



星槎スポーツ新聞

第44号★2020年3月30日(月)

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

世界ジュニア選手権2位

鍵山優真



シンシング 上野 優佳

フィギュア・スケート 鍵山 優真

レスリング 岡 慎之助

来季からはシニアへ転向し、2年後の北京(冬季)オリンピックを狙う。

世界ジュニア選手権の男子シングルにて星槎国際横浜鶴居の鍵山優真が、SP 85.82点、FS 145.93点、総合231.75点で2位となり表彰台にのぼった。
冬季ユース五輪王者の鍵山優真はSPを首位で発進したが、FSでは冒頭の4回転トリプルでのミスもあり145.93点の5位。総合231.75点で2位となった。

硬式野球専攻 一柳大地

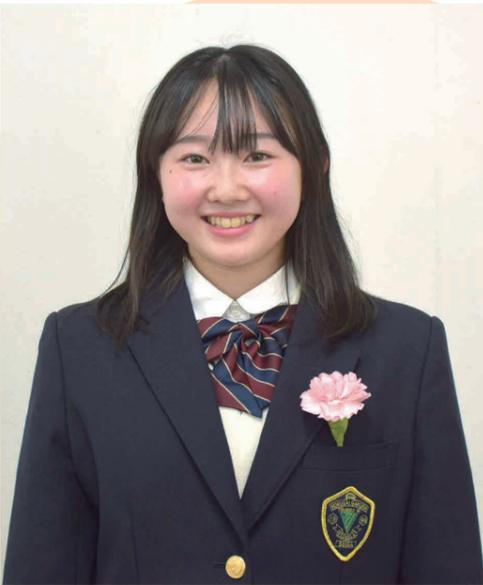


私は星槎国際湘南で過ごした高校生活三年間で多くのことを学ぶことができました。特に2つのことを星槎は教えてくれました。

1つ目は努力することの大切さです。私は2年の夏、調子が上がらずなかなか結果がでませんでした。しかし、悔しさを忘れずに努力を積み重ね

た結果、横浜スタジアムでホームランを打つことができました。日々の努力は大切だと再認識することができました。
2つ目は感謝することです。15歳で親元を離れ寮生活をして、両親のありがたみが分かりました。また、監督やコーチ、先生方、地域の皆さまなど、多くの方の支えがあって自分たちは野球ができると感じました。
こうした多くの皆さまの支えによって全力で野球に取り組めたと改めて感謝をしています。
在校生の皆さん、高校生活は一度きりです。努力と感謝を忘れずに全力で野球に打ち込んでください。
私は、大学でも野球を続け、星槎で学んだ努力と感謝を忘れずに、プロ野球にチャレンジします。

体操競技専攻 柏木淑里



多くの方々のご協力のもと今年で体操競技部は創部2年目を迎えます。2019年度は関東大会でインターハイの切符を手にすることができま

した。しかし、インターハイではミスが続き、自分たちの思うような演技ができず良い結果が残せませんでした。
4月からは新たに4人

のメンバーが加わります。2020年度は昨年の悔しい思いを忘れることなく、切磋琢磨しあい、私には成し遂げることができなかつた表彰台を目指して頑張ってください。
皆さんの活躍を期待しています。
私自身新しい生活がスタートします。新しい道でも星槎で学んだ「人を認める」「人を排除しない」「仲間を作る」を胸に頑張っていきたいと思えます。

星槎国際湘南 卒業生から後輩へのメッセージ

女子サッカー専攻 納屋滴



2年生の皆さん、いよいよ最高学年になりますね。3年生というのは、今まで経験してきた事のない大変さが色々な場面で出てくると思います。自分のこれからの進路を考えたり、先輩達が作り上げた女子サッカーの歴史を継続させられる様に努力したり、常に後輩の見

本となるような行動、生活を送らなければいけません。誰でも最初はうまく行かないと思います。ですが、一つ一つ言動に責任を持ち、3年生としてあるべき姿で何事にも全力で取り組んで欲しいと思います。そして、何より後悔する事をなくして欲しいです。今まで一

