

## 参加選手感想

### 桜宮高校 2年 寺田 直史(平泳ぎ)

2度目の高体連を経験し今まで以上に大きなものを見つけることが出来ました。自分の弱さや今の自分に何が必要なのか、また、仲間の大切さ、先生方やこの高体連に携わって頂いたたくさんの人の支えがあったの自分ということに改めて気付かされました。それほど今年の高体連で学ぶものは多かったです。自分を支えてくれる人達への感謝を忘れずにこれからも頑張ります。

さらに今年は、キャプテンとしてチームをまとめ、引っ張っていく役になりより一層自分自身を磨くことが出来ました。最後までやりきれたのもチームの仲間が助けてくれたからだと思っています。本当にいい仲間です。

高体連で学んだことを忘れず、これからも練習に励み、感謝の気持ちを忘れることなく、目標を達成させてみせます。

本当にありがとうございました。

### 常翔学園高等学校 1年 深見ジェフリー

僕は今年初めて高体連の強化選手に選んでいただきました。

こういう他の強化選手との合同練習や長期的な練習会に参加するのは、水泳人生で初めてだったので凄く不安でしたが、その反面凄く楽しみでもありました。

この練習会で自分はどう変わる事が出来るのだろうか、どこまで水泳の技術を伸ばす事が出来るのだろうか、と沢山の考えが頭に浮かびました。

この強化練習会のメンバーはみんなとても速い人ばかりで、自分はみんなに付いていけるのだろうかという心配が最初がありました。

しかし練習が始まってみると、その速いみんなに付いていけている自分がありました。

この時自分は、このチームと一緒に切磋琢磨しあって練習を最後まで乗り越えた時、必ず強くなれると確信しました。

合宿中の先生方のミーティングでは、水泳の技術や食事の栄養の話等、普段では聞けないような話が多くあり、とてもためになりました。

練習中には毎回多くの先生方が来てくださり、数々のサポートをしてくださいました。このような貴重で素晴らしい経験をさせてくれた先生方やチームのメンバーの為にも、この強化練習会を土台にしてこれからのシーズンに向けて一生懸命練習をし、「インターハイ出場」という目標を達成して恩返しができるように頑張ろうと思います。

半年間ありがとうございました。

### 羽衣学園高校 2年 斉藤 亜実(バタフライ)

2年連続で高体連の強化練習に参加させていただきました。今思えば、1年生だった去年は周りの人引っ張ってもらい、練習も一番下のサークルで、ただ言われたことだけ頑張っていたのだと思います。そして2年生の夏、思うような結果が出ずインターハイもリレーだけと

いう結果でシーズンが終わってしまいました。1年生で個人でインターハイに出場していたので、去年の自分を越えることが出来なかったことで本当に悔しい思いをしました。なので2回目の今年は、強化練習に対する思いも強かったです。また、今回の選考会ではデータがあり、正直私は選ばれる自信がありませんでした。それでもメンバーに入れていただけたこと、選ばれなかった子がいることを考えて、半年間やり抜こうと決めました。そして自分が周りを引っ張れるように、自分から変われることを探して挑戦してきました。同じ目標を持つ仲間がいたから、頑張れたこともありました。ライバルであり、仲間であり、お互い良い刺激になっていたと思います。挑戦して出来なかったこともあるので、残りの時間で変わりたいと思います。2年お世話になった先生方には本当に感謝しています。合宿などでのミーティングでは、いつも目標を達成するためのヒントになる様なことを教えていただきました。苦しい練習中に言葉をかけてくださった時は嬉しかったです。まだ頑張ろうと思えました。強化練習に参加して、ビデオ撮影や沢山のレース水着の試着、鈴鹿の長水での合宿など貴重な経験をさせていただき本当に恵まれていたと思います。一緒に練習を頑張ってきたメンバー、先生方、協力してくださった多くの方々に感謝しています。このメンバーが新潟で会えるように自分も頑張って、ラストシーズンは悔いの残らない夏にします。ありがとうございました。

