

優真

鍵山

NHK杯 初出場で 初優勝



フィギュアスケートのグランプリシリーズ最終戦、NHK杯が11月27日、大阪府門真市の東和薬品ラクトアドームで開幕。ショートプログラム1位の星槎国際横浜の鍵山優真が2種類の4回転を計3度決め、グランプリ初出場初優勝を果たした。

大会を終えて、次回に向けての課題を「SPではトリプルアクセル(3回転半ジャンプ)、FSでは3回転ルッツ、3回転ループと後半においてはミスがあったので、後半でも余裕でジャンプが跳べるようにもっと滑り込んで体力を強化する」とあげてくれた。

11月21日に開幕した第89回全日本フィギュアスケートジュニア選手権大会に出場した星槎国際横浜の田邊桜香は第89回全日本フィギュアスケート選手権大会推薦選手は逃したが、インターハイに向けて気を引き締めていた。



田邊桜香

全員写真



関東高校女子サッカー

3位 大会

第29回 関東高校女子サッカー大会が11月14日・15日と21日・22日の2週に渡って栃木県で行われ、星槎国際湘南女子サッカー部は神奈川県第1代表として出場した。

初戦は宇都宮短期大学附属高等学校(栃木県第2代表)と対戦。天候やピッチコンディションなどに適応するまでに時間を要したが、鈴木陽笑の先制点で勢いにのり前半を3-0で折り返す。後半には不意な失点もあったが、5-1で勝利し、初戦を突破した。

全国大会出場がかかる2回戦は鹿島学園高等学校(茨城県第1代表)と対戦。なかなかシュートが決まらず、前半を0-0で折り返す。後半、鈴木陽笑のシュートが決まり1-0。終了間際に攻め込まれたが無失点で抑え準決勝進出と全国大会出場を決めた。

準決勝の相手は修徳高等学校(東京都第1代表)。

昨年、一昨年と対戦成績は負け越し。今年こそは絶対に勝つとチーム一丸となって試合に臨んだ。ピッチ上は、立っているのやっとなというくらい強い風が吹いている。風の影響もあり、私たちの思うようなサッカーができず無得点で前半が終了。後半もスコアに変動はなく延長戦に突入。延長前半、武莉子のFKから松尾美月がヘディングで合わせ待望の先制点が入った。アドバンテージをもって臨んだ延長後半、相手にクロスを押し込まれ1-1と振り出しに戻る。その後もういっどかシュートチャンスがあったが決めきれず、延長が終了した。PK戦になり、2-4で敗退した。

3位決定戦は前橋育英高等学校(群馬県第1代表)と対戦。鈴木陽笑が得点したが1-2で敗退。上記の結果により、全日本高等学校女子サッカー選手権大会に関東第4代表として出場する。全国大会ではチームとして更にレベルアップした姿を見せられるよう、日々の練習に全力で取り組んでいく。

引き続き応援よろしくお願いします。

優勝!

2020年11月15日 埼玉県高等学校フェンシング新人大会が立教新座中学校・高等学校で行われた。星槎国際川口からは、フェンシング部に所属する上山一鉄、東天姫、須田真衣、佐藤結弥、濱屋玲奈の5名の生徒が出場。このうちサーブル種目にて、上山一鉄が見事優勝をおさめ新人の頂点に輝いた。

上山はフェンシング部江村宏二監督の指導を受けることを目的に1年前に母国アメリカから単身で来日、移住してきた生徒である。彼は日々、日本語学校に通いながら高校の勉強を行い、放課後にはフェンシングのトレーニングに専念する毎日を送っている。そんな彼に、今大会の振り返りと今後の目標についてインタビューを行った。

Q.. 新人戦にはどんな気持ちで試合に挑みましたか?

A.. 埼玉県総合体育大会予選(8月)で4位、ハイスクールジャパンカップ(9月)では3位と、ここ数カ月、良い結果を出せなかったため、とにかく良い結果を出そうと挑みました。

Q.. 将来に向けての目標は?

