマをもって、人が驚くような選手になっていきます

小倉健太郎―最後の夏、高校野球100回目という記念すべき大会を必ず優勝して甲子園に出場します

小澤祐真―僕は学生コーチとして、100回大会で選手が必笑できるように支えていきます

神尾凌成―走攻守揃った選手になり、チームの

勝利に貢献できるように頑張ります

神成健市朗―悔いのないシーズンにする為に、日々の時間を大切にしていきます

佐藤翔摩―最後の夏、悔いを残さないために努力し、輝けるように頑張ります

園田翔吾―野球人生最後の年、悔いのなく燃え尽き最高の野球人生にする

竹尾竜太郎―今年は最後の高校野球なので、悔いの残らないように全力プレーしていきます

千葉渉―最後の年になるので、悔いの残らないように毎日努力してメンバーに入りま

す 藤澤大輔―春の大会でシードを獲得し、夏の大会では南神奈川を制して甲子園出場を果たします

できる。野球部が一つの束になり夢の実現に向かって挑戦していく。

今年のチームは打撃陣が充実している。松下、小倉、一柳など長打が期待できるバッターが揃い、大量点に期待がもてる。

投手陣もサウススポーの石橋と石綿が成長してきたので頼もしい。守備陣も神尾と半田の二遊間を中心に堅守を誇る。

総合力としては昨年のチームを上回っていると感じている。新入生は34名もの力強い戦力が加わった。たくさんの方の楽しみな選手がおり、期待が大きい。是非、多くの皆さまに球場に足を運んでいただきたい。応援よろしくお願いします。

伊藤大河―打って守って大きな声を出して結果を残し、Aチームに上がれるように頑張ります

今井亮輔―結果を残してAチームに定着できるように頑張ります

大門海陸―広角に強い打球を打てるようにし、投手を助けられる選手になります

小室樹―Aチームに定着して良い結果を残し、信頼される投手になります

坂本直弥―一回り大きくなった自分をアピールし、春夏のベンチに入れるように全力でプレーします

佐野遼太―生活面が野球に生きるように寮生活をより大切に、頑張っていきます

塩野幹太―一つ一つの課題と向き合い、結果を残してAチームに入れるように頑張ります

代田勝大―出場率5割以上を常に保ち、塁上からプレッシャーをかけられる

走塁術を身に着けます

さあ、次の舞台へ
オリックス・バファローズ
本田 仁海

もっているポテンシャルを最大限に伸ばしてくれます。私も好きな野球に思い切り打ち込める素晴らしい環境がありました。平凡な投手だった私を育てていただいた星槎には感謝の言葉しかありません。次の舞台である京セラドームのマウンドで躍動することを約束します。



本田投手

野呂春陽―自分のピッチングで勝てるような投手になれるように頑張ります

花森咲斗―チャンスに強くなってチームに貢献できるように頑張ります

半田翔太郎―冬の練習の成果を発揮して、走攻守全てでチームに貢献します

三浦友詩―自分の事だけでなく周りの事にも気を配れるようになります

茂木良太郎―必ずAチームに上がり100回大会でメンバーに入れるように頑張ります

森隼哉―100回大会という大きなチャンスをものにできるように個人としてもチームとしても頑張ります

矢崎修太―必ずAチームに定着して100回大会でベンチ入りできるように頑張ります

未来に向けて スポーツを超え

進むスポーツ支援、 ブータン国内でも

世界こども財団と星槎グループでは、ブータン王国との2020年東京オリンピック・パラリンピック大会へ向けての事前キャンプ協定調印をはじめ、スポーツを通じて、またスポーツを超えて、未来へ向けて子どもたちや若い世代の育成を支援する活動を多岐に渡り且つ長期的に実施している。

昨年12月20日と21日の2日間に渡り、今回で2回目を迎えるアーチェリーのインタースクールアーチェリートーナメントが世界こども財団の支援で同国モンガール県にて開催された。ブータンは20の県(ゾンカク)に分かれている。そのうちの8県から約100名のこども達が参加し、大会を盛り上げた。



第1回 BAAF-SEISA オープン中長距離チャンピオンシップの参加者



第2回 インタースクールアーチェリートーナメントの参加者

また、2018年2月25日には、同国の首都ティンブー市にある陸上競技場にて、世界こども財団とブータンオリンピック委員会が協賛し、第1回 BAAF-SEISA オープン中長距離チャンピオンシップが開催された。国内から400名以上のアスリートが参加し、また新たな可能性を拓く機会となった。

