

未来に向けて スポーツを超えて

今から7年前(2013年)野球とソフトボールがブータンに入ってきた。開始から1ヵ月も経たないうちに、首都ティンプーで行われたトレーニングセッションには500人以上の人が参加した。そして、いよいよ今年、2021年には、初の国内インターカラスティックリーグが開催されようとしており、国内外からの注目が集まっている。

現在「ブータン野球・ソフトボール協会」には、約800人の青少年と大人の会員がいる。同協会は、2013年にカルマ・ドルジ氏とアメリカ人のマシュー・デサントイス氏によってイニシアティブが取られ、6歳から18歳までのユースチーム、16歳以上のジュニアクラブチーム、17歳以上の国内インターカラスティックリーグなどを含む地域社会団体としてティンプーを拠点としてスタートした。同協会の設立には、ブータンオリンピック委員会(BOC)と日本国際協力機構(JICA)が協力した。

2014年、



トレーニングセッションの参加者

国内リーグが発足後に開催された記念大会には、BOCB、ドゥエ・テン、ドゥ・パヴォス、ドゥルク・ミンアップスの3チームが参加し、BOCBが初年度かつ現王者となった。カルマ氏によると、ブータン野球・ソフトボール協会には、練習プログラムに定期的に参加する選手やコーチの数が他のスポーツに比べても多く、ソーシャルメディアを通じての問い合わせも沢山寄せられているという。私たちは、ブータンの未来を担う野球選手を育成し、

国際的にも最高レベルで戦えるようにしたいと考えていることも述べた。練習や試合の殆どはティンプー市内のモテタンとヤンチェンブグ中等学校で行われている。COVID-19の影響で現在は、基本ドリルと基礎練習を行うのみ。また、野球場の無い、公式な練習場の無い選手たちは、ティンプー市陸上競技場、クリケット場、ベルキル学校、他の学校のグラウンドでも練習を行っている。カルマ氏は、ブータンの野球へのアクセスのしやすさについて、人口の8分の1以上が首都に住居しており、野球運営関係者もティンプーを拠点として活動している。他県に住む興味のある人も勿論チャンスがある。2021年春、選手やコーチを対象とした初のベースボールキャンプを開催予定だ。

このイベントは、発展途上国のコーチや青少年に野球を教える米国非営利団体「プレイ・グロ・バル」が主催。カルマ氏によると、ベースボールキャンプの他にも、ヤングラッシュ代表チームが親善試合のためブータンに来ることを話し合っているという。また、BOCは、毎年開催するオリンピック・ディの期間中に、他のゾーンカク(県)でもベースボールキャンプを実施する計画を立てている。ブータンの新たななる、更なる挑戦が始まる。

星槎国際川口所属の エリートアカデミー生3名が Tリーグに出場

木原美悠(星槎国際川口)、小塩遥菜(星槎中学校)と松島輝空(星槎中学校)が、2020年11月より行われている「Tリーグ2020-2021」に出場している。本リーグは、2021年2月21日まで定期的に試合が行われる予定である。

Tリーグとは、2018年に開幕した日本の卓球リーグであり、その狙いは世界トップレベルの競技をできる・観戦できるレベルのものから、身近なところで気軽に参加し楽しめるレベルまで、それぞれのレベルに合った活動の場と、上を目指せるしくみの整備を実現するところにある。

左から小塩、松島、木原



木原美悠と小塩遥菜は、次のようにコメントしている。

木原美悠

私はTリーグに参加してから3年目のシーズンになります。2ndシーズンまでは実力が経験もない中での参戦だったので、戸惑うことも多くなかなか思うような試合ができませんでした。3rdシーズンになり今までの積み重ねもあり、少しずつ自分らしい戦い方ができるようになりました。自分でも成長を実感でき、勝てるようになってきました。今シーズンは残り9試合ありますが、さらに成長し、1戦1戦を戦い抜く、チームの勝利に貢献できるようにがんばります。応援よろしくお願ひします。

小塩遥菜

通常の国際大会は、予選から始まるので、徐々に自分の調子を上げることが可能ですが、Tリーグは国際大会と違って、トップレベルの選手といきなり試合を行います。対戦相手も数時間前にならないとわからないので、一発勝負なところがあり、調整がとても難しかったです。残りのシーズンでどれくらい出場するかはわかりませんが、出るからにはチームの勝利に貢献したいと思っています。また、海外トップレベルの選手もいるので、今後自分が世界一になるためにもがんばりたいです。

引き続き、皆様からの温かいご声援をお願いします。(星槎国際川口 武内隆央)

12月24日〜27日、静岡県掛川市にあるつま恋りゾートにて「U-20・U-17合同ナショナルチームスタート合宿」が行われた。星槎国際湘南アーチェリー部に所属する奥村礼矢が参加した。