### **相愛高校 2年 小串 真由(バタフライ)**

高体連に選んでいただいて最初は練習ついていけるかな？とか不安な思いでいっぱいでした。でも練習を重ねていく度先生方に泳ぎを教えてもらい前に比べ速く泳げるようになり成長していく自分がいました。しんどい練習も皆で声出しをしたり励まし合いながら乗り越えていけました。楽しい！って思えるようにもなりました。

この高体連で経験した事や得た事を夏に生かしてインターハイに出たいです。

たくさんの方に支えられここまで来る事が出来ました。後は、結果で恩返しをしたいです。半年間ありがとうございました。

### **桜宮高校 1年 齊藤 大己(自由形)**

自分は今回の高体連が初めてで、とても参加したくて参加しました。でも練習がとてきつくて最初の頃は練習に全然ついていくことができなくて、とにかく練習についていく事で精一杯でした。でも練習を繰り返していくうちに、だんだん体力が付いていき、精神面でも強くなりました。最後の鈴鹿の合宿では一度も妥協せず乗り越えました。この高体連というチームで半年間、一緒に練習できた事で自分にとってもプラスになりました。高体連で学んだ事は、自分のチームで仲間たちに教えていき、チームを引っ張っていきます。先生方や色々な人の協力があり、この高体連が成り立っているのもので、感謝したいです。

本当にありがとうございました。

### **摂津高校 1年 三好 菜月(自由形)**

今回の鈴鹿合宿では自分の弱さがたくさん発見できました。まず練習への取り組む気持ちです。私はディスタンスチームで練習量が多いのがずっと嫌でした。でも花本先生やディスタンスチームの人達と声を掛け合ってする練習は今までとは全然違っていました。そして1番の自分の弱さは練習に波があることです。朝練は悪くて夕練だけ良いというのが続いてしまいました。しかし、この合宿のおかげで気持ちの持っていくかたが分かったような気がします。

合宿を通してさまざまな刺激を受け今まで以上にインターハイに行きたいという気持ちが強くなりました。みんなに負けられないようにもっと練習を頑張り、笑顔でシーズンを終えられるようにしたいです。様々な貴重な経験をありがとうございました。

### **千里高校 1年 羽根田 翼(自由形)**

私は初めて高体連の練習会に参加させていただき、すごく良い練習をすることができました。みんな練習が強いのでついていくのに必死でした。私がディスタンスチームというのもあり、本当にしんどい練習ばかりで、心が折れそうでした。

でも、先輩方が優しく引っ張ってくださったり、先生方の励まし、何より練習中の大きな声だしのおかげでしんどい練習も乗り越えることができました。

初めの方は高体連の練習に行くのが不安でした。でも、回を重ねるごとにその不安はなくなっていき、楽しみに変わっていきました。この高体連のメンバー全員で今年のインターハイ新潟へ行きたいです。だから、この練習会で学んだたくさんのお話を生かしてこれからも頑張っていきます。

練習会に足を運んで下さった先生方、私を支えてくれている全ての人に感謝しています。そして、私の目標であるインターハイに出場するという事でこの恩を返そうと思います。半年間本当にありがとうございました。

### **千里青雲高校 2年 永島 志(個人メドレー)**

私は高体連の練習会は今回で2回目で、去年に引き続き参加させていただきました。

今回も強化練習会で色々なことを学ばせていただきました。泳ぎの技術や知識は知らなかったものがあり、いつもと違った意識で練習に取り組みました。

そして、同じくらいの速さの人たちが集まっているので、そのなかで練習することで自分の甘さに気づき、夏の目標への覚悟がより強まりました。

最後の鈴鹿合宿では、長水路の広いプールで練習させていただきました。このようなすばらしい環境での練習はめったにできないので本当に感謝しています。

私は女子キャプテンやらせていただき、少し不安はありましたが、みんなが支えてくれたので最後までやり抜くことができました。AII Osakaのチーム一人一人が声を出し、いい雰囲気練習できたと思います。今回も強化練習会に参加できてよかったです。