日本からブータンへ、ブータンから日本へ。世界こども財団の活動指針のひとつに「ゆくり、されど着実に。先々の未来までも続く活動を」というものがある。ブータンのこども達の笑顔、世界のこども達の笑顔のため、着実に、未来へと続く活動を続けていく。

星槎道都大 全日本柔道選手権出場

“相手を崩して 一本取りたいです”



星槎道都大学 高田大樹

自分の理想の柔道を聞くと、そう答えたのは、全道柔道選手権大会で準優勝し、4月29日に東京で行われる全日本柔道選手権に出場を決めた高田大樹(経営学部4年)だ。

土別市出身の彼は、小学校2年生から柔道を始めた。「6歳上の兄がやっていた、お前もやれって言われまして……柔道の猛者らしくない、柔和な笑顔で答

えた。柔道を始めた頃は、身長は高かったけれど瘦せていて、試合は負けが続いたという。中学校に入ってからなかなか柔道の成績は上がらなかったが、高校入学後に才能が開花。高校3年生の時に全道で3位になった。

大学入学後は、大学の道場のほか、北海道警察の道場で研鑽を積んでいる。今回の全道柔道選手権で敗れた一戸勇人選手(北海道警察)とは、実は3回目の対決。過去2回の対戦は、いずれも寝技で負けていた。「注意していたんですけど……」そう首をすくめる高田に、「先に攻められていたの、焦りがあったのかも」と中川監督。

決勝は当日の7試合目。予選トーナメントでは、

昨年(2017)年度の第4回星槎オリンピック駅伝部門が3月15日、星槎大磯運動公園内(11.25.6区35キロ、3.4区1キロ、計6区間16キロ)で行われ、プロフェッショナル部門(以後プロ部門)は、星槎国際湘南男子サッカー専攻が1秒差を制し2年ぶりの優勝、アスリート部門は、星槎高等学校が初優勝した。

天候は快晴で最高気温が神奈川県として2018年初の20℃越えと、久々に暑さを感じ、更には風も強くランナーとしては、少し難しい環境での戦いになった。大会はプロ部門とアスリート部門の2部門に分かれる。プロ部門は、星槎国際湘南のスポーツ専攻で競われ、混合チームを含む3チームが参加。アス

リート部門は全国の校舎から9校、10チームが参加した。

レースはプロ部門では、1区から今大会一番の注目選手、星槎国際湘南陸上専攻の留学生アヌール選手が11分10秒と2位に1分4秒の差をつけ、さっそく独走態勢を作る。そのまま4区終了時には、2位に2分以上の差をつけ、このまま終わるかと思うと、ここから男子サッカー専攻の大反撃が始まる。陸上&バスケットチームの5区の選手が足踏みしたスキを逃さず、5区で一気に28秒差まで詰める。射撃圏内にアーカー勝負に持ち越され、グラウンドに男子サッカー専攻の岩井選手が先に帰ってくると、最後まで諦めない陸上&バスケットの園田選手も渾身のスパートをふるが、男子サッカー専攻が逃げ切り、1秒差という大接戦を制した。

アスリート部門では、1区ではプロ部門に負けないほどのタイムで横浜ポートサイド校(以後横浜PS)の藤原選手が12分19秒で区間賞とスタートダッシュを決める。このタイムはプロ・アスリート部門合わせても全体の3番目のタイムと素晴らしい記録だった。2区では横浜PSを星槎高校と北斗校Bが抜き去り、3区終了時点で1位北斗校Bと2位星槎高校の差1秒、3位横浜PSと1位の差22秒とこの3校に絞られる。4区では横浜PSが若干の遅れをとり、星槎高校と北斗校Bに絞られるが、4区5区と星槎高校が連続区間賞を獲り、逃げ切り体制を作る。星槎高校は6区でも区間3位と危なげなく走り切り見

