

水泳部

自己ベスト更新へ レース運びがカギ

200個人メドレー 4位 田中真志 (九州大会出場)
2000米泳進 5位 田中真志 (九州大会出場)

水泳部は今年も、九州大会出場を果たし、自己ベスト更新に向けて練習を重ねています。特にメドレー種目は、チームの連携とレース運びが鍵とされています。



100メートルメドレーの個人ベストを更新した田中真志選手。練習中、コーチからアドバイスをもらっています。

バスケットボール部

練習の成果発揮 楽しくバスケができた

2回戦 30-141 長崎西
1回戦 51-79 浦峰

バスケットボール部は、練習の成果を発揮し、楽しくバスケができたことを喜びました。試合では、チームの連携と個人の技術が鍵とされています。



練習中、選手たちは積極的にボールを回し、連携を深めています。

男子団体3位 ライバル島原に惜敗

男子個人3位 意地みせた古里

男子個人3位の古里選手は、意地みせた活躍を見せました。試合では、ライバル島原に惜敗しましたが、選手たちは悔しさをこらえて練習を続けています。



古里選手は、試合中、強い意地を見せ、観客を驚かせました。

剣道部

男子個人3位 意地みせた古里

男子個人3位の古里選手は、意地みせた活躍を見せました。試合では、ライバル島原に惜敗しましたが、選手たちは悔しさをこらえて練習を続けています。



古里選手は、試合中、強い意地を見せ、観客を驚かせました。

カヌー部

もっと強くなる。インハイも期待

男子団体 優勝
女子団体 優勝

カヌー部は、練習の成果を発揮し、優勝を果たしました。インハイも期待されています。



選手たちは、練習で技術を磨き、本番でも好成績を挙げました。

バドミントン部

粘りとチーム力で勝ち上がる 女子団体ベスト8

2回戦 0-3 海星
準々決勝 0-3 津野南

バドミントン部は、粘りとチーム力で勝ち上がり、女子団体ベスト8に進出しました。



選手たちは、試合中、粘り強く戦い、チーム力を発揮しました。

陸上部

気魄のこもった走り 力出し尽くす

陸上部は、気魄のこもった走りを見せ、力出し尽くすことができました。選手たちは、練習で技術を磨き、本番でも好成績を挙げました。



選手たちは、試合中、気魄のこもった走りを見せ、観客を驚かせました。

柔道部

高総体で剛審 平常心で心掛

高総体で剛審の柔道部は、平常心で心掛をこめて練習を続けています。選手たちは、試合で力を発揮し、好成績を挙げました。



選手たちは、試合中、平常心を保ち、心掛をこめて戦いました。

弓道部

力発揮できず 経験を来年に活かしたい

弓道部は、力発揮できず、経験を来年に活かしたいと選手たちは感じています。練習で技術を磨き、来年には好成績を挙げたいと意気込みを述べています。



選手たちは、試合中、力を発揮できず、悔しさをこらえています。

ソフトテニス部

男女ともに団体ベスト8 実力、十分に発揮

ソフトテニス部は、男女ともに団体ベスト8に進出しました。実力を十分に発揮し、好成績を挙げました。



選手たちは、試合中、実力を十分に発揮し、好成績を挙げました。

バレーボール部

ホームでの試合 応援が力になった

バレーボール部は、ホームでの試合で応援が力になり、好成績を挙げました。選手たちは、練習で技術を磨き、本番でも好成績を挙げました。



選手たちは、試合中、応援を力に、好成績を挙げました。

テニス部

緊張と楽しさと全力でプレーできた 男子団体ベスト8

テニス部は、緊張と楽しさと全力でプレーでき、男子団体ベスト8に進出しました。選手たちは、練習で技術を磨き、本番でも好成績を挙げました。



選手たちは、試合中、緊張と楽しさと全力でプレーでき、好成績を挙げました。

弓道部

力発揮できず 経験を来年に活かしたい

弓道部は、力発揮できず、経験を来年に活かしたいと選手たちは感じています。練習で技術を磨き、来年には好成績を挙げたいと意気込みを述べています。



選手たちは、試合中、力を発揮できず、悔しさをこらえています。

サッカー部

チャンスものにできず 悔い残る一戦

サッカー部は、チャンスものにできず、悔い残る一戦となりました。選手たちは、練習で技術を磨き、来年には好成績を挙げたいと意気込みを述べています。



選手たちは、試合中、チャンスものにできず、悔い残っています。

ヨダビー部

全力プレー悔いなし

ヨダビー部は、全力プレーで悔いなしの試合を行いました。選手たちは、練習で技術を磨き、本番でも好成績を挙げました。



選手たちは、試合中、全力プレーで悔いなしの試合を行いました。

西陵速報 第69号

発行所
西陵高等学校
新聞部

カヤック・ペア 決勝9位

来年は狙える

カヌー部
インターハイ

県高総体カヌー競技の学校対抗で、男子準優勝、女子優勝と今年も実力を発揮したカヌー部。平成23年に同好会を立ち上げ、翌年に部活動としての活動がスタート。創部からわずか1年でインターハイに初出場。今大会で6年連続となった。顧問の西先生が選ぶ「大活躍の選手」の日常を取材した。