強化練習会に来て指導して下さった先生方、そして支えて下さった方々、本当にありが

とうございました。この高体連の練習会で学んだことを、これからの練習に生かして頑張ります。そして夏に絶対に結果を残します。半年間本当にありがとうございました。

### **梅花高校 2年 藤本 亜彩樹(平泳ぎ)**

私は昨年に引き続き高体連に参加させて頂き、今年も貴重な経験ができました。練習は辛くて心が折れそうになった時「がんばろ」や「あと半分」など声をかけてくれる仲間がいて乗り切ることが出来ました。練習は一人では出来ないということと言葉の大切さを学びました。先生方からは泳ぎのフォーム、ミーティングでは栄養面、筋肉のこと、意識のことなど自分の為になるお話をたくさん聞くことができました。

強化練習会が半年間続くのは長いと思っていましたがみんなと仲良くなれて楽しかったので短く感じました。この高体連メンバーで練習することがなくなるのは寂しいですがみんなそれぞれの場所ではがんばっていると思って自分も負けないようにがんばります。みんなと試合でまた会えるのが楽しみです。

今まで私を支えてくださった方、指導してくださった先生方、コーチに結果を出して感謝の気持ちを表したいと思います。高体連の強化メンバーに2年間参加させて頂いて本当に良かったです。ありがとうございました。

### **三国丘高校 1年 林田 風汰(バタフライ)**

今回初めて高体連の練習会に参加してもらいました。僕は練習が強い方ではなかったので、最初の練習会から不安でいっぱいでした。普段の練習ではあまり距離を泳がないというのもあり、とてもしんどかったです。精神面でもかなりきつかったです。それでも、自分の泳ぎをしっかりと見てもらい、良い方向へ持って行ってくれた先生方の指導は本当に自分のためになりました。練習会で言われたことを、次の会まで意識して練習する、の繰り返しでどんどん良いフォームになっていったと思います。また、このような練習を積み重ねていくことで、精神面もかなり成長できました。

3回あった合宿でのミーティングでは、精神面、栄養面など、とても今後役に立つ知識を多く教えてもらいました。その合宿の中で、最後に鈴鹿でやらせてもらった合宿は、とてもすごかったです。環境のすごさと練習のすごさです。プールは長水路で、水深2.5mに新しいスタート台など、その他いろいろの設備が整っていました。また練習はこのプールならではの練習をたくさんやり、きつい練習で心を折られたこともありました。でも、2年生の先輩たちの引っ張りもあり、なんとか乗り越えられました。

この半年間で、計21回の練習をしてきました。もう同じメンバーと一緒に練習することはできません。長いようで短かったです。とても充実した半年間でした。ほんとにありがとうございました。試合で会うのを楽しみにしています。それと、新しい高速水着を試着させてくれた業者さん、ありがとうございました。とても良い経験をさせてもらいました。最後に、このような機会を与えてくれた先生方、練習会に来てくれた先生方、自分たちを支えてくれた方々、ほんとに感謝でいっぱいです。来シーズンに良い結果を残せるように、これか

らも頑張ります。このメンバーに選ばれてほんとによかったです。僕がこのメンバーの一員であったことを誇りに思います。半年間ありがとうございました。

### **常翔学園高校 2年 荻本 雄樹(個人メドレー)**

僕はこの高体連の強化練習会に昨年に続き今年も参加させてもらったことをとても感謝しています。この練習会では、水泳以外にも、あいさつや、礼儀の大切さを改めて学びました。合宿中のミーティングでは、精神、栄養などの話をして下さり、今の現状より上のレベルに行くために、とても自分の為になりました。

練習面では、今年もディスタンスのグループだったのでメンタルがボロボロになるときもありました。けれど、同じグループの仲間の声が聞こえてくると自然と頑張れたし、自分も声を出してみんなで頑張りたいという気持ちも出てきました。すると、タイムも上がり声出しで周りの人だけではなく、自分自身の頑張れるきっかけになるとわかりました。

そして、最後の鈴鹿では練習の質も高く距離も多かったのでしんどいと感じました。

けれど、長水路の最高の環境で練習が出来ることは夏に向けて最高のステップを踏めていると理解し、とても幸せに感じました。

僕はこの練習会に参加したメンバー全員で大阪の試合では上位を狙い今年のインターハイで顔を合わせることができたらいいなと思います。そして、この練習会でお世話になった先生方に、感謝の気持ちを良い結果で恩返しできるように努力していきます。