A.. 現在Under17で日本5位の成績ですが、日本ランキング1位をめざすとともに、Under17で世界大会に出場したいと思っています。そのためにはまず、日本ランキング3位以内に入ることが目標です。

今後は、2021年1月8日JOCジュニアオリンピックカップに出場する予定であり、日々練習に励んでいる。今年行われた全日本フェンシング選手権大会にて1位に輝いた小久保真旺に次ぐ期待の持てる選手である。引き続き、皆様からの温かいご声援をお願いしたい。

(星槎国際川口 武内隆央、通訳 大西直美)



上山一鉄

フェンシング新人戦

国内最高峰の戦い。 全日本選手権に出場。



奥村礼矢

10月30日～11月1日に愛知県岡崎市で行われた第62回全日本ターゲット

アーチェリー選手権に星槎国際湘南アーチェリー部より奥村礼矢が参加し

た。タイトル通りアーチェリー界の日本一を決める大会であり、アーチェリーをやる者ならば誰もが憧れる大会だ。本大会に奥村は高校1年生ながら出場した。大会直前に足をケガし不安が残ったが、ケガはほぼ完治し、試合に出場した。

初出場ということでも今回は「チャレンジすること」を目標に予選に臨んだ。予選は90名が参加し、その中から32名が次の日の決勝トーナメントに進むことができる。緊張とケガのため体力不足であったが、644点、21位という結果を出し、見事予選を突破した。途中途中でミスはあったが、最後までリズムを崩さず、自分のペースで射ちきることができた。



ブータンチーム

戦の相手は予選12位の選手。格上であり、ナショナルチーム選考会に出場するほどの実力者との対戦。結果は、初戦から自分のペースで試合を進めることができ、結果7-3で勝利。

2回戦目は世界大会で優勝経験を持つ選手との対戦。両者譲らず奥村もねばったが、さすが世界チャンピオン。奥村のミスを見逃すことなく決める切り返しで敗退。ベスト16で今大会を終えた。

今大会は我々スタッフ陣の予想をはるかに超える成績で終えることができた。また、この半年間やってきたことの成果が表れた大会でもあった。2021年度は日の丸を付けて戦えるようしっかりと準備をしていく。皆様の温かいご声援をよろしくお願いいたします。

高野…試合前はどんな練習をしましたか？

高野…試合前はどんな練習をしましたか？

8月1週目にNoomでブータンと日本を繋ぎ実施したバーチャルアーチェリー大会後から2週間も経たない11日未明、ブータンは全土ロックダウンになった。政府は、県内外の人と車両移動を制限、国民にステイホームを要請した。学校、企業、商業施設等を閉鎖した。

ロックダウンの間、感染疑いのある全対象者の検査を実施、濃厚接触者の隔離措置や陽性となった患者の治療等を確実に行った。また、政府

は、全県で必要な食料の供給を行い、必要かつ緊急医療サービスも提供した。国民の心身の健康に気を配りながら家族と過ごし、遠方の家族や友人とはソーシャルメディア(SNS)等を通じて交流を図るよう呼び掛けた。

また、サリイは、コロナのメンタルヘルスプログラムとして、PTSD予防、モチベーションコントロール、連携と一体感を出すことを目的に「腕立て伏せ25回25日間チャレンジ・リレー」を選手やコーチへ促し、競技枠越



星槎チーム

えの輪(和)を拡げることにも成功した。そして、11月21日と22日に8月に続く第2回バーチャルアーチェリー大会を星槎が行った。ただ、今回は、冬目のブータンであるためターゲットアーチェリー実施は困難。かつインドアアーチェリー施設のないブータンでインドア大会を企画し無理かと思われたが、BOCとバドミントン連盟の協力を得て、施設はバドミントン連盟所有の体育館を1週間貸し切った。インドアアーチェリー大会用18mターゲットシート(的)がブータンには無かったが世界でも財団と全日本アーチェリー連盟が協力して韓国メーカーから急ぎ取り寄せ、大会成功を担うことができた。

高野…練習で特に意識したことや、一番力を入れていた種目は？

高野…練習で特に意識したことや、一番力を入れていた種目は？

高野…練習で特に意識したことや、一番力を入れていた種目は？

未来に向けて
スポーツを超え

近代五種部 全日本選手権大会に 出場！



演屋玲奈

11月28日、29日に全日本選手権大会が栃木県宇都宮市で行われた。

星槎国際川口より、近代五種部に所属する演屋玲奈が出場。演屋は、北海道出身で親元を離れて生活をしている。毎日、近代五種部監督である才藤浩監督の指導の下、練習に励んでいる生徒だ。

