

## <壺田つくし・佐藤真菜ペア>

2年 壺田つくし

土曜日の試合は高千穂も朝から雪が降っていて、阿蘇もとても寒かったです。走ったり、素振りをしたり等、アップを入念にしましたが、体はガチガチで思うように動けませんでした。あらためて、ウォーミングアップの大切さを知ることができました。風も吹いていてベストな気候ではなくても、いつもどおりのプレイができるよう、日頃の練習から基礎を体に染みこませていきたいと思います。また、ソフトテニスには感情に左右されやすいスポーツです。ラケットの向きがちょっと傾いただけでもアウトになったり、ネットになったりします。いつもは私と組んでいるペアを狙う人が多いのですが、今回の試合では私がとても狙われました。集中的に狙われるストレスと不安がプレイに影響しました。そんなときの仲間の応援はすごく力になりました。だから私もメンタルをもっと鍛えていきたいです。また、狙われる気持ちを考えるきっかけになりました。これからもペアとして、気持ちを考え、お互いにベストなプレイができるようにしたいです。そして今回の大会は、隣のコートで男子が試合をしていました。男子の試合は展開が速く、一つ一つのプレイが力強かったです。私もあのようにになりたい気持ちはありました。ですが、力的に難しいこともあります。その分女子はカットを使ったり、コースねらいを工夫したりしている選手がとても強かったです。私はそういう変化を入れていないので、気を付けようと思いました。また、嬉しかったことがありました。それは本部の人が「高千穂中の生徒は元気がいいね」と言ってくれたことです。そして「高千穂に今度行くね」と言ってくれました。すごく嬉しく、阿蘇に来て良かったと思いました。私たちの行動で高千穂中全体の評価が上がったことが嬉しかったです。同時に私たちが間違った行動をすれば、高千穂中の評価が下がるのこともなりますので、自覚をもって取り組んでいき、キャプテンとして引っ張っていこうと思います。今回の大会での結果は3位、4位グループの1位でした。先生や保護者は「すごい」と褒めてくれたけど、まだまだいけると思っています。そのため、日頃に練習を工夫していきます。また、応援してくださる保護者や先生方、友達に感謝し、プレイで返せる選手にソフトテニス部全体がなっていきたいと思っています。

2年 佐藤真菜

今回の試合は、初めて開催された大会だったので、「いい結果を残して帰りたい」という気持ちが一番でした。また、気温が低く、コンディションが悪い状態だったので不安でいっぱいでした、けど、試合に勝った時や自分が点を決めたときはとても達成感がありうれしかったです。結果は敢闘賞をもらえてうれしかった反面、あの場面で点を決めていたらという公開もあり、あと一步が届かなくて悔しかったです。でも、大会関係者から「高千穂中は元気がいいね」「今度高千穂に行くね」等とうれしい言葉をたくさんいただきうれしかったです。また、その言葉が励みになり自分の自信に繋がりました。次はその自信が結果に表れてくれるように日々の練習を頑張っていきたいです。そして、最後の中総体で「ソフトテニス部で良かった」と思えるように残り半年頑張りたいです。

## <渡邊咲季・森下久瑠実ペア>

2年 渡邊咲季

私がこの大会で学んだことはコース狙いなどの技術です。西臼杵地区の大会だけでは見る事のないような技術がたくさんありました。コースでどこを狙うか、そして球の低さ

等、特徴はそれぞれですが、整理しながら理解しました。そしてそれを試合で生かすことができました。1ランクUPしました。これが今後の試合で生かせるように日頃の練習で取り組んでいきたいです。私は試合で三つのことを頑張りました。それは「声・助・笑」です。“声”はペアとのコミュニケーションの一部で、どんなときでも声を出すことです。“助”は、団体戦なので高千穂全体で助け合い、協力して勝つことです。そして、最後は“笑”です。高千穂女子ソフトテニス部の武器は、笑顔がどんなときでも耐えないことです。この笑顔で全てを忘れることができます。このようなことが頑張れるのは11人の仲間がいるからです。たくさん迷惑をかけたけど一勝一勝が私の宝物です。

2年 森下久瑠実

私が試合をしていたなかで「うれしい」と思ったことは、点をとった時です。自分たちで1点をとるのはペアと協力して頑張らないといけません。その頑張りで1点をとった時、とてもうれしい気持ちになりました。また、頑張ろうと思えるきもちになるのはペアで「勝とう」と思う時だけど、まだ試合をしていない仲間からの応援がとても頑張ろうという気持ちにさせてくれました。コートの中で試合しているのは、私とペアの二人だけですが、応援してくれている人もコートの中にいるみたいでとても心強い気持ちになることができました。私たちが試合のなかで、点をとられてしまったら「どんまい、どんまい、切り替えよう」という応援が聞こえてきてとても励みになりました。それから私が大事なと思ったことは、ペアで会話をすることです。試合は一人ではないのでペアと協力しなければいけません。どこが相手の苦手の場所なのか話し合ったり、「相手はあれが上手だから気を付けようね」等と会話をしたりすることで1点1点とることができるし、ペアとの仲も深まると思ったからです。これから頑張りたいと思ったことは、一つ一つのプレイを大事にするということです。レシーブミスやサーブミス等、最初から決めないとラリーが続かないので、打つ時は、丁寧にしっかり打っていきたくて思いました。