事初優勝。2位は最終6区区間賞で追い上げるも届かなかった北斗校B。3位は序盤優勝争いをした横浜PSとなった。

結果のみならず、生徒全員が一体感を持ち、力強く走る姿がとても印象的な駅伝大会となった。

星槎国際湘南男子サッカー専攻 真庭諒

サッカー専攻代表として選ばれたので、優勝したいと思っていた。優勝することができ、サッカー専攻の意地を見せることができてよかった。

星槎国際湘南 陸上&バスケット専攻 ツエリグペンジョ

初めて駅伝を走ることができて楽しかった。走り終わった後、余力が残っており、100%で走ることができなかったのが課題と思った。

星槎学園北斗校B 金田樹

みんなで一緒に練習してきて、それが区間賞につながり、北斗校にも恩返しできた。次も出られるので次こそはチームで優勝したい。

星槎高等学校

優勝できてとても嬉しいです。先生の鬼の練習のおかげで心も体も強くなりました。来年も厳しい練習に耐え、優勝したいです。

星槎学園 横浜ポートサイド校 藤原レザ

走る前は自信がなく、不安もありました。前回よりも良いタイムを出せて良かったです。



仲間との記念撮影

星槎道都大 気は優しくて力持ち！ ラグビー部 佐藤勇太・榎田一晟

「チワッス！」

元気のいいあいさつで部屋に入ってきた2人を見て、「おお気は易しくて力持ちって言葉がピッタリだな」と思わせる2人の雰囲気だった。

キャプテンの佐藤勇太(経営学部4年)は、お兄さんの出場した高校ラグビー決勝戦に感動してラグビーを始めた。一方、榎田一晟は「高校入学後に、体型を見られてラグビー部に誘われた」と笑った。奇しくも2人とも中学時代はバスケットボール部。ラグビーは、詳しいルールを知らなかった。「練習しながら、身体でルールを覚えていきました」というところも共通している。

今の時期は「身体を作る時期」である。「炭水化物、肉、野菜をバランスよく食べるようにしています。料理が好きで、チャーハン一度に2合は作りますよ」という佐藤に対して、「米好きなんですよ。1食で3合食べたり、1日に1升食べた」と言う榎田。

ラグビーの練習について聞くと「今はラグビーを『学んでいる』って実感がありません」と声を揃えて答えてくれた。ポジションキャプテンから全員が全員を管理する、という組織作りが変わったことで、一人ひとりが自分の責任の下、一人ひとりが考えて動くようになった。「コーティングと

ティーチングの違い」を学びながら、練習することが楽しいという。

将来は、佐藤は消防士に、榎田は学校の先生になるのが目標。どちらも「誰かのために働く」仕事だ。まさに「One for all, all for one」の世界を目指している。

ラグビー部は、現在、裏方として大学のいろいろなイベントを支えている。「ラグビーはチームワーク。どうすれば勝てるかみんなで考え、全員で戦うスポーツ。イベントの成功も一緒に喜ぶよ！」と2人は涼しい顔で笑った。



佐藤勇太(左)、榎田一晟(右)

大舞台で実力を発揮するには？(ゾーン編)

オピニオン 星槎国際湘南 野球部部長 塩谷 貴男

スポーツ選手が最高のプレーをして実力を発揮する状態を『ゾーン』とか『フロー』と呼ぶことがある。日本では昔から信じられない力を発揮する状態を表現する『火事場のばか力』という言葉がある。家が火事という緊急時に普段なら持ち上げられないタンスなどを、家の外まで運び出したといった逸話からきた言葉だ。このような状況はスポーツ界でも多く語られ、スポーツ心理学で研究されてきた。ゾーン、

フローという理想的な心理状態、ビッグパフォーマンス状態をいかにして作り上げ、オリンピックなどの大舞台で最高の力を発揮させるかという試みがされてきた。ゾーンには意図的に入ることができるといわれている。そのためには、リラクセーション(緊張を緩める)やサイキングアップ(興奮水準を高める)を行うだけでなく、イメージ、目標設定、集中力、セルフトーク、プラス思考、また試合本番に対する心理的準備などが組み合わさり、総合的に作用する必要がある。簡単に言えば、メンタルトレーニングをすること自体が、ゾーンといわれる心理状態(火事場のばか力

状態)に入るためのプログラムだということだ。メンタルトレーニングの目的の一つは、スポーツ選手に最高のパフォーマンスを発揮してもらうことである。それには選手がどんな心理状態のときに最高のパフォーマンスを発揮するのか理解する必要がある。また一般の方々も、最高のパフォーマンスを発揮する心理面や、その強化や準備の方法を理解しておくことは、仕事・受験・試合などの本番で実力を発揮したいときに役立つものだと思う。