近代五種は、1人の選手が5種目(フェンシング、水泳、陸上、射撃、乗馬)を全てこなすスポーツであり、難易度が高い種目である。そんな種目に挑戦する演屋にインタビューを行った。

高野…今回の全日本選手権ではどんな気持ちで試合に臨みましたか？

高野…今回の全日本選手権ではどんな気持ちで試合に臨みましたか？

高野…今回の全日本選手権ではどんな気持ちで試合に臨みましたか？

高野…試合を振り返って、印象に残っていることはありますか？

高野…試合を振り返って、印象に残っていることはありますか？

高野…試合を振り返って、印象に残っていることはありますか？

高野…馬術が印象に残っています。馬術の前はすごく緊張しましたし、昨年と同じような失敗はしなくなかったので、「絶対にゴールしてやる」と強く思っていました。馬術が終わってからは、緊張がほぐれて、疲労感で足がガクガクでした(笑)。

高野…馬術が印象に残っています。馬術の前はすごく緊張しましたし、昨年と同じような失敗はしなくなかったので、「絶対にゴールしてやる」と強く思っていました。馬術が終わってからは、緊張がほぐれて、疲労感で足がガクガクでした(笑)。

高野…馬術が印象に残っています。馬術の前はすごく緊張しましたし、昨年と同じような失敗はしなくなかったので、「絶対にゴールしてやる」と強く思っていました。馬術が終わってからは、緊張がほぐれて、疲労感で足がガクガクでした(笑)。

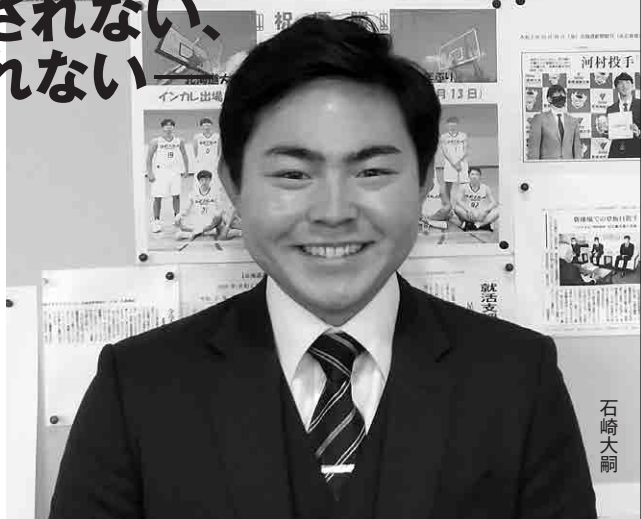
高野…来年の目標

高野…来年の目標

高野…来年の目標

コロナ禍における 星槎道都大学の運動部

—振り回されない、 惑わされない—



「最初は、高1の夏の大
会が終わった後に、声か
けられて。実際には、高校
2年生からマネージャー
というか、総監督の付き
人をしていました。」
硬式野球部の石崎大嗣

主務は、精悍な面持ちで
答えてくれた。
「面構えがいい。」と評
価され、マネージャーと
して道都大学(現・星槎
道都大学)に進学したが、
小学校1年生から硬球を
扱うシニアリーグに所属
していた彼のポジション
はキャッチャーだった。
そこから、俯瞰して野球
をみる眼が養われていた
のかもしれない。
春のリーグ戦の中止は、
連盟のホームページと

他大学のマネージャー
とも連絡を取り合った。
対応はばらばらだったが、
どのマネージャーも「チー
ムをなんとかしなきゃ」と
いう思いは一緒だった。
そして、どうにか開催
にこぎつけた秋のリーグ
戦。通常の大会運営に加
えて、厳重な感染症対策
が加わり、多忙を極めた。
しかも、チームは初戦の
北海学園大戦をコールド
負けで落す。
「あの試合の後、選手間

SNSから知っ
た。そして、そ
のあとからメー
ルが来て確認し
た。いつもとは
違う情報の伝わ
り方に、事態の
混乱さを実感し
たという。実際、
リーグ戦中止の
連絡に、しばらく
は茫然として
いたものの、す
ぐに監督やコー
チと「チームを
どうするか」を
話し合った。

ではかなり熱くなる話し
合いもありました。かえっ
て、チームとしての悪い
ところが全部出切った感
があります。」と石崎は振
り返った。
そこから連勝を重ねて、
チームは優勝を果たし、
エース河村説人はドラフ
ト候補にも名を連ねた。
いよいよ、全国大会出場
をかけて、苫小牧駒澤大
学とのプレーオフに臨も
うとするチームに、また
も試練が訪れる。

