

2020全日本高等学校 体操競技選抜 鯖江大会



星槎スポーツ新聞

第52号★2020年11月30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

岡 慎之助 あん馬の演技

個人総合 3位

岡 慎 之 助



女子体操競技メンバー（左から春口聖璃、関塚萌、辻前綾里、関塚結、冲山友梨）

星槎国際湘南 女子団体 7位



関塚萌 ゆかの演技



岡 慎之助 つり輪の演技

2020年10月24日、25日、福井県鯖江市にて全日本高等学校体操競技選抜鯖江大会が開催された。高校体操競技における昨年度の成績優秀者、男女

25日、福井県鯖江市にて全日本高等学校体操競技選抜鯖江大会が開催された。高校体操競技における昨年度の成績優秀者、男女

大会に向けて主に練習で取り組んだこと。この問いに「各着地の着地を決めるというところにこだわってやりました。それとEを伸ばすために一つひとつの技を磨いて取り組んだ結果、試合でも得点をとることができた。」とこたえてくれた。

女子は、星槎国際湘南体操競技部が女子団体総合7位の成績を収めた。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、体操競技のみならず多くの競技の全国大会や地方大会が中止又は延期となった。全国の舞台を夢見て、日々努力を重ねてきた選手のために開催が決めた大会である。出場した生徒にとっては大きな励みとなり、今後の意欲的な活動の継続につながる大会であった。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、体操競技のみならず多くの競技の全国大会や地方大会が中止又は延期となった。全国の舞台を夢見て、日々努力を重ねてきた選手のために開催が決めた大会である。出場した生徒にとっては大きな励みとなり、今後の意欲的な活動の継続につながる大会であった。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、体操競技のみならず多くの競技の全国大会や地方大会が中止又は延期となった。全国の舞台を夢見て、日々努力を重ねてきた選手のために開催が決めた大会である。出場した生徒にとっては大きな励みとなり、今後の意欲的な活動の継続につながる大会であった。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、体操競技のみならず多くの競技の全国大会や地方大会が中止又は延期となった。全国の舞台を夢見て、日々努力を重ねてきた選手のために開催が決めた大会である。出場した生徒にとっては大きな励みとなり、今後の意欲的な活動の継続につながる大会であった。

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、体操競技のみならず多くの競技の全国大会や地方大会が中止又は延期となった。全国の舞台を夢見て、日々努力を重ねてきた選手のために開催が決めた大会である。出場した生徒にとっては大きな励みとなり、今後の意欲的な活動の継続につながる大会であった。

大会の開催が決定し、出場が決まった時の彼女たちの笑顔は忘れられない。体操競技部は新たなスタートを切った。プレッシャーのかかる中で最高の演技をする。課題を胸にこれから更に成長することを願っている。

体操競技部は新たなスタートを切った。プレッシャーのかかる中で最高の演技をする。課題を胸にこれから更に成長することを願っている。

体操競技部は新たなスタートを切った。プレッシャーのかかる中で最高の演技をする。課題を胸にこれから更に成長することを願っている。

体操競技部は新たなスタートを切った。プレッシャーのかかる中で最高の演技をする。課題を胸にこれから更に成長することを願っている。

体操競技部は新たなスタートを切った。プレッシャーのかかる中で最高の演技をする。課題を胸にこれから更に成長することを願っている。

体操競技部は新たなスタートを切った。プレッシャーのかかる中で最高の演技をする。課題を胸にこれから更に成長することを願っている。

体操競技部は新たなスタートを切った。プレッシャーのかかる中で最高の演技をする。課題を胸にこれから更に成長することを願っている。

体操競技部は新たなスタートを切った。プレッシャーのかかる中で最高の演技をする。課題を胸にこれから更に成長することを願っている。

(星槎国際湘南 工藤恭徳)

未来に向けて スポーツを超え

NHKでは、「世界を応援しよう」プロジェクトと題して、世界の国々の応援動画を紹介している。もし、あなたの隣の席で外国の人が「ニッポン！ガンバレ！」や「ニッポン！ニッポン！ニッポン！チャチャチャ！」と口ずさんでいたりしたら、ビックリするだけでなく、ワクワクして、嬉しくもなり、親近感が沸いたりする。きっとそれは、あなただけではなく、世界共通の気持ちである。