<佐藤ゆな・橋口 稟ペア>

2年 佐藤ゆな

3月2日(土)に熊本県阿蘇市で「高SPO杯ソフトテニス大会」が行われました。朝早くから学校に集合して、その時はとても寒くて雪もちらほら降っていました。顧問と副顧問の先生のところに集合した時に言われたのが「期待しています。頑張ってください!!」という言葉です。その時に私は高千穂中学校の女子ソフトテニス部を誇りに思いました。団体チームで出場し、緊張もあまりせず不安なこともなかったです。団体で出場すると2年生の部員みんなが「ゆな、りん頑張ってきてね」「応援しているよ」等と笑顔になれるようなことを言ってきてくれました。私はその時もの凄く嬉しくて試合に挑みました。1年生と一緒に大きな声を出し、盛り上げていくこと。失敗した時に励まし合うこと。それを意識して応援もしました。寒かったこともみんなの応援や笑顔で温かく「ポカポカ」になりました。お昼ご飯の時もみんなでおいしくご飯を食べることができて、私はとても嬉しかったです。次の試合まで時間があつたのでラリーをしたりしました。その時に保護者の方々が来て、写真や動画を撮ってくれました。2年生だけで撮ったのが「笑顔、笑顔、笑顔、笑顔(笑って、笑って、に~)」とみんなで「元気の良さ」「仲の良さ」「笑顔が絶えない」の三つができるからこそ、今の2年生があると思います。練習中、「上手くできない。どうしていいかわからない」等、不安を抱え込むこともみんなありました。けれどみんな

必死に越えて、きつい練習も乗り越え、今があります。何かあったら元気づけてくれるペアの「りん」、辛いときに寄り添ってくれる2年生。私がここまで来られたのもみんなが居てくれたからだし、みんなが支えてくれたり助けてくれたりしたからだと思えます。そして、試合では敢闘賞をいただきました。最後に先生方と部員全員で「笑顔の一枚」が思い出に残るようなストーリーをつくることができました。私たち2年生も残り4, 5か月くらいしかない部活動が恋しく思います。今まで出会った他校のライバルや大好きな仲間、先生達とのたくさんの経験や思い出を忘れずに、残りの学校生活、部活動で汗をいっぱいかくほどプレイできるような時間にしたいです。全力で自分らしく頑張ります。

2年 橋口 稟

私は「高SPO」に参加しました。まず、一つ目の成長したところはレシーブをして相手のコートギリギリを狙って打ったところです。チャレンジするには迷いましたが、その大切さを学ぶことができました。二つ目はファーストサーブで点をとれたことです。私のファーストサーブは、点をとるのに適しているのも、とてもうれしかったです。次は反省しないといけないところで、一つ目は、ダブルフォルトが多かったことです。練習では、まず、「確実に入れる」ことを意識し、ラケットは最後までしっかり振り切ることを頑張ります。二つ目は、アウトが多かったことです。他校の選手を見るとドライブをかけて速い球を打っていたので、参考にしたいです。そのためにもラケットをきちんと地面に垂直になるようにして速くきれいに球を打ちたいです。三つ目は下がる時に後ずさりをするようにすることです。体を横に向けて足のステップを上手に使っていきたいです。最後に集中するということです。私は試合中に点がとれたり、自分たちが勝っていると思ったりすると気が抜けてしまう癖があります。それは絶対にしてはいけないので意識して常に気を抜かないでプレイができるように頑張ります。今後はこの反省を生かして最もいいプレイで試合ができるように日々の練習をしっかりとっていきたいです。そして、今年の中総体で成果が出るように努力していきます。

<池田稟望・谷川芽巳ペア>

2年 池田稟望

私は大会でたくさんのことを学び、楽しかった反面とても悔しい思いをしました。緊張や寒さなどで自分のプレイが上手くできず、いい試合があまりありませんでした。でも、救いになったのは仲間の優しい応援でした。サーブが入らなかった時、後ろからの「大丈夫!!」などの声が聞こえ、とても嬉しかったです。でもあと一つ救いがありますそれは、ペアの選手が落ち着かせてくれるように、失敗したら必ず声をかけてくれたことです「また次も大丈夫だよ」と優しく言ってくれて、私も必ず言おうと思いました。点をとった時には、仲間の元気な応援、いつも支えてくれるペアの言葉、先生からのうれしい言葉、私は救われていることが改めて分かりました。学んだことは、人と自分を比べないということです。私はテニスでできないこと、上手に打てないことがあり、人と比べてしまうことがよくあります。心の中でネガティブに思ってしまい、「私はなぜあれができないのだろう。ほとんどの人ができているのに」と考え、なかなか上手になりません。試合でもたくさんの課題があります。その中でも、人と比べ高い目標ではありませんでしたが、なかなかいい結果を残せませんでした。なので、人と比べないことを意識したいです。また、自分の実力をプレッシャーに感じながら、ストロークなど発揮して、保護者や先生方、仲間、ペ