私自身、プレーヤー(野球)時代にゾーン(火事場のばか力状態)に入っているなど確信したときがあった。『体が軽い、楽しい、強気、自信、相手の配球がわかる、自然に体が動く、ボールが大きく止まって見える』などを感じ、信じられないプレーができた経験がある。これは、ネクストバッタースークルで感じたことだが、鳥肌が立つくらい興奮が襲った後、必ず打てると思ったのだ。ツイアウト満塁でのビッグチャンスに走者一掃の三塁打を打ったのだ。この時は、対戦する投手の配球も読めたし、周りの動きがスローモーションに感じることができた。このように、選手がいつでもゾーンに入ることができれば、『いつでも自分の実力が発揮できるはず』と思うはずである。そのためには、ある特定の気

持ち(心理状態)をつくるのが重要である。大舞台で力を発揮させるためには指導者として大切なことは、選手たちにゾーンの感覚を経験させることだと思う。日頃から練習などで心身ともに追い込んだりして、無意識・本能的に、または偶然にゾーンの状態に入らせることが重要である。結果として、ゾーンに入る可能性を高くすることである。そして、最終的に意図的にゾーン状態に入ることができる選手に育成することが、勝利への近道である。

参考文獻：『ゾーン状態に最高のプレーで実力を発揮』東海大学体育学部教授 高妻 容一

また、それまでは勝つことを目標にプレーしてきたが、勝ち負けにこだわらなくて、行事などに参加してバレーボールの面白さを改めて実感した。学生コーチも経験

し、その中で人間関係の輪・関わり合いの輪が広がった。教え子とは昨年度、同窓会を行った。それぞれが各々のステージで夢に向かって進んでいる姿を見て、その子たちの人生に関わったことを今では嬉しく思っている。

バレーボールは集団スポーツで、かつネット型競技。バスケットボールやサッカーのように接触するのが相手(敵)ではなく、仲間。そのためより一層、コミュニケーションが必要で、そのコミュニケーションによってより高度な攻撃ができる。試合中はポジティブな声掛けをし、決してけなすようなことは言わないよう心がけ、プレーをつ

星槎 教師 列伝

人と人との関わり合いが今の自分につながっている 星槎国際高等学校 立川学習センター 副センター長 稲毛 春佳



ないで全員で攻撃して、全員で守る。

一つ一つのプレーがつながった時は、何とも言えない気持ちになる。人生も同じで、人と人との関わり合いが今の自分につながっていると思う。

1964年の東京オリンピックで「東洋の魔女」と称されて、日本のバレーボールは一躍有名になった。

2020年の東京オリンピックに向けて、バレーボールが今以上に更なる発展ができるよう、今の子どもたちにバレーボールの楽しさを伝えていきたいと話す。

ニュース速報

ミックスシンクロで 村上和基選手が活躍

3月17日に行われたFINAダイビングワールドシリーズ・富士大会。10mミックスシンクロで村上和基選手(JSS白子ノ星槎大学)が銅メダルを獲得し、2年後の東京オリンピックに向けて大きな足がかりをつかみました。

宮澤ひなた選手が なでしこリーグに デビュー

3月21日になでしこリーグが開幕。星槎国際高等学校出身の宮澤ひなた選手は1ゴール1アシストと活躍。所属する日テレ・ベレーザはセレッソ大阪堺レディースを3-1で破り初戦を勝利でかざった。

平成30年度 高円宮杯 U18 神奈川県サッカー 2部リーグ

今シーズンの初戦となった日本大学藤沢高等学校Bとの試合。初戦を勝っているスタートを切りたい。相手はセカンドチームではあるが、県内のトップチームであり能力の高い選手が多く苦戦をしいられた。前半は0-0で折り返すが、後半に失点し、0-2で試合終了のホイッスルとなった。初戦に勝って勢いを付けたかったが、惜しくも初戦を落としてしまった。次節までに課題点を修正して挑む。

女子バレーボール専攻 関東私立高等学校 バレーボール選手権大会 の出場決定

神奈川県予選会にてグループ戦で1位となり出場が決定した。

セイスポ

女子サッカー 新人戦優勝報告



昨年は初優勝を飾った新人戦。選手権での先輩の悔しさを胸に、1、2年生が新チームとして初めての公式戦となった。予選リーグ初戦は、慶應湘南藤沢高等部と対戦し16-0で勝利、次戦は二

宮高等学校と対戦し20-0で勝利、最終戦は相模女子大学高等部に6-0で勝利し予選を1位で突破した。決勝トーナメント準々決勝は湘南台高等学校と対戦し6-0で勝利、準

