

春高バレーに向けて

女子バレーボール部
活動再開

星槎スポーツ新聞

第48号 ★ 2020年8月3日(月)

星槎グループ セイスボ編集部発行
神奈川県 中郡大磯町国府本郷 1805-2

優勝記念写真



円陣を組んで、さあ出陣だ

女子バレーボール部は、6月1日から若葉台スポーツ文化クラブの体育館で活動を再開した。緊急事態宣言中は使用できる体育館がなく、各自自宅での自主練習に励んでいた。

体育館は使用できないが、湘南学習センターのテニスコートを使用することができ、集まる生徒は学校での活動を行った。普段、外で練習をしていないが、泥だらけにならないが活動する姿を見てバレーボールが本当に大好きなんだと感じた。

全体で集合して練習するのは、約2カ月ぶりであり、新人戦から徐々に積み上げてきたものが何もなくなくなってしまったが、楽しそうにプレーをする姿を見ることができ安心した。

どのチームも活動ができておらず、頭を抱えていると思う。普段活動していることは当たり前前の日常ではない事を再確認でき、活動できる喜びを

感じる事ができたのではないだろうか。

活動を再開したが、感染予防の為、パーソナルスペースを十分な間隔で空ける、接触機会を減らす、声を出さない等練習の中で工夫をし、対策を行っている。数日間の練習ではあるが、少しずつ感覚を取り戻し元の状態に戻ってきている。

関東大会、全国高校総体の中止が決定し、なかなかモチベーションの上がない状況ではあるが、最後の春の高校バレーは開催すると信じて一生懸命練習に取り組んでいる。

活動を再開してみてもバレーボールができる環境が当たり前ではなかったことに気づかされた。今できることを必死に頑張ろうと思える良い機会だったのではないだろうか。

以前は自主性が低く、やらされている様子が多々見られていたが、現在では自ら向上心を持ち活動できている。

対外試合ができないため、一つひとつのプレーにこだわり練習に取り組む姿勢が窺える。毎日指導しているが、気持ちがあるかないかで取り組み方も大きく変わることがわかってきたのではない。

昨今の今頃を振り返ってみると全国総合体育大会で九州にいた。そう考えるとこの自粛期間がどれだけ長かったか気づかされる。

練習や公式戦を積んでいない分、昨年に比べ技術的・体力的・精神的に未熟ではあるが、今の雰囲気

VOICE

キャプテン 山本美桜

今年は、例年とは違いくの大会が中止となり目標が消えていった。

最後の大会である春高予選も開催されるのか不安だが、キャプテンとして最後までチームをまとめていきたいと思う。

「春高予選があってもなくても3年生には最後までやり抜き伝統を作り上げてほしい。」と羽田野義博監督からお話があった。

結果を残すことが全てではなく、後輩に今まで築き上げてきた良い伝統を伝える大切さを感じた。

24名全員で集結し春高に出場できるよう頑張りたい。

桃田紗希

今年3月に行われる予定だった初めての関東私学大会が新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となり、とても辛い時期があった。

その後も練習ができず、これから先どうなるかわ

気で練習に取り組むことでもう一度全国大会に出場できるチームになると思っている。

春高バレーに出場できるよう、諦めずに前向きに努力をし、最後の大会があることを信じて活動して欲しい。

現在、全国で明るい話題が無いが、スポーツを通して全国を明るくできるような頑張っていきたい。

(星槎国際湘南 女子バレーボール部 コーチ 佐々木 徹)

安でたまらなかった。

ようやく6月から部活動が再開し、今はチームのみんなとバレーボールができる喜びでいっぱい。

すでに多くの大会開催中止が決定し、目標が明確でないのは事実だが、春高予選は必ずあると信じてこれからの練習を仲間と精一杯頑張りたい。

黒田汐里

私は、中学校で在籍していた部活動で結果が残せず悔しい思いをした。だからこそ、もっとバレーボールを頑張りたいと思い、星槎国際高等学校に入学した。日々の練習で自分のできないことと向き合い、諦めず、できるまで挑戦をしたい。