ナショナルチーム スタート合宿を終えて

奥村礼矢

これから日本の代表として日の丸を背負って戦う事の期待がある反面、日本代表としての立ち振る舞いや言動により気を付けていかなければならない事、本当にU-20の代表として活躍できるのかというプレッシャーや不安があります。しかし、この1年はチャレンジする気持ちを忘れずに、人としてはもちろん、今よりももっと、競技力を向上させ、悔いの残らない

1年にしたいと思っています。合宿では、近い距離での練習がメインでしたが、小さな的を狙って「狙う練習」を行い、今までは違っ緊張感の中での練習は自分自身を大きく成長させてくれました。また、講習会ではアンチドローイングについて学んだり、目標設定の大切さや、アスリートとしての心構えを学び、内容の濃い充実した4日間を過ごすことができました。今回学んだことを、普段の練習にも活かして、2021年は2020年を越えられるような結果を残すためにも、1射1射を大切に練習に励んでいきます。

2021 U-20 ナショナルチーム 始動!



アーチェリー

コロナ禍における 星槎道都大学の運動部

—オーバー・ザ・オーバー— 希望をつなぐ男子バスケットボール部



主将 清水健汰

止となった。
 そんな未曾有の年、35年ぶりに北海道で優勝を決め、8年ぶりのインカレ出場を果たした男子バスケットボール部、部長の清水健汰に話を聞いた。
 「小1からバスケットを始めました。バスケットはチームスポーツ、背が低い人でも活躍できるし、強いチームにも下剋上ができる、それが魅力です。」
 確かに、清水は「背が高くない」という印象はない。だが、彼が中心となりチームをまとめ上げ、全

国へと導いたことは紛れもない事実である。
 彼が大学に入学した時の部員は10名。人数が少ないうえに、公式戦15連敗という不名誉な記録を作り、初めて2部リーグ落ちを経験した。
 「このときの経験がインカレ出場につながったと思います。2部はこのシーズンだけで終わらせたい。勝つだけではなく、内容も伴った試合で、って思っていました。」
 現監督の津梅直哉がコーチとして着任したの

もこの時期であった。厳しいことも言うが、いいプレーは褒めてくれるというメリハリのある指導でチームを指導した津梅監督は、「負け癖のついていないチームをいかに立て直すか」をテーマに試行錯誤を繰り返していた。
 「試合に入る準備が、ぜんぜんダメでした。気持ちもできていなかった。」と清水が振り返る当時のチームの改善は、いわゆる「心の整え方」から入ったという。結果、チームは1年で1部リーグ復帰を果たし、力のある下級生も入学してきた。
 高校1年の時にインターハイに出場したが、インカレは「別世界」だと思っていた清水の大学バスケット生活は、劇的に変わっていく、はずだった。大学4年になった今年、コロナ禍で6月までの練習や公式戦はすべてなくなった。練習が再開しても、密を避けるため、チーム全員での練習もできなかった。
 「こんな時だからこそ、練習でいい習慣を身につけさせようと思いましたし、チームの、仲間の大切さを実感しました。練習でも『メン』で済ませるのではなく、声を出し、話し合う。それが信頼の高まりにつながり、チームの質の高まりにつながったと思います。だからこそ、北海道でもふだん通りやれば勝てると思っていましたし、インカレでも優勝候補が初戦の相手でしたが、やってきたことをいつも通りに実践するだけでいい。」
 北海道王者として臨んだインカレ。初戦の相手は、高校3年でBリーグにデビューを果たした河村勇輝擁する、優勝候補筆頭の東海大学。結果は負けであったが、第2クォーターでは7点差まで追い上げた。
 仲間と協力し合い、信頼関係を積み上げることでも、どんな底から這い上がってきたチームに、越えられない壁はないはずだ。

日常の呼吸 壱の型 横隔膜運動

オピニオン

星槎もみじ中学校 養護教諭 成田乃々香

全集中！水の呼吸！... というワードに聞き覚えのある人が多いのではないだろうか。

近年大ヒットしている「鬼滅の刃」という作品では「〇〇の呼吸」という、増強させた心肺により、一度に大量の酸素を取り込む事で、血管や筋肉を強化・熱化させて瞬間的に身体能力を大幅に上昇させる特殊な呼吸法を使い、

主人公たちが敵と戦う。これはあくまでも漫画やアニメの中の話ではあるが、現実の世界では私たちが普通に呼吸をすることで活動しており、人間が生きるうえで欠かせないものだ。意識をせずとも自然に行っている呼吸だが、だからこそ、基本的な呼吸を身につけることが日々の健康に結びつく、ということを一気に考えていきたい。