決勝は横浜翠陵高等学校と対戦し7-0で勝利、決勝は湘南学院高等学校と対戦し延長の末、3-1で勝利し、2年連続の優勝となった。

優勝後の集合写真

第24回 神奈川県高校女子サッカー新人大会

VOICE

星槎国際湘南
女子サッカー専攻
コーチ 渡邊 晃平

2年連続で優勝できたことは良かったと思います。また、決勝戦で後半終了間際に失点をしましたが、最後まで諦めずに試合を続けた結果、チャンスを掴み同点弾を放ち延長戦へと繋がったことは日々の練習の成果だと感じました。延長戦もそのまま押し切り3-1で勝利し優勝できたことは、平成30年度のインターハイ神奈川県予選への良いスタートが切れたと実感しています。

遠藤 彩穂(3年)

新人戦は、新チームとしての公式戦でどれも



スターティングメンバー

いできるのかという楽しみと2連覇がかかっている緊張がありました。試合を通して、ラストパスとシュートの精度やミスをもっと減らすことなどたくさん課題があるので改善していきたいです。応援よろしくお祈いします。

高橋 美有(2年) 新チームでの最初の大会で優勝出来たことは良かったです。しかし、大会を通して課題がたくさん残りました。もっとチームとして強くなるために、今大会で残った課題も含め、チーム全体でレベルアップしていきたいです。引き続き応援よろしくお祈いします。

高井 咲都(3年)

新チームになり初めての公式戦で緊張していました。決勝では先制されましたが、全員で最後まで諦めずに戦ったので優勝出来たのだと思います。今大会で出た課題をしっかり改善して今後の大会に向けて頑張りたいと思います。引き続き応援よろしくお祈いします。



試合前円陣後のハイタッチ



ブータンマラソン 表彰式

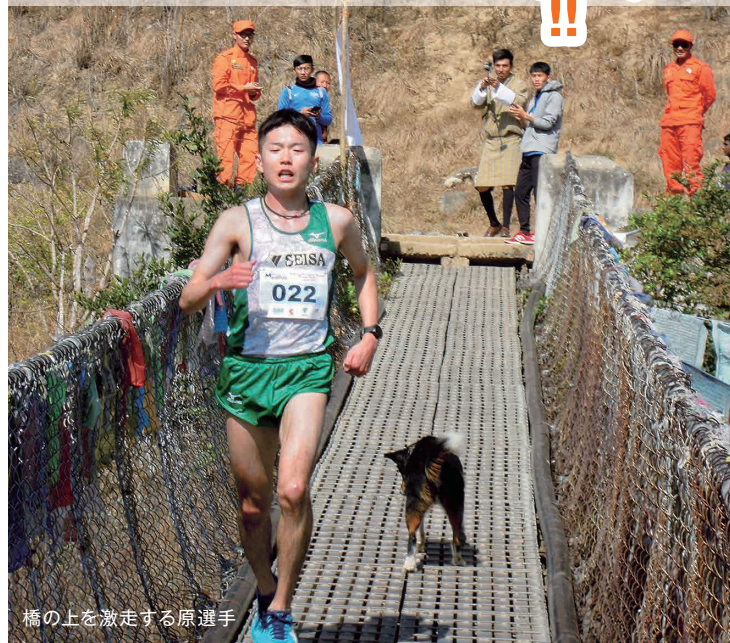
第5回 国際 マラソン ブータン

原由幸選手 大会新記録で 2年連続優勝!!

星槎道都大学の原由幸と水越進一が3月3日ブータン王国の古都プナカで開催された第5回ブータン国際マラソン(フルマラソンの部)に出場した。昨年同大会のハーフマラソンの部を大会新記録で制した原は、その経験を生かして序盤から独走し、これまでの大会記録を10分以上更新する2時間27分18秒の大会新記録で優勝した。

また、原は昨年12月の奈良マラソン2017に続きフルマラソン2連勝を達成した。一方、初めての海外経験となった水越は、コンディショ

ン作りに苦戦し、22位でフィニッシュした。ブータン滞在中は、昨年に引き続き星槎学園湘南校の卒業生キンザンさ



橋の上を激走する原選手

VOICE

原由幸

優勝と大会記録更新という目標をしっかりと達成できて嬉しく思います。昨年まで4年連続優勝している選手が今回は出ていなかったため、一緒に競り合えば、もっと記録は更新できると思います。

水越進一

長時間の移動と辛い食事、コンディション作りが難しく、力を出し切る事ができませんでした。貴重な経験が出来たので、この経験を必ず今後に生かします。