1年生らしく積極的に練習に取り組んでいこうと思う。勝つため、結果を残すためには人一倍努力をする必要がある。

さらに意識を高めて練習に取り組み、技術面だけでなく礼儀や挨拶などの人間性も高めていきたい。ような3年間にしたい。

未来に向けて スポーツを超え

共生社会ホストタウン に登録

政府は6月30日、来年開催予定の東京五輪・パラリンピックに向け、バリアフリーやユニバーサルデザインのまちづくりの取り組みを推進しているとして神奈川県と小田原市、箱根、大磯両町を「共生社会ホストタウン」に登録した。県内の登録数は横浜市など計8件となった。県と3市町は連携してエリートアスリート、ミャンマーの3カ国の事前キャンプ受け入れなどのホストタウンとしており、これを契機として共生社会の実

現に向けた取り組みを実施している。県と3市町は、星槎グループと協同で3カ国の事前合宿を受け入れる。事前合宿の際、公開練習等で地域住民との交流を実施し、相手国パラリンピアンや日本人パラアスリートを招き、小中学生等を対象としたパラスポーツ体験会やイベントを予定している。小田原市は、毎年実施して



Kanagawa / Odawara / Hakone / Oiso / Minamishiga / SEISA Group

いる「小田原市障がい者レクリエーション大会」に日本人パラリンピアンを招きシッティングバレーのデモンストレーションや体験会を実施、バドミントン元日本代表選手等が講師となるパラバドミントン体験会を実施する等、パラスポーツ体験会を行う。今後、卓球やペタンクの地元競技団体等の協力を得ながら継続する。また、障害の有無にかかわらず市民が一緒にダンスを創る「スカラン

ブル・ダンスプロジェクト」を継続して開催する。箱根町は、車いすテニス指導者による講演会や、県内の車いすバスケットボールチームの協力を得た小中学生を対象とする車いすバスケットボール体験会を開催した。パラリンピック競技のボッチャやゴールボール用具を小中学校に購入し、授業等に取り入れる。星槎大学箱根キャンパスは、4月1日にユニバーサルデザインに満ち溢れる施設となりリニューアルオープンしている。宿泊所はバリアフリー化され、浴室は大雨谷の源泉かけ流しで車椅子利用も入浴可能なり

フターが設置された。大磯町は、2017年度から地元パラアスリート等の指導の下、手のひらバレーボール、ボッチャ、車いすスラローム等のパラスポーツ体験会を実施。町のバリアフリー化に向け、駅周辺の整備や町民に啓発物品を毎年配布している。(FCC 石田博彰)

6月29日から通常登校が始まった。新しい学年やクラス、新たに一緒に仲間や担任の先生と笑顔で会話を交わす姿は微笑ましい限りである。そんないつも通りの日常が戻りつつある7月2日。梅雨空を吹き飛ばす快晴の下、星槎湘南スタジアムにてスポーツテストが行われた。

2カ月を超える自粛期間を経て、部活動が行えない生徒がほとんどのため、コンディショニング的には万全とは言えない状態だったであろう。そんな中でも、どの種目にも全力、そして真剣なまなざしで取り組む姿はさすがスポーツマン。フランクを感じさせない軽快な動きでどの種目もこなしていく。

そんなスポーツテストの締めくくりは、20mシャトルラン。30度近い気温と梅雨特有のジメジメ感に加えて、容赦なく照りつける日差しが生徒たちに襲いかかる。そんな持久走には最悪なコンディショニングにも屈することなく、生徒たちはグラウンドに響く音楽に合わせ必死に走り続けた。

そんな中、生徒に交じりシャトルランに必死に取り組む先生の姿が！生徒から「100まであと半分ですよ」と熱い声援を受けながら激走するが、そこは年齢にはかなわず80そこそこでノックアウト。先生はこんな有様ですが、生徒の中には1回目の記録に納得がいらず、2回目にも挑戦する生徒の姿も。改めて若いって素晴らしい。生徒

