

セイスポ

星槎スポーツ新聞

第55号 ★ 2021年3月3日(水)

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



第70回

全国高等学校 スケート競技 選手権大会

優勝



鍵山優真

第70回 全国高等学校スケート選手権大会(フィギュア競技)が令和3年1月21日から24日にかけて、長野市若里多目的スポーツアリーナ(ピックハット)で行われた。

VOICE

鍵山優真

NHK杯、全日本と終えて、今年一番取りかけたタイトルがインターハイです。なぜなら、父も取っているタイトルだからです。父に近づくためにはインターハイの優勝は一つの目標だった。

昨年のインターハイはユースオリンピックのため出場を断念しました。また、来年はもう一つの目標であるオリンピック出場が待っているからです。

ショートプログラムでは途中で音楽が止まってしまい、音がついてくると思い演技を続けたのですが、結果的にタイムオーバーとなって、減点になってしまいました。音が止まった時にジャッジにアピールすれば、減点にならず、悔しい思いがありました。

シヨートプログラムで90点越えを狙っていたので、88.91というスコアを見たときに2点減点がなければ悔しい思いがありました。父からは「滑れる環境と、どんな状態でもベストを出すことが大事なんだ」と言われ、気持ち切り替えることができました。

決勝のフリープログラムは、今まだに転んだことが無いような転倒をしてしまいました。不思議と冷静さがありました。焦ることなく後半の演技もベストに近い状態で演技をするのができました。父の一言があったからだと思います。

結果、優勝することができ、父に近づけたという思いが湧いてきました。完全無観客という異例のインターハイでしたが、普段の静寂の中で行っている練習の環境と同じだったのかも。そして、昨年の全日本選手権で滑った長野のピックハットだったのも好結果を生んだ理由かもしれません。

これからも父に近づけるように努力をしていきます。今シーズンは滑れる試合が少ないですが、3月の世界選手権に向けて頑張っていきますので、応援をお願いします。



ライバルとともに

父でありコーチでもある鍵山正和氏から、「このような環境の中でインターハイが開催されることは本当にうれしい限りです。良い結果も得られなくても星槎の名前が前に出てくれれば」と話していただきました。

また、「私がインターハイに出場した時にはこんなに報道陣もいなかったし、ミックスゾーンで取材を受けるということもなく、新聞に1行載っているのを探したものです。」

「注目されるような存在だからこそ、これからもフィギュアスケートに向き合って努力を続けていって欲しい。」

「色々な方の協力を得てインターハイのタイトルを取る事ができました。星槎グループの皆様には大変感謝しています。」と話していただきました。(星槎国際横浜鴨居 松下清喜)



練習風景

今後の 意気込み

近代五種部・フェンシング部

星槎国際川口には、近代五種部1名及びフェンシング部9名の総勢10名の選手が在学している。数々の大会で、優秀な成績を収めた小久保真旺をはじめ、5名の3年生については、全員卒業後の進路が決定し進学に向けた準備を個々に始めている。

これまで、3年生が創り上げてきた近代五種部、フェンシング部は、後輩たちへとバトンタッチしていく流れとなる。これからの部活動を担っていく生徒は次の5名となる。

濱屋玲奈(近代五種)、上山一鉄(フェンシング)、東天姫(フェンシング)、佐藤結弥(フェンシング)、須田真衣(フェンシング)



小久保からバトンタッチ

は、異総体、新人戦と例年より試合の数は少なかったが、各々新しい目標や課題を見つけていることができた。また、インターハイ代替試合や各協会主催の全日本選手権大会などが行われたことにより、今まで以上に競技ができる喜びや楽しさ、また普段支えていただいている方々への感謝の気持ちを試合を通して学ぶことができた。そんなアスリート生たちの、それぞれの

今後の意気込みについてインタビューを行うとともに、近代五種部及びフェンシング部を支えてきた江村宏二監督からも話していただいた。

VOICE

江村宏二 監督

星槎国際川口のアスリートコースからは、全ての生徒が希望する大学へ進学し、大学でも活躍をしてきています。現在、フェンシング競技では、エベとサーブル、近代五種の選手が在籍しています。本年度は、コロナ禍の影響で練習の成果を発揮する場所がなく悔しい思いをしてきました。来年度は、この恵まれた環境や応援をしていただいている方々への感謝の気持ちを忘れることなく、「唯一無二」の精神で取り組んでほしい。