この練習会に参加させていただき本当にありがとうございました!!先生方、半年間ありがとうございました。

### **春日丘高校 2年 小梶 琢也(背泳ぎ)**

この強化練習会の感想を書くにあたって半年間を思い返してみると、まずとてもしんどかったと浮かんでしまいました。しかし、最終的にはそれ以上に楽しく収穫の多い期間だったのではないかと感じています。

僕は学校でもスイミングでも、長い距離を泳ぐことがあまりありませんし、練習に強くないので、みんなに迷惑をかけるのではないかと不安がありました。実際、多少迷惑をかけてしまった気もしますが、声を出し合うことでやる気も上がり、みんなに負けてられない!という気持ちを強く持てたので、普段より自分の力をだせたのではと思います。新しくできた仲間とこの練習会を乗り越えたことは、僕にとってかけがえのない貴重な経験となりました。また、先生方からは練習内容や技術に限らず、筋肉やミネラル等の様々なことを教えて頂きました。今までよりも技術以外の知識の理解も深めることができました。これもこの強化練習会ならではの貴重な経験で、改めてこの機会のありがたさを感じました。

この半年間、意識や競技レベルの高い仲間達や他校の先生方などのお陰で、普段と違う恵まれた環境で水泳に打ち込めました。僕に強化練習会という機会を与えてもらい本当に感謝しています。この感謝の気持ちを忘れず、学校やスイミングに戻っても再び練習に励んでいきます。そしてこの夏に爆発し、必ずインターハイに出場してみせます。

短い期間でしたが本当にありがとうございました。

### **関西大学第一高等学校 1年 北之坊 知樹(自由形)**

僕は今回初めて強化練習会に参加させてもらったのですが、長いようで短い練習会でした。この期間の練習はいつもともしんどい練習で嫌だなあと思ったり、心が折れそうな時がよくありました。でもそんな時に引っ張ってくれたのがキャプテン率いる先輩達でした。そのおかげで僕自身くじけず練習に打ち込んで、最後まで乗り越えたんだと思います。

今思うと、しんどい練習よりも、練習と練習との空き時間のチームの人との楽しい時間の方が心に残っています。なので最後の鈴鹿合宿が終わってチーム全員がバラバラになるのはとても悲しかったです。けれどチーム全員が来シーズンにはライバルになり、負けられないので強化練習会で得たことを学校で伝えたりして、素晴らしい練習にしていきたいと思います。この練習会に参加できて本当に良かったです。

先生方、そしてお世話になった方々には半年間ありがとうございました。

### **大阪信愛女学院高校 2年 小川 菜奈(バタフライ)**

この半年間を振り返ると、高体連の練習会でいい刺激を受け、非常に充実していたなあと感じました。初めの頃は、練習がしんどすぎて憂鬱になったりもしました。でも回数を重ねるたびに、自然に声も大きくなり、自分でも驚くほどの力をだせるようになりました。そして合宿が終わる頃には、しんどさを楽しめるようにまでなりました。「泳ぐことが好き」や「速くなりたい」という気持ちを再確認することができたからです。みんなで作り上げる“頑張れる雰囲気”が大好きでした。もうこのメンバーで練習できる機会はありませんが、その気持ちを忘れずに持ち続けたいと思います。ラストシーズン、絶対にインターハイに出場し、後悔することなく笑顔で引退したいと思います。半年間という短い期間でしたが、多くのことを学び、吸収することができました。お世話になった先生方、また、いろいろな施設を使わしていただいたこと、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