クロスカントリーロードを整備



廃材で作ったチップをコースに撒く

を作り、それを利用してトレーニングをしたいという声があった。今回紹介するクロスカントリーコースは、この遊歩道を重機などの機械を用いることなく、全て人力で整備し、道幅を拡張させて作ったものだ。この遊歩道は作られてから長い年月を

ンパス内の練習場所として柔らかい場所を確保したいという思いもあった。作業は草木の枯れ始める昨年の11月末ごろから開始し、今年に入ってから本格的に取り組む態勢が整った。特に新型コロナウイルス感染拡大の影響によって学校が休校期間に入った2月下旬からは、学校の寮で生活を送

道が目に見える変化を遂げ、たとえ大変な作業であってもそれが楽しいことと思われるようになっていった。また、長い休校期間中、学校での授業が行われていなかった時にはこの作業が生徒の心の支えとなり、学校再開後に学校に戻ってくる仲間のためにコース作りを頑張った

という側面もあった。現在、夏休みのような長期にわたる休業期間にはクロスカントリーコースのある場所に赴いての合宿を行なうことはあるが、今後は日常の練習においても合宿地で行う練習に近いトレーニングが可能になり、この起伏に富んだコースを使って平地でのトレーニングとは異なった生徒の足腰の強化を図る、スピードと持久力の両面の養成を目的とした練習を行なっていきたいと考えている。

星槎国際湘南陸上競技部コーチ 石塚靖夫

星槎国際湘南は神奈川県西部、大磯町の「万台こゆるぎの森」の小高い丘の上に位置し、晴れた日には日本一の高さを誇る富士山を遠くに望み、眼下には真っ青に染まった美しい太平洋が広がる。ここに学ぶ生徒たちは毎日豊かな自然環境の中で学習とスポーツに取り組んでいる。また、周辺には大磯運動公園をはじめ吾

妻山公園、鷹取山、湘南平ハイキングコースがあり、走る練習環境としても大変恵まれている。昨年、私は星槎国際湘南に赴任しましたが、敷地内には緑多い森を通る遊歩道があり、赴任直後よりこの遊歩道を練習に活用できないかと考えていたところ、陸上競技部の部員からも敷地内にクロスカントリーのコース

経ていることに加えて、近年では殆ど人が立ち入らない場所もあることくらい、いたるところに雑草が生い茂り、その結果、道幅が狭くなり、路面の状態も悪く、「走る」練習には不向きな状況にあった。また、本校にはエリートアからの留学生在籍している生徒が在籍していることによる故障のリスクを避けるためには、作業が進むにしたがって遊歩



50m 走

の日々の厳しい練習で鍛え上げられた体力には脱帽です。フィナーレの20mシャトルランも終了し、けが人もなく無事に体力テストは終了した。

1年生にとっては初めての体力テストだったが、自分の足りない力などを知れる良い機会に

なったのではないかと。もちろん2・3年生もこれを機会にさらなる体力の向上に努めてほしいと願うばかりである。改めて振り返ると、グラウンドに全校生徒が集まるのもおよそ半年ぶりのこと。いよいよこの湘南の地に、活気が戻ってきた。

建学の精神 社会に必要とされることを創造し、常に新たな道を切り開き、それを成し遂げる。

人生の大切なことは、 野球を通して 学び続ける ことができる

「松下壮吾、2年目の挑戦」



松下壮吾

コロナ禍で、新しい生活様式を余儀なくされる中、6月19日にプロ野球がついに開幕。待ちに待った球音が列島に響き渡る中、大学生生活2年目を迎える大砲は、北の大地で着々と準備を進めていた。春のリーグ戦は中止で、代替大会もない。日々の練習と紅白戦、オープン戦を繰り返す日々。それでも腐らずに、野球ができるうれしさと感謝を胸に、松下壮吾は自分のすべきことを黙々と行っていた。