また、スポーツの成績だけでなく、人への思いやりや感謝の気持ちを大切に、「人のために動き、考える力」がこれからの時代の動力源となること。そして、「困難は一人で抱えるものではなく、仲間と分け合い立ち向かうこと」を忘れないでほしい。



江村監督

SOROBAN DREAM BIG

未来に向けて スポーツを超え

ブータンでは、世界で最も過酷なマウンテンバイク(MTB)レースといわれる「ツァー・オブ・ザ・ドラゴン」(通称TOD)が2009年より毎年9月の第一土曜日に開催されている。国内の注目度はもとより国外の人も高く、欧米アジアのマウンテンバイカー(エムティーパー)で賑

わう。TODは中央ブータンの町プムタンから西ブータンの首都ティンプーまでの268kmの距離を1日で走り抜く耐久レースである。ヒマラヤ越えの他、4つの峠越え、標高1200mから3340mの高度差等多くの難関が待ち受ける。出発時間は午前2時、制限時間は16時間。ブー

タンオリピック委員会(BOC)会長であるジゲル・ウゲン・ワンチュク国王弟殿下もTODに参加するエムティーパーを滑走激励しながら全行程を一緒に走り抜ける。2019年、TODは記念すべき10回目を迎えることとなったが、翌年2020年にジゲル殿下は新たなバイクレースを考案した。MTBで野山を駆け回るのをもっとシンプルに、そして純粋にマウンテンバイクを追求した競技スタイルのMTBで人気の高いレース「エンデュロ・シリーズ」をブータンでスタートさせた。

ブータン初、エンデュロ「マッドマントレイル・オブブータン」の誕生だ。エンデュロは、MTBの人気を牽引する競技として国内外で注目度が高いレースで、日本では2014年からエンデュロ・ナショナルシリーズ(ENS)としてスタートした。エンデュロ・シリーズ、そしてマッドマントレイルのコースは、スペシャルステージ(タイムトライアル)と一般道を含む移動区間(リエゾン)とで構成される。エムティーパーはスタート時刻に出走してゴールを目指す。

マッドマントレイルは、ジゲル殿下自らが試走し、構想し、地図を描き、ブータンの自然とユニークな地形が故に生まれた他に類をみないコースとなっている。松と檜の森の中を走る自然と手彫りのトレイルでは標高1000mの落差がある。アマチュアとプロの両方に適した幾重のルートが山を下る。マッドマントレイルは、檜の葉で覆われた敷地内の高速バーンやジャンプ台から始まり、徐々に変化する地形に沿って進む。どこまでも続くスリッチバックを曲がりくねった後は直線になり勾配は緩やかになる。

自然の渓谷や岩盤シュート、水田への最後のトラバースなどがあり、走り終えた後、ブータンで最長の吊り橋を渡り切る。美しいプナカゾンの横にある川の畔では、ブータン流おもてなしの1つとして、地元料理のエマ・ダツツィやパクシャ・パアなどを楽しみながらくつろぐことができる。2020年はコロナ禍のため開催が見送られたが、2021年12月4日と5日に満を持して開催されることとなった。

近代五種部・フェンシング部

生徒の 決意

VOICE

濱屋玲奈 (近代五種部)

私の今年の目標は、必ず結果を残し、3年間支えてくださった沢山の方々に結果で恩返しすることです。そのために、体調管理と体重管理をしっかりと行い、毎日の練習に良い状態で取り組みたいです。そして今年度は3年生になるので、先輩を引っ張っていきけるような存在になれるよう、日頃から努力します。今後とも応援よろしくお願ひします。

上山一鉄 (フェンシング部)

私の今年の目標は、U17世界選手権大会に出場することです。昨年は良い結果が出ましたが、今年度はもっと上手くなりたくです。日本の高校の試合とU17世界選手権大会で優勝したいです。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で多くの試合がキャンセルされた。今年度はもっと試合ができることを願っています。頑張ります。

東天姫 (フェンシング部)

昨年に引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、練習に取り組む時間が限られて

佐藤結弥 (フェンシング部)

2020年は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で大会が少なかつたが、しっかりと体づくりと技術面の向上の年として毎日の練習に取り組む