「自分のスマホに、最
初に連絡がきたんです、
全国大会が中止だと。
がっかりしました、もち
ろん。あーないんだあつ
て。」すぐにコーチに伝
え、選手には監督から練
習後のミーティングで伝
えられた。そして、苫小
牧駒澤大学との北海道王
座決定戦を引き分けて終
えて、彼の学生野球は幕
を閉じた。

二宮監督からはさまざ
まなことを教わったとい
う。野球の「流れ」に敏感
であり、ノーヒットでも
点を取ろうとする野球に、
野球観が変わった。「報連
相」が大切だと実感し、常
に手帳を持ち歩き、メモ
を取るようになった。在
学中に、福田そして河村
という二人のプロ野球選
手の誕生にも関わった。
「選手の将来に関わるこ
とですから、憶測で物事
を言わないようになりま
した。チームのスケジュ
ールもきちんと把握してい
ないと、誰々を見に行き
たいんだけどというスカ
ウトさんのリクエストに
応えられないし。『ヒト、
モノ、お力ネ、情報』を動
かしてチームという組織
を動かせることが主務の
醍醐味ですね。」

「コロナの状況下で、一
番気をつけたことは『情
報に流されないこと』で
す。振り回されない、惑わ
されない。でないとチー
ムや選手が一番困ります
から。」
裏方として、コロナ禍
の中、チームを支え続け
た男は、最後まで冷静に
答えてくれた。

星槎道都大学バスケットボール部
全日本大学選手権(インカレ)へ出場
星槎道都大学バスケットボール部は第72回 北海
道大学バスケットボール選手権大会優勝。8年ぶり
12度目のインカレ出場を決めた。
12月8日に国立代々木競技場第二体育館で東海
大学と対戦。星槎道都大学のスタメンは全員2年生。
結果は66-101で敗退したが、伊藤修平は唯一 40
分のフル出場を果たし、チーム最多の31得点をあ
げた。試合中も仲間に声掛けをするなど、リーダ
シップも光った。

河村説人投手が千葉ロッテと契約
星槎道都大学の河村説人投手は千葉ロッテにドラ
フト4位で指名され、11月24日に契約した。
12月9日、さいたま市内のロッテ本社施設で入団
記者会見を行い、背番号は58に決まった。

スポーツ選手の体づくりに重要な食生活 ②

オピニオン

星槎国際本部長
養護教諭
保浦 寿子

スポーツ選手にとって
は、毎日の食事のほかに、
栄養摂取のための補食も
大切になる。補食とは、運
動量が多い時に朝・昼・夕
の三食だけでは摂取しき
れないエネルギーと、栄
養素を満たすための食事
を意味する。トレーニング
の前後、適切な時間に
適した内容の補食を摂取
するとよい。
運動中の主なエネル

ギー源は、血中のグルコー
ス(血糖)と筋肉・肝臓に
貯蔵されているグリコー
ゲン。これらが不足する
と空腹感・疲労感をおこ
しやすく、集中力が落ち
るなどパフォーマンス低
下の一因となり、運動時
のたんぱく質の分解も多
くなる。しかし、トレー
ニング後すぐに炭水化物を
摂取した場合は、何も摂
取しなかった場合よりも
たんぱく質の分解が少な
い。また、当たり前のこと
だが空腹状態での練習は
好ましくない。トレーニ
ング開始の2〜3時間前
には炭水化物を、トレー
ニング後にはなるべく早

く、夕食に差しさわりが
無い程度の炭水化物とた
んぱく質を速やかに補給
するとよい。
朝食前の朝練
睡眠中に汗をかいた汗で体
の水分が不足しているた
め、水分補給が必要であ
り、エネルギー源となる
糖質を同時に補えればよ
り効果的。この補食の例
としては野菜ジュース
とチーズ、100%果汁
ジュースとパン、お茶と
おにぎりなどがよい。

午後のトレーニング
朝と昼の食事とれな
かった栄養素を補うため
に、夕食に差しさわりが
無い程度の炭水化物とた
んぱく質を速やかに補給
するとよい。
夕食前の朝練
睡眠中に汗をかいた汗で体
の水分が不足しているた
め、水分補給が必要であ
り、エネルギー源となる
糖質を同時に補えればよ
り効果的。この補食の例
としては野菜ジュース
とチーズ、100%果汁
ジュースとパン、お茶と
おにぎりなどがよい。