川県)に戻って自主トレをしていました。4月の下旬に、大学が再開されるので北海道に戻ったのですが……。と語り始めた松下。大学は4月1日からオリエンテーションが始まり、同7日に授業が始まりました。経営学科の彼の履修科目も授業がスタートした。が、すぐに緊急事態宣言が出されて休校を余儀なくされ、部活動の自粛期間となる。

引退した時でも、野球は生活の一部になっていた。そんな彼に初めて訪れた「野球のない生活」とても不安だったという。

「練習できない不安、実践がない不安、再開したらどうなるんだろうかという不安、それらが頭にありました。学生寮の近くでキャッチボールやラニング、素振りなどをしてましたが、やはり不安はつきまとっていました。6月になってやっとチーム練習が再開したときは、なんか変な感じがしたが、今は野球ができる

す。ついでいくのが大変でした。その中で、自分の間合いでどれだけ打てるか、という勝負でした。」

「自分には、野球を通じて野球以外のことの大切さを学びました。野球で学んだことは、野球を離れたところにもつながっていきます。甲子園がない辛さもあると思いますが、自分も恩師である土屋恵三郎監督から「勉強も部活もどっちも100%で」と教えてもらいました。日々の努力を精一杯すること、それが自分の将来につながっていきます。」

With Corona 時代 ～基本的な生活習慣①

オピニオン

星槎国際声別
養護教諭

平野 実佳

厚生労働省が「健康日本21」という施策を行っているのを知っていますか？

これは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」いわゆる健康寿命を延ばすための具体的な方策だ。日本の平均寿命や健康水準は戦後最下位であったものが近年では世界のトップを争うまでに伸びている。戦後からこれらの結果が大きく変

わった要因は、最近よく聞く「感染症」といった疾患が激減したことだと言われている。

感染症と生活習慣

感染症とはウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、せき等の症状がでることと言われる。

では感染症はどんな人がかかりやすいのだろうか。既にニュースなどでも連日報道されている通り、「生活習慣」の乱れにより感染症になるリスクが高くなると言われている。生活習慣の乱れの中でも特に運動不足や食事の乱れ(不規則な生活リズムや暴飲暴食)、喫煙、

飲酒などが原因となることが多いようだ。このような生活習慣を続けていると、肥満、高血圧、肺炎、糖尿病といったいわゆる「生活習慣病」を引き起こしやすい状態になる。

運動習慣

運動を過不足なく行うことが健康を維持する上では欠かせないことだ。しかし運動にも至適範囲があり、運動不足・過度な運動は免疫機能を弱め、感染しやすくなるという報告がある。

運動不足に関するものだと、「ロコモティブシンドローム」があげられる。高いと報じられていたのは、肺の疾患がある方や生活習慣病を持っている方だ。それでは生活習慣病を避けるにはどういったことを心がければ良いのだろうか。運動習慣からみても、健康寿命の問題につながる。

健康寿命を延ばすことが大きな課題であるとして、「健康日本21(第二次)」が2013年から掲げられるようになった。

運動習慣

運動を過不足なく行うことが健康を維持する上では欠かせないことだ。しかし運動にも至適範囲があり、運動不足・過度な運動は免疫機能を弱め、感染しやすくなるという報告がある。

運動不足に関するものだと、「ロコモティブシンドローム」があげられる。高いと報じられていたのは、肺の疾患がある方や生活習慣病を持っている方だ。それでは生活習慣病を避けるにはどういったことを心がければ良いのだろうか。運動習慣からみても、健康寿命の問題につながる。

ニュース速報

フィギュアスケート男子 特別強化選手 鍵山優真

日本スケート連盟(JSF)は2020年度のフィギュアスケート強化選手紹介のページを公開。星槎国際横浜の鍵山優真は「今シーズンの目標は挑戦です。今シーズンからシニアとして参戦するので失敗してもどんどん挑戦していきます。あと4回転の安定性を高めることが目標です。今シーズンも頑張ります。応援よろしくお願いします。」とコメントした。