今回密着したのは田邊美帆さん(2-6)。インターハイではカヤックペアとカヤックフオアでそれぞれ200mと500mに出場。カヤックペア200mで

は並川真帆さん(2-16)とのコンビで決勝に進出。力を出し切り9位と躍進した。**田邊さんの強さの要因**「強くなりたいたい」とい

う高い志と「一人一倍の負けず嫌いな性格」が強くなった要因と顧問の西先生は話す。身長169cmと体格にも恵まれ、キツイ練習も最後までやり抜いて、自らを追い込める選手に成長した。カヌーは高校で始める選手が多い。ゼロからのスタートのため、最初はどんどん速くなるが、必ず壁に当たり伸び悩む。タイムを伸ばすためには、練習に

対する意識の高さが重要だ。田邊さんの負けん気と物事をやり抜く力は誰もが認める所だ。**さすがの速さに苦笑い**放課後になると学校から1・7km離れた練習場までランニング。取材時にカメラを抱えて一緒に走ってみたが全くついて行けず。汗はダラダラ、笑うしかなかった。練習時間は平日2時間。休日は午前8時から午後1時まで。日々の練習の疲れからか、授業中は睡魔に襲われると苦笑い。家でもしばしば机で就寝。カヌーで追い込み、睡魔に追われる毎日だそう。次の目標は10月の愛媛国体でカヤックペア6位入賞と意気込む。(吉村)

【知ってる?カヌー競技のこと】

カヌー競技はタイムを1/1000秒まで計る。そしてコースは「一直線」のみだ。インターハイや国体では200mと500m、県高総体や県大会では500mのみでレースが実施されている。

試して納得!

練習距離を自転車^{してみた(汗)}で体感

平日10km、休日20kmを漕いでいるということで、学校からどこまで行けるのか新聞部員でチャレンジしてみた。

カヌー部VS新聞部(カヌーVS自転車)1時間で10km漕ぐのが一般的とのこと。



カヤック・ペア決勝レース。田邊美帆さん(2-6)(左)と並川真帆さん(2-6)このとき既に、田邊さんの足下のストレッチャーの金具が外れ、上半身だけで漕いでいる状態。2人でベストを尽くす。(2面記事へ)

今の課題おバナー 父親の力作大活躍!

バドルを海にしっかり刺して水を捉えるために、腕力UPは田邊さんにとって課題の一つ。時間があれば家でも懸垂で鍛えている。田邊家の庭には懸垂器具がある。小学生の頃、父親が作ってくれたもの。深いイ話だ。

並川さんに聞いた! 田邊さんの素顔

並川真帆さん(部長2-16)はペアの田邊さんについて「周りに流されず集中して頑張る。アドバイスを素直に聞いて努力できる」と認める。「普段は明るくてよく寝る(笑)。恋バナが好きで、持ち物もピンクが多い」と乙女な一面を暴露した。最後に「身長は負けているけど、声の大きさは負けない」と笑顔だった。(瓦田・永野)

選手に密着

気持ちで強くなる

笑顔が印象的な並川さん



10km 1時間26分完走 とても疲れた



7km



5km



カヌー競技選手は山形県西川町の月山湖カヌースプリング

カヌー競技は山形県西川町の月山湖カヌースプリング競技場で開催された。標高1984m。会場から見える山肌には雪が残っており、Tシャツでいると夕方には鳥肌が立つ寒さだ。(瓦田)



後輩が作ったお守りを手に笑顔。古森さん(左)と水本さん

水本碧さん(3年)が手にしているミニオンとヨッシーは、田邊さんと並川さん(2年)が作った必勝お守り。出発する3日前にもらったそうだ。古森さんと水本さんは「とても嬉しかった。全国大会であり緊張しないで済んだのは、お守りの効果があったからだと思う」と笑顔だった。



長崎県選手団の集合写真。立っているのが西陵生で、座っているのは鶴洋高校などの他校の選手だ。ガッツポーズは皆で決めた。



売店の1番人気はインターハイ記念グッズが売られていた店舗。古森さんはTシャツに無料で刺繍してもらったようだ。



山形県の高校生が作った旗。全都道府県の旗がある。長崎県の旗は県花であるツツジがあしらわれたデザインになっている。

「出場した選手のみ」顧問 西先生談

今大会のエントリー選手(補欠含む)は全国で618人。台風5号の影響で水上のコンディションは悪かった。西陵の選手は普段、潮風を浴びながら海で練習しており、他のチームより有利。しかし実力では厳しかった。西先生はレース本番前「インターハイに出場したくても出られない選手たちがいる。その人たちの分まで漕げ。失敗は許されない」と力強く激励した。