基本は鼻呼吸

呼吸とは横隔膜が上下することで、鼻呼吸は、口より狭い鼻の奥を使うことで横隔膜を動き

やすくすることができ、他にも、菌やウイルスの体内への侵入を防ぐ、吸気温度の調節、など鼻呼吸のメリットはたくさんある。吐くときに口呼吸になるのはいいが、口を開いて息を吸う人は舌が上顎から離れて下顎も開いているので、その重さで頭の重心が前になり、いわゆるストレートネックの始まりになる。

長距離を走る競技などで、苦しくなると口呼吸になるのは仕方がないが、始めてすぐに口呼吸になってしまふ場合は、少し我慢して鼻呼吸を試みるのが良い。また、そ

うなってしまう人は、普段生活しているときに口呼吸になっていないだろうか。まずは普段の呼吸を鼻呼吸にできるよう、意識してみよう。

吸う、吐く、止める

吸うのが1だとしたら、吐くのが3〜4倍の時間をかけ、吐ききった後吸うのと同じく3〜4倍の時間をかけて止めるようにするのが良い。最初は苦しいかもしれないが、まずは1・2・1から、慣れてきたら吐く時間を伸ばしていく。上述したように

呼吸とは横隔膜が上下することである。人は自分が思うよりも息を吐けておらず、横隔膜がしっかりと動いていないことが多い。そういった人は反り腰になったり、猫背になったり、姿勢の崩れに繋がっている。「きちんと吐く」ができる呼吸の数が減り、テンポも遅くなる。ちゃんと吐いてから吸えば、酸素と二酸化炭素のガス交換ができるため、それほど何回も吸わなくても大丈夫になる。

息を吐く時間が長いと副交感神経が優位になり、心拍数が減り、血圧が下がりが、リラックスしてストレスと向き合えるようになる。

スポーツではうまくいかないことは自分で考え、解決することが当たり前。前の世界だろう。集団スポーツはただでさえ一人ひとりにスポットが当た

ることはあまりない競技で、アマチュアスポーツは、心の問題は個人問題と捉えているチームが多々あると思う。私は大学のときの恩師と出会わなければここまでサッカーを続けることはできなかったと思う。その人のおかげでたくさんの困難を乗り越えることができた。私は恩師のように心のサポーターとなり、多くの子どもたちの可能性を広げて、夢や目標を現実させたい。それが今の目標となっている。

い。心なくしてスポーツはできない。心を整えればもっと良いパフォーマンスができる。現代社会でストレスフリーになることはできないかもしれない。だが自分を信じて道を切り拓いていければその先には素晴らしい世界が待っている。時には目標や夢に対して反対してくる人、中には良かれと思って反対する人もいるだろう。だが自分で決めた道は自分で成し遂げられない。今からでも遅くない。やりたいことを思う存分やってみよう！

ニュース速報

全日本卓球選手権大会が 1月11日(月)～17日(日)に開催

1月11日に開幕する天皇杯・皇后杯2021年 全日本卓球選手権大会 一般・ジュニアの部に星槎国際川口の本原美悠、星槎中学校の小塩遥菜、松島輝空の3名が出場し、本原は準決勝に進出するも石川佳純選手に敗れた。

ブータン柔道留学生 キンレイ、タンディンが式段に昇段

ブータンからの留学生、キンレイ・ツェリンとタンディン・ワンチュクはブータンの柔道家として初の式段に昇段した。両選手は星槎道都大学の4年。スポーツマネージメントを専攻している。式段昇段の基準資格となる柔道技術体得等を満たしたことが評価された。

星槎道都大学チアリーダー部 全日本学生選手権出場

チアリーダー部が、1月16日(土)・17日(日)に武蔵野の森総合スポーツプラザで行われる、「第32回 全日本学生選手権大会」の「チアフルダンスの部」に出場した。

星槎国際横浜 鍵山優真 インターハイ優勝

第70回 全国高等学校スケート競技・アイスホッケー競技選手権大会が長野市ビックハットなどで行われ、フィギュアスケート男子は鍵山優真がショートプログラム1位、フリー1位で優勝。女子は田邊桜香が総合12位となった。詳細は次号で。

星槎 教師 列伝

自分で決めた道は自分で成し遂げられない 星槎名古屋中学校 教諭 三宅あゆみ



私は小学生の頃から社会人になるまで、サッカーでトップレベルを目指してやってきました。そこで多くのことを学び、「これからの未来を変えていきたい」と思うことができた。今回はそのことについて話をしたいと思います。