日本ハムファイターズの福田俊が初登板

星槎道都大学出身で日本ハムファイターズの福田俊選手は7月7日・京セラドーム大阪でのオリックス戦で初登板、プロデビューを果たした。

7月5日、ソフトバンク6回戦(札幌ドーム)で今季初めて1軍入りし、出場の機会を待っていた。

8回から4番手として登板。いきなりT-岡田選手から空振り三振を奪った。エラー絡みで1点は与えたが、1回2安打1失点となかなか良いデビューだった。これからが楽しみだ。

令和2年度 神奈川県高校野球大会

第102回 全国高校野球選手権大会と地方大会が新型コロナウイルスの影響で中止になったことを受け、神奈川県は8月1日から23日まで、県内11球場で173校によるトーナメント制で大会を実施する。星槎国際湘南は8月8日に藤沢八部球場で、川崎市立幸高等学校と対戦する。

星槎 教師 列伝

サッカーとの出会い。 努力の先

星槎学園 北斗校
教諭 石田 裕昭



私は保育園の頃から剣道を、小学校4年生の頃から水泳を並行してやっていたが、サッカーという、一つのボールをみんなで見つけて、泥んこになり、とにかく仲間と一緒に汗をかく楽しさ、一つのゴールをみんなで見守るという団体競技の面白さに惹かれていったのを憶えている。そして、マンガ『キャプテン翼』に出会い、さらに、テレビ東京で『三菱ダイヤモンドサッカー』という大好きな番組があり、そこで、ドイツブンデスリーガ、プレミアムの『奥寺康彦選手』(現星槎学園名誉校長)と出会い、どんどんサッカーの方にのめり込むようになった。

中学生になってサッカー部に入部。ここから本格的にサッカーに携わる人生が始まった。

高校・大学とサッカー部に所属し、青春時代は、ほぼ毎日サッカーに明け暮れていた。「夢」を持ったこともある。しかし、華やかなサッカーの経歴は作れなかった。

大学を卒業した私は、プロに比べれば華やかな世界では無いかもしれないが、指導者、教育者の道でサッカーと共に歩んでいく道を選んだ。大好きなサッカーを続けたいという選択ほど歯痒い事はないので、サッカーの指導者としての努力を始めたのだ。

結果、教員採用1年目から高校のサッカー部の顧問としてサッカーに携

わることができた。現在は、星槎学園中等部北斗校でサッカークラブの顧問として、サッカーが大好きな生徒と楽しく活動している。経験者もいれば初心者もいる。男子もいれば女子もいる。そんなサッカークラブだが、サッカー好きな生徒たちの、そんな生徒たちの役に少しでも立てればと思っています。

努力の先には、報われないことや、辛い現実を受け入れなければならないこともある。ただ、努力の先にしか自分の人生を決める経験値や結果はない。今年、夢の舞台

であるインターハイや甲子園など、各種競技大会が軒並み中止になってしまった。大きな悲しみと目標を失った星槎の高校生たちの姿があることは、痛いほど承知している。しかし、皆さんの競技人生はこれで終わりではありません。水泳の池江璃花子さんが4年後のパリ五輪に標準を合わせているように、星槎の仲間たちにも次につながる努力を継続し、「新しい自分」に発破をかけてほしいと願っている。



男子サッカー部 サッカー選手権に向けて 本格始動



令和2年度 男子サッカー部

はじめに、医療従事者のみなさま、継続的な命を懸けた医療と患者への献身に心からの敬意と感謝を表します。ご自身を犠牲にせず、自らの命と身体、大切な家族を必ず守って下さい。