是非、応援の掛け声を、これを機会に覚えよう。そのための動画サイトがNHKより公開されている。

エリトリアのティグリニア語では「アジヨホームナナエリトリア」と云い、「がんばれ、エリトリア」という意味である。ブータンのゾンカ語では「ペルデン ドクパ ジャブチオル イェ ツァゲン ツァゲン」と云い、ブータン人よ、応援しているぞ、がんばれ！」という意味である。

最後に、ミャンマーのミャンマー語では「アカウンゾン シン ピヤイン ジャーメー」と云い、「一生懸命がんばりましょう」という意味である。NHK「世界を応援しよう」のホームページは <https://sports.nhk.or.jp/dream/cheer/> 各国をクリックしてご覧下さい。ぜひ、応援方法を覚えて選手たちにエールをおくるつ！！

星槎グループは、神奈川県・小田原市・箱根町・大磯町と共にエリトリア・ブータン・ミャンマーの3カ国の事前合宿を行う。

第19回宮澤杯野球大会

日付：10/14(水) 予備日10/28(水)

場所：多摩川緑地野球場(六郷土手)

星槎国際高等学校 川口学習センター 雪野萌亜

参加校は9校。感染対策をふまえ、関東圏の校舎のみで実施。各チーム1試合のみのオープン大会として交流を楽しんだ。

星槎中高Aはサイドスロー投手の小気味良いピッチングで善戦したが、前年度優勝の八王子は打線が爆発し、12-0で勝利

星槎中高Bと連合チームが対戦。連合チームは最終回に追い上げを見せるも、最後は星槎中高の投手が踏ん張り9-4で勝利を飾った。

今年は、様々な場面で学校生活が制限され、モチベーションの維持が難しくなっている生徒も多い。そのなかで、力を結集してみんなが宮澤杯に臨んでくれた。

一生懸命練習をしている生徒ほど、ミスをしたときにネガティブな気持ちになってしまいがちだが、みんなが白球を追いかける喜びと状況を受け入れ、切り替え、乗り越えていく、苦境に負けない星槎生らしい力を感じることができた。

多くの行事が中止になっているが、この宮澤杯も様々な協力体制があり、今年度初の合同行事として開催することができた。いろいろな活動の足掛かりとなるような大会になったことをうれしく思う。

(星槎学園 海野修平)

第19回 宮澤杯野球大会開催

新型コロナウイルスの収束が見通せないなか、「星槎」としての合同イベントを今年度初めて開催。今年で19回目となる宮澤杯野球大会は感染予防対策に十分に配慮し、試合数は縮小する形となったが例年と比べても遜色ない熱い試合がグラウンドで行われた。

星槎学園北斗校VS星槎学園横浜ポルトサイド校 試合中盤からポルトサイド打線が爆発して、打撃・走塁面とそつのない攻撃で9-0で北斗校を下した。

星槎学園湘南校VS浦和高等学園 両校、ミスを逃さない攻撃から点数を重ね、よく声が出ておりハッラツとしたプレーが印象的だった。両投手がゲームを作り、引き締まった試合となったが、湘南校が6-2で浦和高等学園に勝利した。

星槎中高Bと連合チームが対戦。連合チームは最終回に追い上げを見せるも、最後は星槎中高の投手が踏ん張り9-4で勝利を飾った。

星槎中高Aはサイドスロー投手の小気味良いピッチングで善戦したが、前年度優勝の八王子は打線が爆発し、12-0で勝利

星槎中高Bと連合チームが対戦。連合チームは最終回に追い上げを見せるも、最後は星槎中高の投手が踏ん張り9-4で勝利を飾った。

星槎中高Aはサイドスロー投手の小気味良いピッチングで善戦したが、前年度優勝の八王子は打線が爆発し、12-0で勝利



10月24日～25日の2日間、群馬県立敷島公園県営陸上競技場で第24回関東高等学校選抜新人陸上競技選手権大会が行われ、星槎国際湘南からは坂田生成が走幅跳、清水大地が200mと400m、佐藤口バートが砲丸投と円盤投、松岡義人が砲丸投で出場した。

坂田は昨年優勝した走幅跳で2年連続優勝を目指して出場。今回の大会はレベルが高く、ベスト8の時点で全員が昨年の坂田の記録を超えるレベルの高い展開。県大会の結果より飛ぶことができた。

砲丸投で優勝した佐藤は、本職の円盤投でも優勝を狙う。一投目から自己新記録を更新する投擲で好調なスタートをし、何かを予感させる。前半3投目までは1位で折り返すが、昨年の関東新人で2位になった選手が追い上げを見せる。5投目に逆転の投擲を見せられ、佐藤も6投目に記録を伸ばすも25cm及ばず、2位だった。佐藤は3mも記録をのびたものの勝負の難しさを痛感させられる試合となった。

結果が出た者、そうでなかった者がいたが来年の夏のインターハイが目標であり、間違いなく良い経験になった。来年度はインターハイで星槎旋風を起こすことを誓った。

結果が出た者、そうでなかった者がいたが来年の夏のインターハイが目標であり、間違いなく良い経験になった。来年度はインターハイで星槎旋風を起こすことを誓った。

関東新人大会 4名全員が入賞達成!