生懸命やってきた人であれば、また納得のいく日々を過ごせてない人、色々な人がいると思います。どんな人でも、この1年をどう過ごすかによって卒業する時に大きく変わってくると思います。
私は、何一つ後悔なく卒業できたとは言えませんが、スポーツ面ではキャプテンとしてもっとチームをまとめたかったし、もっと頼りになる存在になりたかったです。学校生活では、授業でもっと積極的にコミュニケーションを取ることができたと思います。
この様な後悔は決してダメではありませんが、高校での事を解決できるのはこの高校生活だけです。もっと一日一日を大切に過ごして、卒業の時にみんなが笑って卒業して下さい。卒業生一同応援しています。

男子サッカー専攻 沢田峻一朗



1年生は1年間、2年生は2年間ありがとう。

仲間たちには公式戦の応援や準備等、様々なサ

ポートをして頂き感謝しています。キャプテンとしてチームをまとめるのは大変だったが私についてきてくれてありがとう。キャプテンとしてみんなを一番近くで見ることができました。
言葉に語弊があったら申し訳ないが、みんなが入学した時と今を比較するとサッカーの技術だけでなく、人間としても確実に成長していると感じます。自分の力を信じ、仲間を信じ、スタッフを信じて私たちが成し遂げられなかった頂を目指してほしい。他の専攻のみんなも自身が目指す目標に向かって頑張ってください。

未来に向けて スポーツを超え

United by Emotion

2020年東京五輪・パラリンピック大会組織委員会は、2月17日、同大会のモットーを「United by Emotion」に決めた。発表された「感動で私たちが一つになる」との意味で、世界各地から訪れる選手や観客がスポーツの感動を通じ、一体感を共有してほしいとの思いが込められている。

英単語で表現するもので、会場の装飾などに掲げられるだけでなく、公式ライセンス商品などにも印字される。前回の16年リオデジャネイロ大会は「A New World (新しい世界)」だった。東京2020オリンピック聖火リレーも始まった。日本全国47都道府県を回る聖火リレーは、2020年3月26日福島県・ナショナルトレーニングセンターJヴィレッジでスタートした後、日本全国859市区町村で実施。オリンピックの象徴である聖火は、121日間をかけて

日本全国を巡る。東京2020聖火リレーのコンセプトは「Hope Lights Our Way(英語)/希望の道を、つなごう(日本語)」。支えあい、認めあい、高めあう心でつなぐ聖火の光が、新しい時代の日の出となり、人々に希望の道を照らす。神奈川県は、全体で43番目、2020年6月29日(月)〜7月1日(水)に実施。1日目は、箱根町から出発し、伊勢原市、小田原市、大磯町、平塚市、茅ヶ崎市を回り、藤沢市の辻堂神台公園に到着。2日目は、三浦市から出発し、横須賀市、鎌倉市、海老名市、厚木市を回り、相模原市の橋本公園に到着。3日目は、川崎市から出発し、横浜市内を回り、県内のゴールは横浜赤レンガ倉庫となっている。

総長は「東京大会は『共生』をテーマにうたっている。世界は、経済・文化・政治など、あらゆる面で分断が進んでいる。人は感情や感動でつながって初めて壁の向こうを想像し、互いを認め合うことができる」とモットーに込めた意味を説明した。多様な人が集まるスポーツの祭典を互いの違いを認め合う場にしたという考えに基づいて決められた。



オリンピック五輪モニュメント前で。ブータンパラリンピック陸上代表選手とコーチ

今年度から活動を開始した女子バスケットボール専攻。この星槎でバスケットボールをやりたい「自分たちの力がどこまで通用するのかわからない」というような気持ちを持って集まってきた10人の生徒。いつもは、いかにも女子高生。コートに立つとたくましい選手の顔へ。そんな女子バスケットボール専攻の活動を一挙初公開。女子バスケットボール専攻なんてあったの？なんてもう言わせません。