アに感謝しながら試合をいい形にできるようにこれから頑張りたいです。その他にも、自分の試合のときにたくさん応援してくれた分、仲間の試合でもしっかり返せるように声がかかるまで応援することを心掛けます。応援するのもとても楽しく、1年生も全力で最後まで応援をしてくれたので、1年生、保護者、先生方、仲間、ペアに感謝しても感謝しきれません。緊張をほぐしてくれる先生、いつも笑顔で待っててくれる仲間、いつもいろいろな場面で支えてくれるペア、メンタルに負けず、最高のみんなと頑張りたいです。

2年 谷川芽巳

私は試合で、ストレート負けをしてしまったけど、学んだことがあります。私は相手に対して守りの姿勢で試合をするのではなくて、攻めてコースねらいをするために、日々の練習で、しっかりコースをねらうことができるようになり、試合で生かせるようにしたいです。

1年 飯干由彩

私は高SPO杯を見て、サーブやフォア、バックの打ち方がとてもきれいだなと思いました。ファーストサーブで多く決めているし、ダブルフォルトも少なく、すごいと思いました。どんなに速いボールでもコースをねらって打っているけれどアウトも少なく、ラリーも続いていました。前衛は速いボールでもボレーをして後衛がとれないようなコースに打っていました。レシーブも前に落としたり、相手がとれない激しいボールを打ったりして、頭でよく考えてから落とす位置を変えていたので、すごいと思いました。これらのことを生かして頑張っていきたいです。

1年 河内陽望

私は、試合には出ませんでした。けれど県外でも試合をして打ち方や前衛、後衛の動き方等、いろいろなことを学びました。その中でもジュニアの選手の打ち方が気になりました。小学生からやっている選手のことをジュニアと呼んでいますが、やはり私たちとは動きも違って、ファーストサーブが入る本数も違いました。私は力を入れすぎてアウトになることがあります。ジュニアの人たちは、全然なかったことも感心しました。また、私は後衛ですが、前衛の動きも気になりました。私は試合中にボールの動きしか着目してなくて、前衛の動きはあまり見ていませんが、熊本の人たちを見てると相手の後衛が打ったときのボールの経路に合わせて、前で動いていました。普段見られないような動きを見ることができてよかったです。私が熊本で学んだことはジュニアの人や上手い人たちのボールの打ち方、後衛や前衛の動きの二つです。この二つのことをこれからの練習で生かしていきたいと思います。

1年 甲斐玲音羽

私は先輩達の試合を見て学んだことがあります。それはボールを打つときのフォームです。私たちペアと違って先輩達の打つフォームはしっかり止まって、ラケットの面をきちんとし、しっかり打っていました。一方私たちペアは試合などの練習で、しっかり止まって打っておらず、ラケットの面が上や下になってアウトをしてしまうことが多くありました。でも先輩方のプレイを見てフォームを改めて考え直し、これからの練習でしっかり生かせるようにしたいです。また、先輩方はコースねらいがとてもできており、相手がミス

するようなところに打っていました。私たちも相手がミスをしてしまうようなところをねらって、自分たちが良い結果を残せるようにしたいです。また、女子ソフトテニス部の隣で男子の試合もありました。女子よりも迫力があり勉強になることがたくさんありました。このようなことから私は日々の練習で自分たちの課題を直し、試合で良い結果を残せるようにしたいです。

1年 三浦あや

試合が行われた日はとても寒く、試合に出場していた人たちにとってもベストな気候ではありませんでした。スポーツは体が冷え固まってしまうとベストなプレイができないことを先輩達のプレイを見て思いました。また、この大会では女子の部だけではなく、男子の部もありました性別で分けて考えることはよくないですが、男子は女子より握力が強いこともあり、サーブがとても速かったです。その分、女子は速いサーブを打つ人もいますが、カットサーブ等のように器用さを必要とするサーブを打つ人も多かったです。サーブで得点を決める方法はまだあると思いますが、自分に合った形のサーブを習得したいです。また、ソフトテニスにはもの凄く感情がプレイに出るスポーツだと改めて思いました。だからこそ試合に勝つためには技術向上も大切なことだと思いますが、それ以上にメンタルが強くならなければならないと思いました。そして、自分の気持ちに負けずに勝利できるような人になりたいです。