全員入賞 左から清水大地、坂田生成、佐藤口バート、松岡義人

コロナ禍における 星槎道都大学の運動部

——一度立ち止まっても、 そこで終わりじゃない——



河村説人

ドラフト会議から1週間後の月曜日の午後、千葉ロッテから4位で指名された河村説人と話す機会をもらえた。

「こうやってプロ野球選手になっていくんだなあ、手になっていくんだなあ、

って感じています。福田さん(北海道日本ハムファイターズ)からも『周りが変わるから』と言われていましたけど、ホント、自分を取り巻く環境は変わったと思います。」

河村は、落ち着いた口調で話し始めた。千歳のアウトレットモールに買い物に行ったときも、全く見ず知らずの人から声をかけられてびっくりし

たという。今年度は、新型コロナウイルスのため硬式野球部は春のリーグ戦が中止、そして秋の全国大会も中止。学生スポーツを全うできずに引退していった多くの4年生がいた。

「区切りなく、引退していった仲間のためにも、優勝したいと思っていましたし、自分自身、『周囲に影響されない目標を立てる』ことをメンタルトレーナーからアドバイスされ、『絶対にプロになる』というモチベーションは、コロナで練習ができなかった時もブレませんでした。」

秋のリーグ戦はまさかのコールド負けでスタート。この試合の後、二宮監督とは、エースピッチャーとしての立ち居振る舞いと味方のエラーもカバーするようなピッチング、という話をしたという。そこから立ち直ったチームは、破竹の勢いで連勝を重ね、優勝を果たした。河村自身も、対東海大戦で17奪三振の記録を打ち立てる。また、自分が登板しない試合でも、同じ4年生の高橋拓也らとともに、率先してナインを出迎え、声を出した。

そして、北海道のもう一つのリーグの優勝校、苫小牧駒大との北海道王座決定戦。相手は、日本ハムに1位指名された伊藤大海投手。150キロ級の剛腕対決。その前日、練習後のミーティングで「河村のドラフト指名のために、明日は絶対勝つぞ」とチームに活を入れてくれたのが、「高橋、なんですよ。高橋拓也。」と河村は嬉しそうに言った。

試合は最終回に迫いつき、3-3の引き分けに終わる。両エースは共に10個の三振を奪った。伊藤はマウンドを降りた後も守備につき、打者としても対決。河村は見事に打ち取ったが、「打たせるものか」ではなく「打たれたら恥ずかしい」と思っていた、というところが彼らしい。

故郷の鶴川町は、2年前の胆振東部地震で被害を受けた。「自分の活躍を楽しみにしてくれている人のために頑張りたい」と言う。

「回り道はしないほうがいいけど、それはみんなそれぞれ。目標があって頑張る姿を周囲の人は見てくれていると思います。ある意味(回り道)の選択肢を増やすことができたかもしれない。やめても、そこで終わりじゃない、っていいか。」

バッティングは得意じゃないので、バリーグの指名でよかった、と笑う河村の笑顔からは、挫折から立ち直った者の強さを感じられた。

スポーツ選手の体づくりに重要な食生活 ①

オピニオン

星槎国際本部校 養護教諭 保浦 寿子

スポーツ選手にとって、は、日常のトレーニングと同様に食事が大切である。体は毎日の食事の積み重ねによって作られている。つまり体づくりができていて初めて、試合で実力が発揮できると言える。

テスト前日の一夜漬けのように、試合の直前にあわててサプリメントをとったり、おかずを一品

増やしても体は変わらない。また、競技会では勝ちあがれば勝ち上がるほど試合数が多くなるため、勝ち続けるためには日々培った体力が必要となる。

食事の基本

一日三食をきちんと食べる事。主食の炭水化物は、体を動かすエネルギー源になる。主菜のたんぱく質は、筋肉や骨、血液など人の体を作る。副菜の野菜に含まれるビタミンやミネラルは、体調を整え骨や血液の材料になる。牛乳や乳製品に含まれるカルシウムやたんぱく質は、骨を作るのに欠かせない。果物に含まれるビタミンCは、疲労を回復させコンディションを整えるのに役立つ。