この時間までに食べたも
のから不足している栄養
素を見つけてとよい。
また、たんぱく質、カル
シウム、ビタミンなどを補
えれば効果的である。た
とえば、肉まん、ハムチ
ーズサンドウィッチ、おに
ぎり(鮭などの具入り)、手
巻き寿司(まぐろ・納豆な
ど)、牛乳・ヨーグルトな
どの乳製品、果物などが
よい。
疲れた体や、ダメージ
を受けた筋肉のために
は、トレーニング後30分
以内に栄養を補給するこ
とが理想的である。糖質
とたんぱく質、水分など
を補うためには、飲むヨー

グルト、100%オレ
ンジューズ、魚肉ソーセ
ージ、カニかま、笹かまぼ
こ、ゆで卵などをお勧め
する。
年間を通して
トレーニング中は、夏
以外でも多量の汗からミ
ネラルが排出するため、
年間を通してミネラルが
多く含まれている食品を
選んで食べる習慣を身に
つけよう。
けが予防のため、大会
前は特に十分な休養も取
りながら、バランスが取
れた食事と生活リズムを
整えることで、健康な毎
日を過ごしてほしい。

もしあの時、別の選択
をしていたらどんな人生
を歩んでいただろうかと
どんな自分に成長してい
ただろうか、と考えるこ
とはありますか？
兄の影響で小学5年生
からバスケットボールを
始め、その後、中学校、高
校、大学とバスケットボ
ール部に所属。社会人にな
った今もバスケットボ
ールを続けている。高校生
では、初めてキャプテンと
なり、チームを引っ張る
立場になった。頑張れば
優勝も狙える、というメ
ンバーでバスケットがで
きることを期待を胸に
意気込んでいた。しかし、
私の期待と仲間の思いは
異なっていた。

仲間の多くは「勝てる
のなら勝ちたいが、その
ために練習量を増やした
り、辛い練習をしたくな
い」という気持ちだった。
「努力すれば優勝を狙える
のだから頑張ろう」とい
う私の考えは、仲間に届
けなかった。唯一救い
だったのは、私の思いに
賛同し、活動してくれた
仲間が4人いたことだ。
「もっと強くなれる」
「やるからには全員で頑
張りたい」という思いに
葛藤する日々の中で、あ
る一つの考え方にたどり
着いた。それは、私が誰
よりも練習し、その姿を見
せることで、一緒に頑張
る仲間が増えれば幸運だ
な、ということだ。必死に
練習する姿を見て、少し

ずつ、部活の雰囲気は変
わっていったと思う。結
局優勝は一度もできず、
一番良い結果でも準優勝
だった。
しかし、この経験を通
じて、自分の思いを強要
することはできないこと
を認め、自分にできるこ
とをする、ということに
学んだ。
あの時、強引に練習量
を増やしていたらどう
なっていたのだろうか。
優勝を経験し、チームの
絆が深まったのか、方針
に合わず退部する部員が
多かったのか、それはわ
からない。今の自分にで
きることはその時の葛藤
をどのように意味づけ
つけるか、ということし
かない。
君たちも、これからの
人生で何かにぶつかり、
イライラしたり、もやも
やしたりすることがある
かもしれない。まさに今
そのような状況かもしれ
ない。そんな時、その問題
から目を背けず、向き合
ってほしい。当時の私も苦
しかったが、葛藤したか
らこそ、自分の成長に結
びつけることができた。



星槎
教師
列伝

何かの葛藤に
悩んでいる君へ
星槎もみじ中学校
教諭 石橋 北斗

セイスポ

創部3年目

星槎国際立川・八王子の軌跡

関東大会制覇



喜びの記念撮影

秋季大会開催が決定し、9月5日の1回戦に向け、部活動を8月1日に再開した。昨年度は春・秋季大会1回戦敗退。今季も星槎国際立川・八王子連合チームで挑んだ。

8月30日練習試合を行うも地域のクラブチーム・中学2年生を相手に敗退。翌週、第58回東京都定時制通信制総合体育大会サッカー大会予選開幕。予選は9人制の試合。

9月5日1回戦、都立八王子拓真高等学校に連携ミスで先制されるも、なんとか逆転し4-2で初勝利。9月19日2回戦、都立穂ヶ丘高等学校に負け、昨年度秋季大会、PK負けした相手に6-1で勝利し中央大会に進出！東京都ベスト8。