### **大阪信愛女学院高校 2年 斉藤 沙也香(バタフライ)**

半年間ありがとうございました。去年に引き続き今年も参加させていただいてたくさんのお話を教えていただきました。今年が一番上とゆう事で去年とは違うプレッシャーがありました。練習面ではしんどかったけど声を出し合い、笑顔でとてもいい雰囲気で練習ができて本当に楽しかったです!!ミーティングでの栄養のお話しではわかってたつもりだけで実際知らない事ばかりでした。私は途中膝を怪我してしまい高体連の練習を何回か休んでしまいました。先生方やたくさんの人に迷惑をかけてしまってすいませんでした…。長期泳げなくてずっと休んでいて正直辞退する事も考えたのですが、また AII Osaka のみんなで泳げるようになりたいと思いきは完治してなくてすごく不安だったけど合宿に参加できてとても嬉しかったです!体力がすごく落ちて練習が本当に怖くて、不安だったけど先生方や高体連のみんなが励ましてくれ乗り越えれたと思います!ありがとうございました!最後のシーズンなのでインター

ハイに出場するという目標を目指していき高体連で学んだ事を練習でいかし、All Osakaのみんなと今年の夏笑えたらいいなと思います!!本当にありがとうございます。

### **羽衣学園高校 2年 松村 あかね(自由形)**

高体連の練習に参加させて頂きありがとうございました。私は昨年につき2回目の参加でした。2回目の参加ということもあり少しだけ去年と違って気持ちに余裕があると同時に先輩として皆を引っ張っていけるのだろうかという不安もありました。強化練習では、毎回自分にプラスになることばかりで自分の弱い部分も知ることが出来ました。新しい水着をたくさん試着させて頂いたり、鈴鹿という素晴らしい環境で練習させて頂いたり普段はなかなか出来ない貴重な経験をしました。自分たちのために貴重な経験をさせて下さった先生方、業者の方、ありがとうございました。この恩返しは夏に結果を出すことだと思います。まずは中央、近畿、そしてインターハイで強化の皆と顔を合わせれるように頑張ります。半年間、いつも試合と一緒に泳ぐ人と練習していい刺激も貰うことが出来ました。高体連で練習したことを忘れず無駄にしないように夏まで自分がやれることをして努力し続けます。半年間ありがとうございました。

### **関西大学北陽高校 1年 青木 愛美(自由形)**

私はこの高体連の練習会でいろいろなことを学び、成長できたと思います。

いつもなら辛くあきらめそうな練習や、妥協しそうな練習など沢山ありました。しかし、最後までやり遂げられたのは、自分よりレベルの高い選手が多く、負けたくないという気持ちや強い意志を持って練習できたからだと思います。さらに、しんどいときこそ声を出し、みんなで励まし合えたからだと思います。これから先、しんどい練習があり、逃げ出したくなくても、この高体連で学んだことを忘れずに、強い意志を持って頑張っていきたいと思います。また、メンタル面や栄養面、目標の立て方、泳ぎ方など、普段ならあまり考えない事を先生方に教えていただき、とても得るものが多かったです。

高体連の練習会は数回だったけれど、学んだ事を胸に失敗などを恐れず、夏に向けて成長し、笑顔でシーズンを終えたいと思います。ありがとうございました。

### **明星高校 2年 庄野 允人(自由形)**

今回、初めて高体連の練習会に参加させて頂きました。この練習会は、とてもレベルの高いものでした。大阪府の選抜ということで、メンバーは速い選手ばかりで、水泳に対する意識がとても高く、僕は練習についていっただけでもやっとでした。ある時、僕が制限付練習のやり直しで、心が折れかかっていた。すると、仲間が応援してくれて、再び気持ちを奮い立たせてくれ、結果、制限を切ることが出来ました。(本当にありがとう。)

また、最後の鈴鹿合宿では、“Die Hard(なかなか死なない)”を合言葉に、チームが一丸となって声を出し合い、励まし合いました。そうすることで、キツク、ツライ練習も乗り越える事が出来ました。仲間の大切さ、掛け声の意味を改めて感じました。

今回この練習会で得られたものは、自分の限界を日々更新出来るようになった事、ミーティングで教えていただいた知識、礼儀、そしてなによりも、愉快で大切な仲間達です。またインターハイで顔を合わせられる様がんばります！

最後に、フォーム改善など、あらゆることでお世話になった先生方、本当にありがとうございました。この経験を今後を活かし、インターハイで最高のパフォーマンスを出来るように頑張ります！