トレーニング前後の水分補給

トレーニング中は体温が上昇し、体温を下げるために多量の汗をかく。汗の中には、水分、食塩や鉄、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどの電解質(ミネラル)が含まれるため、確実に補給しなければならぬ。

スポーツドリンクは、汗をかく練習前に飲むことをお勧めする。ミネラルは海藻や野菜、ナッツ類、牛乳、卵などに含まれている。ビタミンやミネラルは食事の量が少なかったり、好き嫌いが多くて不足するため、心がけて食べるように注意が必要である。

年間を通して食事量が自分の運動量にあっているのか判断するため、毎日同じ時間に体重を測定すること。前日よりも極端に減少している場合は、運動量よりも食事が不足している可能性がある。

スポーツにおける栄養摂取の目的は、トレーニングの効果をより高め、筋力を維持し競技能力を向上させることにある。バランスよく食事をとることは、体の不調やケガを未然に防止することにつながると考えて、毎日の食事を大事にしてほしい。

高校は、地元公立高校。スポーツをはじめ部活動に力を入れている学校ではなく、スポーツ選手にとって恵まれた環境ではない。

高校でも、誘われるがまま卓球部に。部員は同じ中学校のメンバーばかり。他の地域から強い選

手を集めてはいない。しかし、その部の目標は「全国出場」。全国に出場したのは過去に1度。北海道大会でベスト4、8のチームレベルであった。そこから卓球漬けの高校生活が始まった。

先輩方が抜け、初めてレギュラーで迎えた高校2年生の新人戦。北海道大会の1回戦敗退という結果だった。自分が結果を出さないとチームが負ける。ただ負けるだけではない。今までの強いチームの伝統まで途絶えさせてしまう。最後の大会は何としてもインターハイに行きたい、そう強く思うようになり、今まで以上に練習に力を入れるようになった。

朝は授業前に体育館で一人サーブ練習をし続けた。放課後の部活が終わった後は、市内の体育館の一般開放を利用し、後輩と練習に励んだ。

家では、練習試合の振り返りをし、ポイントをとる、試合に勝つイメージを自分の中に作り上げた。

そして迎えた3年生高体連の北海道大会。準々決勝、準決勝ともに大接戦。団体戦2-2のラスト5番手で出場し勝ち、インターハイ出場を決めた。その後、大学時代も数回全国大会に出場。北海道内ではある程度勝てる選手になった。

なぜ私がここまでの変化を遂げたのか。一つは、「辞めない」こと。もともとスポーツ

星槎 教師 列伝

あきらめずにやり続けると 道は開ける

星槎国際特別
教諭 森加緒利

手を集めてはいない。

一人サーブ練習をし続けた。放課後の部活が終わった後は、市内の体育館の一般開放を利用し、後輩と練習に励んだ。

が苦手な私は、練習についていくだけでも大変だった。途中でやめる仲間もいた中、途中で物事を辞めるのが嫌だった私は、とにかく最後まで続けた。

もう一つは、「できない理由をつけず、とにかく考えてやり続ける」と。朝の練習が一人だから、とやらなかったら、夜の練習は疲れるから、とやらなかったら、インターハイに出場する私はいなかったらう。

スポーツが苦手な私がかこまでできた。高校生のみなさんにはもっと大きな可能性がある。あきらめずに、じっくり考えて目標達成に挑戦してほしい。

ニュース速報

星槎道都大学バスケットボール部 北海道予選会で優勝

第72回 北海道大学バスケットボール選手権大会兼 第72回 全日本大学バスケットボール選手権大会 北海道予選会で星槎道都大学は決勝で東海大札幌に100-85で勝利して優勝。8年ぶりのインカレ出場を決めた！ インカレは12月7日から東京で行われる予定。

第62回 全日本ターゲットアーチェリー選手権大会でベスト16

星槎国際湘南の奥村礼矢が国内16位という成績を残す。予選では90名が参加し、上位32名が決勝ラウンドに進出できるなか、最後までリズムを崩すことなく射ちきり予選を21位で通過。決勝では2回戦で世界チャンピオンと対戦し惜しくも敗れた。

春高予選はベスト16

星槎国際湘南の女子バレーボール部は、全日本バレーボール高等学校選手権大会県予選会で鶴嶺高等学校に20-25、18-25の0-2で敗れベスト16で今シーズンを終えた。