女バスの魅力その1
周りの人もついつい笑顔になってしまったり、まるで元気の女子バス。活動場所は主に小田原学習センターの体育館をお借りして練習をし、土日では遠征に行く機会が多く、現在のところ一番遠くは千葉県まで行ってまいりました。また、最近では大学生との練習試合も組んでいます！自分たちよりもレベルの高いチームとの戦いにもいつも心もポロポロになって帰ってきています。帰りのバスの中では数分後に全員爆睡。しかし、次の日になるとあら、不思議。いつもの元気がよみがえっているではありませんか。切り替えの早さが素晴らしい。バスケットボールという競技

女バスの魅力その2
この早さにはスタッフ陣もたまに驚かされますね。はい。我がチームの目標は入学前から決まっています。それはズバリ「全国大会出場」。そのためにも現時点で達成しようとしているのは「打倒アレセイア」。アレセイア湘南高等学校は同じ神奈川県で全国大会出場常連校。全国を目指すからには通らなければならぬ道。神奈川県で新参者の星槎国際湘南。記念すべき初

女バスの魅力その3
打倒アレセイアを掲げてきた私たちにチャンスが舞い込んできました。令和2年11月11日から行われた令和元年度神奈川県高等学校バスケットボール新人大会県予選。1回戦目は県立岸根高等学校。勝ち進んだ2回戦目の相手は目標としていたア

女バスの魅力その4
負けず嫌い
少しでも女子バスケットボール専攻のことを知る機会になればそれです。女子バスケットボール専攻は職員が4名おります。その中の唯一の女性職員である岡本凛が編集いたしました。



練習を終えて笑顔でポーズ

星槎国際湘南 女子バスケットボール専攻の1年



レセイア湘南。遅かれ早かれ越えなければならぬ壁。選手たちのモチベーションは一気に上昇。「アレセイアに勝つてやる」チームはこの一色に染まりました。1回戦目の岸根はアウェイゲームではありましたが71-66で無事に勝利。そして迎えたアレセイア湘南戦。コートにいる選手だけではなくベンチ、スタッフ、保護者、応援席、チーム関係者すべての人が一丸となって臨んだ一戦。選手たちはガチガチに緊張している人もいれば、いつも通りのんびりマイペースに動いている人もいました。最終スコア64-70。惜しくも敗戦。選手は最後まで諦めずに戦い続けてくれた。

障がいを持ったアスリートを、どうサポートするの？



増田航平

参加予定者数は、アスリート・役員やコーチ、ボランティア、アスタフなど総勢1万人以上。その規模から、それなりに大きな大会になる予定であったという。増田は、岩見沢の会場

「スパシャルオリピックス」の使命とは、知的障がいのある方が年間を通じて参加できる、さまざまなオリピック形式のスポーツのトレーニングと競技会を提供することにある。

もともとは、1962年にアメリカのケネディ大統領の妹であるユネス・ケネディ・シユライバーさんが、自宅の庭を開放し、知的障がいのある子どもたちのためのデイキャンプを行ったことが始まりとされている。それから、約60年経ち、

夏季公式競技として17競技が、冬季公式競技として7競技が、日本で実施されるようになった。今回は、コロナウイルス騒動で大会が中止となってしまったが、本来は「2020年 第7回スパシャルオリピックス」に日本 冬季ナショナルゲーム・北海道」として開催される予定であった大会に、大会ボランティアとして参加する予定だった星槎道都大学社会福祉学部の増田航平に話を聞いた。

彼は、もともと「保育

と社会福祉」という分野に興味があり、本学に入学後、社会福祉士を目指すカリキュラムに絞ったそうである。また、大学のゼミ(上原ゼミ)では、「認知症カフェ」の実施にも携わっている。

「ボランティアとして、スパシャルオリピックスに参加しようと思ったのは、大会の1カ月ほど前でした」と増田。大会は2020年2月21日から3日間、札幌市江別市・岩見沢市で行われる予定だったが、今回の騒動で中止になってしまった。

で行われる、フロアホッケーという競技の運営スタッフのボランティアとして全日程参加する予定であった。初日に会場設営、2日が予選、最終日が決勝戦と表彰式、というタイトなスケジュールの中、彼は「選手誘導」と「選手呼び出し」の担当に決まっていた。