高校3年間の目標は、国内の大会で常に上位に入り、ジュニアのカテゴリで活躍することです。そのために、日々の練習に一生懸命取り組んで、コーチの話をよく聞き、自分自身が進化していきけるようにしていきたいです。そして、自分のフェンシング技術が高校3年間で大きく成長できたと思えるように一日一日を大事にして、たくさんの人に感謝しながら競技力向上に取り組んでいきたいです。



練習風景

第70回全国高等学校 スケード競技 選手権大会を終えて

VOICE

星槎国際横浜
田邊桜香

今季シーズンの目標として、全日本Jrスケート選手権大会とインターハイでフリー決勝に進むことをあげました。全日本Jr選手権では緊張のあまり体が動かず、大きいミスをして悔しい思いをした。気持ちを変えてインターハイは先ず自己ベストを目指そうと試合に臨みました。

女子の場合120名の内、ショートプログラムはスコアが上位24名しかフリーの決勝に進むことができません。抽選の結果、ショート予選A組の1番滑走になりました。きつと得点が伸びないんだらうなと思ったのですが、結果、僅か0.02ですが、49.53という自己ベストを出すことができました。予選A組4位、全体13位で決勝に進むことができました。

50点超えを狙っていたので少し残念でした。佐藤紀子コーチからは、「小さいミスがあったわよ。あと少しの完成度で、得点が変わったの」と指摘されたことで、満足度よりも、フリーで頑張ろうという気持ちになりました。フリー決勝も思ったほどに体が動かず、得点

に結びつかないミスが多かったように思います。結果は1つ順位をあげて12位で今シーズンを終えました。悔しさも多かったです。悔しさも多かったです。悔しさも多かったです。

今回完全無観客という大会形式でしたが、試合での違和感はありませんでしたが、いつもリンクの傍らで応援してくれている母が居なかったのが残念でした。幸いなことにミックスゾーンで読売新聞の方から取材を受け、面と向かっていうことは恥ずかしいですが、そのコメントが記事になって、母への感謝を伝えられました。

来シーズンは、全日本Jrスケート選手権での決勝進出と、インターハイの表彰台を目標に、きちんと練習を積み重ねて常にベストの状態に試合に臨めるように努力していきたいと思っています。

これからも頑張りたいです。ですので応援をお願いします。



令和2年度全国高等学校総合体
第70回全国高等学校アイスホッケー
2021.1/20(水)~

令和2年度全国高等学校総合体
第70回全国高等学校アイスホッケー
2021.1/20(水)~1/25(月)

令和2年度全国高等学校総合体
第70回全国高等学校アイスホッケー
2021

コロナ禍における 星槎道都大学の運動部

— 上で輝く人を下の人が支えるチアの魅力 —



左から、阿部雛子、宇野里緒菜、金野有紗

2020年。多少、状況が好転し、感染症対策がとられて開催された大会も無観客で行われるなど、活動が制約された。今回話を聞いたチアリーディング部の宇野里緒菜も、今までにない経験を1年間で果たしたという。帯広の高校から進学してきた彼女がチアリーディングを始めたのは高校に入ってからだった。「中学生の時は先輩から話を聞いて興味を持ったんです。それで高校に入ったらチアをやるうって。というか、チアをやるためにその高校に入ったというか」と笑った。

その高校は、北海道でも指折りの強豪チアリーディング部で、練習も厳しかったという。「入部した

頑張っているという想いを表現する部活動、それが応援指導部であり、チアリーディング部だ。

中国武漢から発生した新型コロナウイルスの感染者が、日本で発見され

てからは1年が経った。これまで「コロナ禍における星槎道都大学の運動部」というシリーズで原稿を書いてきたが、ラスト2回は、この2つの部活動を取り上げたい。そもそも、応援する対象となる部活動の大会がコロナ禍の影響で次々と中止になっていった

1年生のうち、経験者と初心者割合は半分半分。チアでは北海道で一番でしたので、この部活に入るために札幌からやってきて一人暮らしをしてる友だちもいました。」

初心者であった彼女は、入部してからは筋トレ、走り込み、体幹トレーニングを繰り返す日々。チアリーダーとしての本格的な活動は、高校2年生から始まった。夏の甲子園の全校応援やチアリーディングの全国大会など、1年中、ほぼオフシーズンなく活動していた。