中央大会は11人制の試合。ギリギリの人数で挑む。10月3日1回戦、都立新宿山吹高等学校に4-0勝利。17日準決勝、都立砂川高等学校に4-0で勝利し決勝に進出。

決勝は春季大会全国4連覇中の都立世田谷高等学校。ゲームを支配される展開が続くが、GK黒田悠斗、DF中田優輝を中心によく耐えた。後半ロスタイム、MF倉内航大からのスルーパスに抜け出したFW小野晋誠。GKとの1対1を冷静に流し込みゴール！残り3分を必死に守り切った。1-0で勝利し優勝!!勝って泣いていたキャプテン岡本樹。昨年度秋季大会の悔し涙が嬉し涙に変わった。

新入部員も入り、17人で関東大会へ。神奈川県保土ヶ谷公園サッカー場で行われた第35回関東地区高等学校定時制通信制サッカー大会。冬なのに緑色の天然芝。最高のピッチで試合ができる選手が



得点を喜ぶ選手たち

羨ましい。

1回戦シードで、2回戦(準決勝)は、横浜総合高等学校(神奈川県1位)。先制するも後半残り4分で同点にされる。残り2分でDF花山遼のロングスローからFW小野晋誠が振り向きざまのシュートで2-1の逆転勝利。

決勝の相手は、学芸館高等学校(栃木県)。3-0になるが、後半序盤にMF佐野黎緒が負傷退場。中盤のキープレイヤーを失い、配置変更を余儀なくされる。2点を返され3-2にされてから、選手のアイデアを生かし4点目を奪いに、MF西巻操、倉内航大の運動量が功を奏し、息を吹き返し逃げ切りを図れた。

関東大会、優勝!!

最後に、ロッカールームやスタンドの清掃を率先してやっていた選手がいた。勝ったからできた行動なのか、負けていてもできたことなのか。それでも、誰に言われるわけでもなく、始まった行動に、選手の成長を感じられた。

(星槎国際立川 釋迦野 毅)



準優勝カップを受ける

南関東地区高等学校 定時制通信制 軟式野球 大会 第3位

東京都高等学校 定時制通信制大会 軟式野球 の部 第2位



保護者も一緒に喜びの撮影

八王子らしき高校最後の大会を東京2位、関東3位という形で終えることができて良かったです。春の全国が無くなってしまった中で、秋の関東が開催され、その目標に向かってチーム一丸となり取り組み結果が出ました。最後の最後まで星槎国際八王子らしくゲームに臨みました。勝っている時もそうでない時も、ベンチは明るく、試合の緊張感を全員で楽しむ雰囲気を作れました。最後に保護者、引退する3年生一人一人にそれぞれの口から感謝の気持ちをつづらせた。コロナ禍の中でスタートしましたが、自分たちなりの有終の美を飾ることができ、最高の6カ月でした。

(生徒代表 副主将 伊藤叶太)

色んな人に支えられて部活動がスタートしたのは今年の6月。あっという間に三年生の引退を迎えました。私は星槎初年度、高校生を相手にするもの初めて。不安と期待が入り混じっていたことを思い出します。実際に生徒と時間を過ごしていくと、元気の良さ、素直さ、潜在能力の高さを感じ、都大会決勝まで行くチームを作ろうと声をかけるようになりました。

今年はバッテリーの原嶋康生、伊藤叶太を中心にメンバーが揃い、練習試合でもいい雰囲気の中でゲームを重ねていきました。特に伊藤は能力の高さから捕手に指名。試合中に負傷しながらもチームのために体を張ってくれました。

裏方では平子紗菜マネージャーもよく働いてくれ、保護者の方々、先生方は引率など度々に支えられました。

最後に感謝の言葉を生徒から伝えられてよかったです。また、関東大会を企画運営して下さった、他校の先生方に本当に感謝したいと思います。

生徒は今後この大会での経験を、忘れないで立派な大人になって欲しいと思います。

(顧問・監督 坂口和平)



JTBでは旅行のお手伝い始まり、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

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

送料無料でお届け!
約110万点の品ぞろえ!
当日・翌日お届け!



IRIS CHITOSE