田邊・並川ペアの500mは決勝まで勝ち進んだが、他チームのコンディションが悪かったことも手伝った。力は付いてきているので今後に繋がっていく。

女子カヌー部は、水本・古森・田邊・並川は、もう一歩4人のリズムが合わさらず決勝に進めなかった。

男子カヌー部は、沖・下條とフオア(沖・下條・落谷・緒方)は、スタートダッシュは全国レベルだったが体格が小さい上に体力がなかった。来年に向けての課題は基礎体力の強化。(白石)



宿泊所から見た雲海

8月11日の早朝5時過ぎ。空は青く澄み渡り、壮大な雲海が広がった。宿舍の窓からの撮影。晴れた日の朝によく見られる。西陵の選手はみんな興奮していた様子だった。



試合前日の夕食 ポリューム満点

緒方諒意さん(2-6)が一番おいしかったものを聞くと「吸い物(写真右上)とかなり意外なこたえ。「トンカツは試合に勝つ!分量があっておいしかった」とのこと。サンマに付いているレモンを絞ると知らずにそのまま食べたのは自分だけと笑っていた。

決勝でまさかのハプニング 2度ヒヤリ

女子カヌー部は500m決勝のスタート招集直前、田邊・並川ペアの艇のストレッチャー(足で蹴る板)の金具が外れた。足に力が入らないため、田邊さん

は上半身だけで漕ぐ形となった。すでに海上にいて修理の時間はないため、2人で気持ち合わせて決勝のレースを漕ぎきっていた。翌日、朝の公式練習

中に、今度はフオアの艇のストレッチャーが外れた。長崎鶴洋高校の先生と西先生が修理を試みるが、接着剤がなかなか固まらないため、別のチームから艇を借りることに時間を費やした。幸い、西先生の知り合いの宮崎県立宮崎商業高校(以下宮崎商

業)のカヌー部が男女で2艇持っていたため、男子は宮崎商業の女子の艇で、女子は男子の艇を借りてなんとレースに出場できた。西先生は「周りの人の支えがあって試合に出場している。生徒たちも実感できたと思う」と話した。(白石)

カヌー部 あるある～

- ・カヌー部員であっても泳げない人はいる(落谷談)
- ・練習着は長袖。日焼けで手首から下が黒くなる(並川談)
- ・荷物が大きいので、どんな場所でも移動は車。テントで寝たり自炊したりすることも多い(古森談)
- ・筋肉がムキムキになる(下條談)
- ・冬の練習では艇に落ちて濡れたときが辛い(田邊談)



500m決勝9位 2分26秒748、200m準決勝6位 53秒918
ハブニングにも前向きに対応。力を出し切る田邊(左)・並川ペア



女子カヤックペア500m 決勝9位 200m 準決勝進出

カヤックペア500mで決勝9位。入賞まであと1つだった。中盤まで入賞を狙える位置にいたが、250mあたりから徐々に後続のチームに抜かれ始めた。「諦めない」。ずっと無我夢中だった。艇が故障して焦りが出た。いつもと違った感覚で、バランスがとれずこいた。それでも息を合わせ、推進力を大きくしよう意識した。並川さんは「全国の選手の実力は高く、壁は厚かった。入賞したかった」と悔しさをにじませた。

0.001秒の戦いに挑んだ選手たち



200m準決勝7位 40秒084、500m準決勝7位 1分53秒652。左から、下條・緒方・露谷・沖



男子カヤックフォア200m・500m 準決勝進出

500mは100m過ぎまで3位だったが、後半追い上げられ7位でゴール。露谷さんは「スタートが良かったので2日後の200mに繋がるレースだった」と振り返る。緒方さんは200mのレースについて「緊張して他の3人よりスタートが遅れた。先輩を決勝に連れて行きたかった」と肩を落とした。

水を捉えて、より前へ



男子カヤックペア200m 準決勝進出

沖さんは「これが最後になるかもしれない」と緊張していた。前日のペア500m準決勝でバランスを崩して転覆。失格になっていたからだ。

コンディションは万全。インターハイに照準を合わせ調整してきた。レース前、準備してきたことをペアの下條さんと繰り返し確認した。「レース中、仲間の応援や西先生の声が励みとなった。結果には満足していないが自分の力を出し切った」と振り返った。



200m準決勝 41秒027。周りの声援に応える下條(左)・沖ペア。力を出し切ったと語る。



女子カヤックフォア200m・500m 準決勝進出

水本さんは「3年生は最後のレース。ミスなく終わられるか不安だったが、2年生が頑張ってくれて良いレースができた」と振り返った。

古森さんは「フォア200mはラスト100mまで上位のチームと競っていた。大舞台でとても緊張したが最高の漕ぎができた。インターハイで仲間4人と一緒にレースができて嬉しかった」と笑顔だった。



200m準決勝5位 44秒900、500m準決勝5位 2分7秒661。左から、水本・古森・並川・田邊