小学生のころから毎日ボールを蹴り、土日は遠征の日々を送っていた。進路の選択肢にあったのは「全国レベル」の学校であるかということだった。今考えると身の丈に合っていないかもしれないが、進路選択はチャレンジであった。そのため、チームメイトには日本を背負うような選手もいた。天才と言われる人でさえ努力していて、ほかの人と同じことをやっていると追い越せない、そんな環境であった。試合に関われないことも続き、上

のレベルを目指すことを諦めかけていた。そんな時に恩師に出会った。その人はネガティブな言葉や他の人からしたら馬鹿げた夢の話など全てを受入れてくれ、寄り添いながら私の背中を押しつけてくれた。そこで夢や目標を持つことの大切さ、自己肯定感を高める方法を学んだ。負けず嫌いな私は人と違う努力をして「自分らしさ」というものを身に付け、周りの人の違いを作ることができた。

自分を信じて道を開いていければその先には素晴らしい世界が待っている。時には目標や夢に対して反対してくる人、中には良かれと思って反対する人もいるだろう。だが自分で決めた道は自分で成し遂げられない。今からでも遅くない。やりたいことを思う存分やってみよう！

セイスポ

神奈川県私立高等学校

第28回

バレーボール選手権大会



全員写真

優勝

第28回 神奈川県私立高等学校バレーボール選手権大会で優勝することができた。2年連続3回目の優勝であり、新チームは素晴らしいスタートを切った。

神奈川県の子バレーボール競技では、ここ数年私立の高校が結果を残しており、神奈川県予選はレベルの高い大会になってきている。

そんな大会で優勝できたことは非常に嬉しいことだ。

神奈川県予選は予選リーグと決勝トーナメントに分かれ開催された。1日目の予選

リーグでは鶴沼高等学校、横浜清風高等学校とリーグ戦を行った。

横浜清風との試合では、相手のフェイント攻撃を拾いきれず苦しい試合となった。序盤と中盤は相手にリードされ流れを掴むことができなかったが、終盤サーブポイントから流れを掴み、逆転することができた。2セット目も同様に相手の攻撃に苦しんだが、何とか粘り勝ちすることができた。予選リーグは問題ないと思っていたが、チームの弱点が気付けていなかったことが原因だった。予選リーグではセットを落とすことはなかったが完勝できず、不安な気持ちで決勝リーグへと挑むこととなった。

2日目の決勝リーグ初戦は、東海大学付属相模高等学校と対戦した。東海大相模は全国高校総体予選、春高予選で何度も対戦しており、非常

に戦いたくない相手であった。しかし、相手チームがうまくまとまっておらず、終始優勢な試合展開となった。攻撃や守備のミスが少なく、流れをものにして勝ち進むことができた。

準決勝では平塚学園と対戦した。相手に隙を一切見せず一桁得点で抑えることができた。

決勝は同地区の相洋高等学校と対戦した。昨年の春高予選でベスト4まで残った実力があり、メンバーがほとんど入れ替わっていない相洋との試合はどのようなか楽しみだった。

1セット目はお互い譲らないシーソーゲームとなり、両エースの意地のぶつかり合いだった。エース桃田紗希と朝妻有紀が激しい場面でも得点を奪取し、終盤までどちらが勝つか分からなかった。最後は星槎がサーブカットで崩され相手エースに決められ1セット目は落とした。流れで相手に丸め込まれると思っていたが、2セット目、3セット目は立て直し、相手エースを封じ20点以内で抑え込んだ。

1セット取られても諦めず、動揺せずに戦えたことが勝因だと思う。

3年生が引退し、新チームは11名で活動する。少人数だが結果を残せるよう全力を尽くしたい。

(星槎国際湘南女子バレーボール部 コーチ 佐々木徹)



優勝表彰をうける

フィギュアスケート全日本選手権

星槎国際高横浜 鍵山優真が

2年連続 3位

2年連続3位だが、今年はSP7位から一気に3位となったが、今年は表彰台をしっかりと意識して戦った。確かな成長の跡は残している。

今年3月、スウェーデンのストックホルムで開催が予定されている世界選手権の日本代表に初めて選ばれた。ますます期待に夢が膨らむ17歳だ。

フィギュアスケートの世界選手権代表最終選考会を兼ねた全日本選手権が12月25日、26日、長野市ビッグハットで行われた。第2日目の男子フリーはショートプログラム(SP)首位の羽生結弦選手がフリーでも1位となり、合計319.36点で優勝した。SP2位の鍵山優真は、宇野昌磨選手と羽生結弦選手に挟まれた滑走順。いやが上でも緊張する。4回転トゥーループでステップアウトするも、その後は演技をまとめた。180.19点。合計278.79点で、宇野選手に6.02点届かなかった。

KIRIN
ひとつ上の、休息を。
午後の紅茶
キリンパレレッジ株式会社 GOGO-TEA.jp

furusawa printing Ltd.

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を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