「これまでの人生で、障がいを持ったアスリートのサポートはしたことありませんでした。競技者へのサポートって、見当もつかなかったです。」将来、社会福祉士を

目指し、大学の「認知症カフェ」で高齢者の方々とはたくさん関わり触れ合ってきた彼にとっても、「アスリート」へどう関わればいいのか、見当がつかなかったが、2月16日に札幌大通公園で行われた「クロススカントリー競技大会パラ部門」にボランティアアスタフとして参加し、たくさんの方と学んだという。

「どうやって選手をサポートすればいいのか、だんだんコツみたいなののが分かってきていたのですね、突然の大会中止を聞いて、とても残念です。得ることができたはずのスキルとか経験値とか...でも、また、次にチャンスがあれば、ぜひ参加したいと思っています。」

競技会や大会は、選手だけでは成り立たない。彼のように、裏から支えるたくさんの方々の存在があって、初めて成り立つことを忘れてはいけません。

ニュース速報

重量挙げで日本一を目指す

星槎国際高等学校の技能連携校、若狭ものづくり美術舎(福井県若狭町)で学ぶ杉谷優太が重量挙げで日本一を目指している。昨年夏のインターハイでは73キロ級20位であったが、その後徹底的に脚力を鍛えた結果、全国選抜大会のエントリー記録で上位3位に入った。選抜大会は新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となったが、次の大会に向けて羽ばたこうとしている。

今年度飛躍的に活躍した星槎国際横浜鴨居の選手たち

- 鍵山 優真(星槎国際横浜鴨居)の主な戦績**
- 優勝・関東サマートロフィー大会
 - 国際競技大会 ISUジュニアグランプリ フランス大会
 - 2019 関東フィギュアスケート選手権大会
 - 第26回 東日本フィギュアスケートジュニア選手権大会
 - 神奈川ウインタートロフィー大会 兼 第75回 国民体育大会冬季大会スケート競技会県選考会
 - 第88回 全日本フィギュアスケートジュニア選手権大会
 - 第3回 ユースオリンピック冬季競技大会
- 準優勝・国際競技大会 ISUジュニアグランプリ ポーランド大会
- 国際競技大会 世界ジュニア選手権
- 3位・第88回 全日本フィギュアスケート選手権大会
- 国際競技大会 四大陸選手権

- 岡 慎之介(星槎国際横浜鴨居)の主な戦績**
- 第1回 世界ジュニア体操選手権大会 男子代表決定競技会 1位(世界ジュニア代表決定)
 - 第1回 世界ジュニア体操選手権大会 男子団体 優勝、個人総合 優勝 種目別 あん馬 2位 平行棒 3位

女性アスリートの皆さんへ①

オピニオン

星槎国際啓別 教諭 本間詩織

ここ数年、女性のスポーツ参加が盛んになり、星槎グループ内でも女性アスリートの活躍を多く目にする機会が増えているように感じる。

しかし、スポーツによる女性特有の問題は競技レベルを問わず存在するため、十分に配慮する必要があります。月経異常や月経に伴う症状、貧血、摂食障害など、スポーツによる女性特有の問題を抱

えているにも関わらず、誰にも相談できずに十分なパフォーマンスを発揮できない人も中にはいるだろう。特にスポーツにおける無月経は骨粗しょう症や疲労骨折につながる。生涯の健康にも影響することから放置できない問題である。

今回は女性アスリートに重点をあて、安心してスポーツに取り組み、長きにわたり明るく健康的にスポーツを続けられるよう、月経の基礎知識と疲労骨折のリスクについて考えていく。

「月経の基礎知識」

月経には、「脳」と「卵

巣」として「子宮」の3つが関わっている。脳から指令を受けて、卵巣で排卵に向けて準備が始まり、月経周期の中でエストロゲンとプロゲステロンという2つのホルモンが分泌される。この2つのホルモンの作用により、子宮内膜を厚くするものですが、成長しなければ子宮内膜は剥がされ体外に排出される。このことを月経という。月経が止まると、また新しい卵子が運ばれ、排卵に向けて準備が始まるのだ。