### **大阪成蹊女子高校 2年 川上 奈々(自由形)**

今年初めて高体連に参加させてもらったのですが、このたった半年という期間で、本当にたくさん刺激をもらいました。部活やスイミングと違い全員が IH を目指し、気を抜けばいけないような常に緊張感のある練習で、毎回毎回、意識を高くもって泳ぐことができました。もちろん練習はしんどいし、苦手な練習では逃げたくなることもたくさんありましたが、この緊張感のある雰囲気が逃げる隙をつくりませんでした。そんな雰囲気だからこそ、わたしは最後までやりきれたのだと思います。緊張感があるだけでなく、みんなが声をかけあったりして楽しんで練習できる環境だったのも頑張れた理由のひとつです。

そんな環境を与えてくださった先生や、良い雰囲気をつくってくれた仲間にごく感謝しています。練習の面だけでなく、メンタル面について、礼儀について、書ききれないほどの多くのことを学びました。Die Hard『なかなか死なない』は、高体連で教えてもらったことのひとつですごく印象に残っているのですが、わたしに欠けている部分で、これも忘れず、気持ちを絶やさず、夏は必ず IH へ行きます。意識が高く、タイムの速い人が集まって一緒に練習し、成長したかはまだわかりませんが、自信がついたのは確かです。高体連で学んだことを活かし、夏までの練習に励もうと思います。

IH で会いましょう！半年間、ほんとうにありがとうございました。

### **関西大学第一高等学校 2年 仲埜 光裕(自由形)**

僕はこの半年間、高体連の強化練習会に参加させて頂き、本当にいい経験をさせて頂いたと感じました。試合の時はライバルである人たちと共に非常にピリピリした空気で、いつも学校で練習をしている雰囲気とは違い、緊張感のある練習だと感じました。厳しい練習の時は全員で声出しをすると気合いが入って、全員でこの練習を乗り越え、レベルアップをするんだ、という気持ちで泳ぐ事が出来たし、気合いが入ることでタイムも少し上がったように感じます。僕の学校では、普段の練習から声出しをしているのでこれからもっと声を出してチームを引っ張り、充実した練習をして、夏に向かっていきたいと思います。

僕はディスタンスチームで練習させて頂いたのですが、距離の長い練習が非常に多く、初めは心が折れてしまいそうになったことが何度かあり、そのたびに泳ぎが悪くなりタイムも悪くなり自信をなくしてしまいそうになりました。ですが、目標を再確認し、ここで心が折れてしまっただけでは目標を達成する事が出来ない、また、厳しい練習をしているのはみんな一緒だしその練習をこなせてる人がいるのだからもっと頑張らなければと思い、最後まで頑張ること



が出来ました。

最後の鈴鹿での合宿は非常に厳しい練習でしたが全員で雰囲気良く練習できたと思いました。また、50m プールであり、日本代表が練習していたり、全国大会で使用する非常に環境の良いプールで練習をさせて頂くという貴重な経験をさせて頂き、試合の緊張感を味わう事も出来ました。他には、ミーティングでは目標の設定の仕方、目標に対する意識など精神的な話や、フォームチェックなど、普段あまり意識しないことを考えるという貴重な時間を過ごさせて頂きました。さらに、各メーカーの新作水着の試着をさせていただくなど本当に自分達は恵まれた環境にいるのだと感じました。僕は今年が高校でのラストシーズンなので、個人種目でインターハイに出場することはもちろん、決勝に出場出来るような選手になりたいと思います。そして、先生方もおっしゃっていたようにこの練習会のメンバー全員にインターハイで会えるように頑張りたいと思います。この強化練習会に参加できて、本当に良かったです。強化練習会の先生方、桜宮、常翔、新大阪ホテル、鈴鹿スポーツガーデン方々、本当にありがとうございました。