新型コロナウイルスの影響を受けて、4月26日に史上初のインターハイ中止が発表され、高校スポーツ界に大きな衝撃が走った。サッカー界においてもインターハイの中止の他、関東高校サッカー大会、高円宮杯U18プレミアリーグ、プリンスリーグ、各都道府県リーグの開催も延期。最後の大会となる高校サッカー選手権選への影響も懸念され、今年度は先行き不透明で非常に難しい状況にあった。

9月より高校サッカー選手権予選がスタートすると報告を受け、本校サッカー部も大会に向け本格的に始動した。

約3カ月間、活動自粛や制限がある中でやきもきした気持ちが続いたが、ようやく長いトンネルを抜け、段階的にはあるが、仲間と共に活動できる喜びを噛みしめると同時にサッカーができる感謝の気持ちを胸に活動している。

自粛期間を振り返ると各種大会中止や延期、リーグ戦の昇降格なしなどの通達を受けた時は目標にしていたものがなくなり様々な思いが込み上げた。私自身の率直な気持ちとしては、やはり最後の年となる3年生の気持ちを考えると心が痛かった。

しかし、自粛中に行ったオンラインでの全体ミーティングで3年生一人一人から話を聞いた

際、信じられないほど前向きな発言が多く、高校サッカー選手権大会を目標に、後悔のない取り組みをしようという皆で誓った。

今回の新型コロナウイルスの影響で多くの壁に直面したが、チームとしてはやるべきことが明確になり、目標に向けて今まで以上に団結できると確信している。

実際に活動が始まると3年生を中心に前向きな姿勢で練習に励み、心配されたコンディショニングもしっかり行ってくれている。以前よりチームの約束事やトレーニングの質にもこだわり、選手間で徹底している。そうした姿を見せてくれたら

VOICE

男子サッカー部 活動始動にあたり

藤井豪太

分散登校が終わり通常登校が始まりました。再び部員全員でサッカーができるようになり、改めて今までの環境が当たり前ではないことに気づくことができました。

スタートが遅れてしまった分、休校や分散期間でそれぞれが学んだことをチームに還元し、より強いチーム作りに努めます。そして、サッカーができていることに感謝して日々練習に励んでいきます。応援よろしくお願いします。

横田遼大

これから大会に向けてチームの士気を上げていかなければなりません。サッカーが思う存分できない期間、全員の悔しい思いをしてきたと思います。

め、我々大人も彼ら以上に頑張るしかない。また、上級生の背中を見て、本年度、新たに加わった新入生14名も精力的に活動している。

引き続き、新型コロナウイルスの状況に応じて対応をしていかなければならないが、サッカーの場面でも状況の変化に応じて対応することが求められる。困難な場面でもチーム一丸となって星槎サッカーを体現できるような頑張りますので、生徒たちに大きなご声援とご支援していただきますようお願い申し上げます。

(星槎国際湘南
男子サッカー部
監督 永瀬裕記)

サッカーができるという環境があることを当たり前に考えず、良い設備、良き指導者、支えてくれている保護者の方に感謝して1日1日を大切に取組めます。結果で恩返しできるように、この仲間と一致団結していきます。

渋谷知都

僕たち新1年生は例年より約2カ月遅れての顔合わせとなりました。出遅れたという考え方もありますが、当たり前前にきていたことの大切さに気が付いたり、寮生活に慣れることもでき、ポジティブに捉えることができている。

そして、合宿等のできない状況の中、仲間たちとコミュニケーションをとる機会を意図的に増やしていかないといけないと感じます。日頃の練習から競争を勝ち抜く強い気持ちと迫力を持って取り組んでいきたいです。

IRIS IRIS CHITOSE

KIRIN
ひとつ上の、休息を。
午後の紅茶



キリンビバレッジ株式会社 GOGO-TEA.jp

のんだあとはリサイクル

人工芝のパイオニア。

Astro

株式会社 アストロ
www.astroc corp.co.jp

〒103-0021 東京都中央区日本橋本石町一丁目2番2号
TEL: 03-3279-3219