「疲労骨折のリスクを高める可能性」

3か月以上月経が停止

している状態を「無月経」という。無月経の原因の1つ、「利用可能エネルギー不足」が挙げられる。「利用可能エネルギー不足」に陥る原因は過度な食事制限やオーバートレーニングなどである。運動によるエネルギー消費量がエネルギー摂取量を上回る状態が続くと、脳からエストロゲンというホルモンの分泌量が低下し、無月経になる。

また、女性の一生の中で骨が最も強くなる時期は20歳頃と言われている。つまり、10代で十分に骨を強くしておかないと疲労骨折のリスクがさらに高まるのだ。生涯、健康的に運動をしていくために日頃から体重が減っていないか確認したり、運動量と食事の量が適切かどうかチェックすることが、疲労骨折を防ぐことができる。

「また今日も野球？」

幼い頃、父親の草野球にドライブがてら毎週付き合われていた私の口癖だった。父親とキャッチボールをしてみると、一球目がおでこに当たるアクシデント。「もう絶対やらない！」と大泣きしながら、買ってもらった小さなグローブを使うこともなくなってしまった。

野球と再会をしたのは弟がリトルリーグに入った時だった。大会ともなれば、札幌から釧路や帯広などに遠征しなければならず、「また今日も野球か」と幼い頃に抱いた感情がやってきた。毎週末、家族総出で弟の応援に行き、気付けば両親もコーチやスコアラーになっていた。

私自身、人数合わせで野球を始め、1年後には監督から突然マウンド練習を勧められた。練習がいつもとは別メニューになり、気付けばコントラールも良くなっていった。野球が少し楽しくなりはじめていたのはこの頃で、ポジションも外野全般にピッチャーが追加されていた。

中学進学と共に野球を辞め、バスケットボールをすることにしたが、北海道に日本ハムファイターズがやってくることにになり、今度はプレーをする側から見ると、変わっていったものの、また野球がしたいと思うきっかけになった。そこで、球場で出会った同じファンの人たちが達成された草野球チームに入り活動を始めた。

高校生になり、野球部に所属しようと思っただけで、進学の門を叩くと、当時は高校野球部

に女子は所属できても、選手登録はできない規約があった。この時にマネージャーになるという道もあったが、どうしても選手にこだわりたい。中学の時に所属していた草野球チームを継続した。

大学進学を期にまた部活で野球に挑戦しようと思っただけで、受け入れてくれる部活を見つけた時は嬉しかった。高校の時のように規約の問題もなく、初めて平等に迎えてくれたのが準硬式野球部だった。同期と同じユニホームを着たことがとても嬉しくて写真に収めていたくらいだった。どんなに努力をしても辿り着け

ないと思っていた場所に通るまで、私には無理なところがあった。今では、高校野球に女子が選手として所属できるようなものになり、女子プロ野球チームや北海道には女子硬式チームもあり、日本代表になったメンバーも居る。これからは努力をしていけば、と世界は広がっていく。ぜひ、みなさんにはその若さとパワーで逆境に立ち向かい自分の世界を広げて欲しい。

星槎 教師 列伝

念願が叶った一打席 星槎国際高等学校 本部長 教諭 尾崎里香



習を勧められた。練習がいつもとは別メニューになり、気付けばコントラールも良くなっていった。野球が少し楽しくなりはじめていたのはこの頃で、ポジションも外野全般にピッチャーが追加されていた。

中学進学と共に野球を辞め、バスケットボールをすることにしたが、北海道に日本ハムファイターズがやってくることにになり、今度はプレーをする側から見ると、変わっていったものの、また野球がしたいと思うきっかけになった。そこで、球場で出会った同じファンの人たちが達成された草野球チームに入り活動を始めた。

高校生になり、野球部に所属しようと思っただけで、進学の門を叩くと、当時は高校野球部

に女子は所属できても、選手登録はできない規約があった。この時にマネージャーになるという道もあったが、どうしても選手にこだわりたい。中学の時に所属していた草野球チームを継続した。