大学入学後は、北海道大学と札幌大学との3大学合同で練習を行っていたが、その活動もコロナ禍で自粛せざるを得なくなった。今も、本学以外の学生は練習ができていないらしい。彼女らも昨年の夏休み前までは、各自の個人トレーニングを余儀なくされた。本来であれば、秋のリーグ戦で優勝した硬式野球部が神宮球場での大会に進出し

たら、応援で同行する予定だったという。

部活動が停滞している中、彼女らは東京で行われる「第32回 全国学生選手権大会」への出場を決める。「チアフルダンス」の部への出場。演技時間は1分間。しかも演技中、声を出すことは許されない。わずか60秒の演技に、1年間、思うように練習できなかった気持ちをすべてを込める。

「上で輝く人を下の土台の人が支えること。支えてくれる人への感謝を表現すること。相手に届けと声を出すこと。」がチアの魅力だと言いつつ、「声を出せないことがこんなに辛いことだと、今回、改めて思いました。自分の気持ちを上手く伝えきれないというか。」

そう話してくれた彼女は、下の人間が支えることがチアの魅力であるという、知らず知らずのうちに「井戸を掘った人のことを忘れない」人間になってくれるだろう。

た、応援で同行する予定だったという。

部活動が停滞している中、彼女らは東京で行われる「第32回 全国学生選手権大会」への出場を決める。「チアフルダンス」の部への出場。演技時間は1分間。しかも演技中、声を出すことは許されない。わずか60秒の演技に、1年間、思うように練習できなかった気持ちをすべてを込める。

「上で輝く人を下の土台の人が支えること。支えてくれる人への感謝を表現すること。相手に届けと声を出すこと。」がチアの魅力だと言いつつ、「声を出せないことがこんなに辛いことだと、今回、改めて思いました。自分の気持ちを上手く伝えきれないというか。」

そう話してくれた彼女は、下の人間が支えることがチアの魅力であるという、知らず知らずのうちに「井戸を掘った人のことを忘れない」人間になってくれるだろう。

ニュース速報

スノーボード 吉沢光璃(星槎国際横浜)が活躍

スノーボードスロープスタイルの吉沢光璃(星槎国際横浜)は、1月30日にニセコ花園スキー場で開催された国内初戦の2021 JAPAN SLOPESTYLE OPENで見事、2位に上がった。1月31日には同じ会場で第25回 北海道スキー選手権スノーボード競技スロープスタイルが開催されたが、残念ながら3位だった。本人から結果が出せなくて悔しいです。と報告があった。

表彰台に乗っただけでも凄いのですが、吉沢は納得いかなかったようだ。

新型コロナウイルス感染の状況にもよるが、国内を何戦か行い、オリンピック選考にむけ、ポイントを獲得するためにロシア、カナダ等海外での試合に参加予定だ。



吉沢光璃

星槎 教師 列伝

自分の頑張りですべて返ってくる、生き方を教えてくれた陸上だから私これからも走り続けたい。

星槎国際湘南 教諭 門馬健大

陸上と自分は鏡である。「走って楽しいの？ 苦しくないの？」これは今までの何回聞かれたかわからない。そもそも私は走るの苦しくて当たり前前と違って、嫌とは思ってない。嫌とは思ってない。

私は小学1年から持久走では気づいたら必ず前にいた。授業で毎回競争するが、学年では1位、3位であり、今思えば昔から持久力があり、短距離走もそこそこ速かった。宮城県塩竈市という田舎で育った私は、小さい時は土地が余ってあり、空き地がたくさんあったため基地を作ったり、広大な缶蹴り、鬼ごっこ、ケイドロをしてるような小僧であった。走ることに遊びがあったその時から鍛えられていたと思う。水泳も習っていたため余計に体力は自然と向上していき、シャトルランなど持久系では同級生には負けなくなっていた。中学では陸上部がサッ



日常の呼吸 式の型

腹式呼吸

後編

オピニオン

星槎もみじ中学校 養護教諭 成田乃々香

呼吸は、心の動きとも大きく関係している。前回、呼吸とは横隔膜が上下することだと述べたが、実はこの横隔膜付近には自律神経が密集している。自律神経は私たちの意志とは関わりなく、身体機能を適切に保つために働いている。自律神経は交感神経と副交感神経でできており、交感神経はストレスの多い状況