7年連続で全国大会へ

星槎国際湘南女子サッカー部は2021年1月に開催予定の全国大会への出場権を手にした。全国大会へは7年連続の出場となる。選手権関東大会は1月14日の初戦に栃木県第2代表の宇都宮短期大学付属高等学校に5-1で勝ち、15日の準々決勝で茨城県第1代表の鹿島学園に1-0で勝利を収めた。全国大会が決まり、ようやくスタートラインに立った。

セイスポ

女子サッカー部

7年連続

選手権関東大会進出



決勝メンバー

第29回 全日本高等学校女子サッカー選手権大会 神奈川県大会が9月26日に開幕した。例年同様、

神奈川県予選上位2チームが関東大会へ進出することができ、星槎国際湘南は前年度新人大会の

結果が反映され、第1シードで準決勝からのスタート。初戦は11-0で横浜翠陵高等学校に勝利

した。

関東大会進出をかけた準決勝の相手は藤沢清流高等学校。アウェイでの試合となり、なかなかピッチコンディションに適応することができず苦戦した。なんと3-0で勝ち切り、7年連続で選手権関東大会進出を決めた。

関東大会進出が決まり決勝戦を迎えた。

相手は、今年も湘南学院高等学校。台風が接近する中、試合実施の判断が下り、大雨の影響からグラウンドには水溜まりが多く、ボールが滑るのか止まるのか分からない状況で、一瞬も気の抜けない試合になった。

0-0のまま迎えたアディショナルタイム残り数秒での劇的ゴールで勝利。1-0で神奈川県大会を守り切る形となった。

今シーズンのチームは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で夏のインターハイが中止となり、この選手権が最初で最後の全国大会につながる公式戦になった。

選手権実施の喜びと共に、新型コロナウイルス感染症対策として、無観客での試合実施はどうか物足りなさがあった。無観客試合のため皆さまに試合をお見せすることができず、今までのように声援がない中での試合は、これが選手権なのかと疑うような会場の雰囲気、選手たちは今まで頂いていた会場での声援が戦う力になっているというのを改めて実感した。

神奈川県予選を通して、ボールへの執着心や、苦しい時間帯に戦いきる心の強さなど、結果とは別に学ぶものがあった。サッカーから人として



準決勝メンバー

の学びがあり、「星槎らしく戦う」ためには、個がチームのために力を発揮しなければいけないと体感した試合になった。

関東大会は栃木県那須塩原市内で開催される。初戦の相手は、栃木県第2代表 宇都宮短期大学付属高等学校。

今シーズンの選手権は各地でこれまでのパワーバランスを覆すような名門校の敗退を聞く大会になっている。インターハイがなかったことで各チームのレベルも分からず、とても緊張感のある大会になる。

「For The Team First」で目の前の一戦に集中して、コロナ禍での試合開催に尽力してくださった方々への感謝の気持ちを持って、試合に臨んでいく。

星槎国際富山

星槎国際富山では、10月実施された富山県内のスポーツ交流大会で以下の結果を出した。

大会結果

TOYAMA2020
高等学校スポーツ交流大会
富山県高等学校定時制通信制体育大会
令和2年10月17日(土)

- バスケットボール競技 男子 準優勝
浦谷 将輝、野嶋 裕人、金井 飛翔、中村 凜生、笹島 瞬、平澤 樹
- 卓球競技男子個人 準優勝 山崎 飛蔭
- 卓球競技女子個人 第3位 橋本 莉菜

2020第2回 とやまクロカンINザ・パーク
令和2年10月25日(日)

- 一般男子3kmの部 第3位 山崎 飛蔭
- 一般男子20kmの部 第3位 佐々木 宣泰

TOYAMA2020
高等学校スポーツ交流大会
富山県高等学校
定時制通信制体育大会

バスケットボールメンバー

卓球

2020 第2回
とやまクロカン
INザ・パーク

JTB

感動のそばに、いつも。

JTBでは旅行のお手伝いに始まり、次世代を担う「教育」もお手伝いしています。

株式会社JTB 神奈川西支店

〒254-0034

神奈川県平塚市宝町3-1 MNビル4階

TEL:0463-23-5160 FAX:0463-23-9057

オフィスの「ない」をすぐにお届け!

たのめーる

送料無料でお届け!

約110万点の品ぞろえ!

当日・翌日お届け!

たのめーる

大塚商会

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!

<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