大学進学を期にまた部活で野球に挑戦しようと思っただけで、受け入れてくれる部活を見つけた時は嬉しかった。高校の時のように規約の問題もなく、初めて平等に迎えてくれたのが準硬式野球部だった。同期と同じユニホームを着たことがとても嬉しくて写真に収めていたくらいだった。どんなに努力をしても辿り着け



星槎国際湘南 卒業生から 後輩への メッセージ

女子バレーボール専攻 天野 愛美



今まで一緒に戦ってきた。全員で戦い必ず勝つてくれてありがとう。結果を残したい一心で厳しい練習も辛いトレーニングも26人全員で同じメニューを乗り越えてき

た。全員で戦い必ず勝つという思いが神奈川県で一番大きかったからこそ、初めて県で優勝することができたと思う。創部6年目で悲願の初

の全国大会出場を果たし、星槎の歴史を刻むことができた。あの時の皆と喜び合った感動は一生忘れられない。私はこのメンバーだったからこそ結果を残すことができたと思う。
星槎のバレーは全員バレー。支えてくれる人、励ましてくれる仲間がいるからこそ全員バレーだと思える。だからこそ周りの人たちに感謝の気持ちを忘れずに欲しい。
後悔しないよう残りの時間を精一杯頑張りたい。私たちが成し遂げられなかった春高出場を成し遂げて欲しい。

男子バスケットボール専攻 平野 誠之介



3年間ありがとうございました。創部当初は人数も少なく、限られた環境の中で自分たちなりに取り組むことができました。それでも、応援してく

ださる先生方や親の協力があったからだと強く感じる事ができました。切磋琢磨して練習に励みチームの目標であった県大会出場を達成でき県

大会でも良い成績を収めることができました。楽しいことや辛いこともありました。全てが私の良き思い出となり宝物となりました。
バスケットボールを通じて多くのことを学び、かけがえのない仲間とも出会えることができました。
後輩たちは今後、歴史の1ページを創り上げてください。日々の練習を全力で取り組み、やり切ってください。活躍を期待しています。3年間ありがとうございました。

陸上競技専攻 園田 幸之介



星槎国際湘南に入学して3年が経ち皆さんのおかげで卒業することができました。入学した3年前は、部員は3年生が1人、1年

生が3名と留学生2名の6人でしたが、同期の日本人は私以外辞めてしまいました。一時は3名での活動で駅伝はもうできないと思

うほどでした。
3年目の今年は陸上部は19名となり当初を思い出すと信じられません。出れないと思っただけ、さらには短距離も集まりました。
これらを考えるとみんな恵まれていると思います。
仲間がいるありがたみを当たり前と思わず、走魂激走を胸に走り続けてください。
皆さんの活躍を期待しています。

硬式野球専攻 花森 咲斗

全国高等学校 通信制教育研究会 会長賞受賞



同期と一緒に 花森咲斗(左)

自分は入学以来、野球に集中して勉強を省みることができませんでした。楽しいことや辛いこともありました。全てが私の良き思い出となり宝物となりました。
バスケットボールを通じて多くのことを学び、かけがえのない仲間とも出会えることができました。
後輩たちは今後、歴史の1ページを創り上げてください。日々の練習を全力で取り組み、やり切ってください。活躍を期待しています。3年間ありがとうございました。

で、勉強にもしっかり取り組みはじめました。スポーツマンは自分で覚悟を決めた時、しっかりと集中できるというのが強みだと思います。引退後は野球に費やした気力を勉強に置き換えて、自分で決めたメニューを日々やり切る事が、合格に繋がりました。
「勇気は一瞬、後悔は一生」という言葉は自分の中でとても大切な言葉です。少しの差が将来を左右してしまうような大きな差を生んでしまうので、自分が納得できるくらいやり切る事が大切だと学びました。この野球と勉強の中で経験した努力は、この先にも必ず活かると感じます。
大学では、グローバル化する社会に適応する為に英語を身に付け、以前から興味があった経済学を学び、将来どこでも通用する人間に成長することを目標に頑張ります。

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! 送料無料で経費削減!
たのめーる 約110万点の品ぞろえ!
当日・翌日お届け!

豊富な品ぞろえのオフィス用品通販なら「たのめーる」
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 CHITOSE