副交感神経はストレスの少ない状況で働く。私たちはふだん無意識に呼吸をしている。しかし、その速さや回数を意識的にコントロールすることは簡単にできる。この無意識に行っている呼吸を、意識的なコントロール下に置くことで、自律神経の交感神経と副交感神経のバランスをとることができるといえる。

なりがちだ。この短い胸式呼吸は交感神経を刺激し、これに疲労や心の動揺、怒りなどが加わると呼吸はさらに浅く激しくなるといえる。副交感神経が働くようになる。

一方、腹式呼吸は鼻で息を吸いながらお腹をふくらませ、吐く息でお腹をへこませる。腹圧をかけるため、胸式より呼吸のリズムが自然とゆるやかになる。実際、息を吐く際には、副交感神経が強く働くため、吐く息に意識を置いた呼吸法を行うと、副交感神経の動きを高めることができ、交感神経とのバランスがとれ

るといえる。副交感神経が強く働くため、吐く息に意識を置いた呼吸法を行うと、副交感神経の動きを高めることができ、交感神経とのバランスがとれ



全日本卓球選手権大会を 振り返って



木原美悠 (VICTAS 提供)

2021年1月11日(月)〜17日(日)の間、全日本卓球選手権大会が大阪にて開催された。毎年1月に行われる、その年度の日本一を決める大会である。

星槎からは、木原美悠(星槎国際川口)、小塩遥菜(星槎中学校)、松島輝空(星槎中学校)の3名が出場、個々にベストを尽くした。

特に木原美悠は準決勝に進出し、石川佳純選手(全農)に惜しくも敗れたものの見事ベスト4入りを果たした。彼女らは以下のように大会を振り返った。

VOICE

木原美悠 (星槎国際川口)

今回このような大変な時期に、大阪で全日本卓球選手権大会が開催できたことは、たくさんの方々の協力、サポートがあったからこそだと思います。今回は、無観客試合で、ファンの方々に成長した自分の姿を会場で見ってもらうことができず、悲しかったです。それでも、リモートで応援してくださった方々に感謝の気持ちを伝えたいです。ありがとうございました。自分自身の大会全体の感想は、良かったところもあれば、いくつかの課題を見つけ出す

ことができ、自分にとってとてもいい経験になる大会でした。今後は、その課題が自分の特徴となるように直して行きたいと思っています。これからも進化し続けます！

小塩遥菜 (星槎中学校)

今回の全日本卓球選手権大会は、すごく悔しい結果となりました。ジュニアでは、自分の嫌なところを相手に突かれ、すぐに対応できずにそのまま負けてしまいました。そして、一般ではジュニアの負けを引きずり、自分の良いところを一つも出せずに終わってしまいました。しかし今回の負

けで学んだ事は、これから世界で勝つための課題だと思い、その課題を克服できるようなり、もっともっと練習して強くなりたいです。今回、コロナ禍の中で試合ができたことはすごく嬉しかったです。応援くださった皆さん、本当にありがとうございました。

松島輝空 (星槎中学校)

先日、大阪で行われた全日本卓球選手権大会では、約1年ぶりに試合ができて良かったです。今回の大会は、久しぶりの試合で緊張し、試合感覚を戻すことがむずかしかったです。しかし、全日本に向けて練習してきたことを発揮することに

集中してプレーしました。そのようにプレーをすることで、今までは勝つことができない選手に勝つことができました。ただ、「ジュニアでは優勝」「一般ではベスト32」を目指していたのですがそれは達成することができませんでした。この悔しさを胸に、これからも頑張っていく、来年は優勝できるようにします。

3名とも、メディアへの露出も多く、あらゆる場面で目にするのが多い生徒であると共に、今後、ますます期待の持てる生徒である。引き続き、皆様の温かいご声援をお願いします。(星槎国際川口 武内隆央)



小塩遥菜 (VICTAS 提供)



松島輝空 (タマス提供)

よるごびつな世界へ

KIRIN

ひとつ上の、休息を。

午後の紅茶

キリンパレージ株式会社 GOGO-TEA.jp のんだあとはリサイクル。

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