### **常翔学園高校 2年 新宅 由理杏(バタフライ)**

私はこの強化練習会に参加できとても感謝の気持ちでいっぱいです。初めは不安でいっぱいで練習がとても嫌でした。でも練習していく度に体力がついてきてるという事が自分でも実感することができました。水泳以外のことも色々学ぶ事ができたと思います。一人では乗り越えることができない練習も特に声を出すことは自分を勇気づける源になるんだと感じました。良い環境で良い経験でとても良い刺激のある練習ができたと思います。これからも強化で学んだことをこれからの練習に生かし、夏は自分の納得がいくタイムで泳ごうと思います。本当に参加することができ良かったです。先生方色々教えていただきありがとうございました。夏にタイムで期待に答えたいと思います。半年間ありがとうございました。

### **羽衣学園高校 2年 池水 遥香(バタフライ)**

私は今回初めて高体連に参加しました。半年間は長いようであつという間でした。普段試合でしか会わない人たちと一緒に練習をすることで、たくさん学ぶことができ良い経験になりました。ひとりだけ練習についていけないこともあり、自分の練習の弱さや気持ちの弱さも良くわかりました。とてもしんどい練習だったけど、みんなで声を出したり普段の練習とはまったく違う良い雰囲気練習することができて頑張ることができたと思います。そして、同じ目標を持ったメンバーで練習することはやっぱり良い刺激をもらうことができました。ミーティングではためになる話がたくさんあり、これからの生活にいかしていきたいと思いました。私は、半年間強化練習会に参加して、もっと強くなりたい、もっと頑張りたいと思える良いきっかけを作る事が出来たと思います。今シーズンは、この強化で得たものをいかして良い結果をだしたいです。今まで応援してくれた家族やコーチにも恩返しできるように笑ってラストシーズンを終われるようにしたいです。高体連の先生方には水泳面以外にもたくさんのお話を教えていただき、本当にありがとうございました。

### **春日丘高校 1年 石井 孝典(平泳ぎ)**

今回、高体連の強化練習会に参加させていただき普段経験できないようなことをたくさん学べました。自分の知らない様々なストレッチや、筋トレ、ミーティングではメンタル面や、泳法の技術や、栄養面など今後自分の役に立つことをたくさん先生方に教えていただきました。

練習はとても充実していたと思います。レベルの高い選手が集まってとても刺激を受けて気が引き締まり、毎回の練習を良い緊張感を持って迎えることができました。特にハイアベのデータの練習は試合の様な雰囲気の中で全力を出して取り組めたと思います。他にも声出しなど、普段スイミングではしたことのないような事もして高体連でしか経験できない練習だったと思います。最後の鈴鹿での合宿は長水路の最高の設備で行うことができ、さらに高速水着の試着などもできて夏の大会に向けてとても良い経験が出来ました。

このような素晴らしい経験をさせてくださった先生方をはじめとする関係者の皆さんに感謝して、来シーズン結果を残して恩返しできればと思います。

半年という短い間でしたが本当にありがとうございました。

### **大阪成蹊女子高校 2年 北口 鈴菜(自由形)**

私は初めて高体連の練習会に参加させていただきました。練習は、心が折れそうになるメニューが多く、1回1回の練習がとても辛かった事をすごく覚えています。でも、その辛い練習を乗り越える事ができたのは、みんながお互いに声をかけ合い、励ましあったからだと思います。私自身、みんなの声かけが、とても支えになり、練習を頑張りきる事ができました。今、こうして練習会が終わってしまい、高体連のメンバーとも集まることがなくなって、寂しい気持ちでいっぱいです。これから夏に向けて、高体連で学んだ事をいかし、練習に励み、来シーズンにはしっかり結果を残したいです。IHに出場し、高体連メンバーと笑って再開できるよう頑張ります。半年間ありがとうございました。

### **関西大学第一高校 2年 川内 春佳(自由形)**

この強化練習会を通じて、たくさんの事を学ぶことが出来ました。私は昨年に引き続き二年目で今回は少し不安も少なく、練習中も積極的に自分から声を出す事が出来たと思います。今までしたことのない過酷なメニューもしんどい時こそ目標を思い出し、ライバルに負けたくないという気持ちをいつもより強く思う事が出来ました。

水中撮影をして自分の泳ぎを研究したり、ミーティングでは水泳の事だけでなく栄養管理やメンタル面などたくさんの事を教わりました。また練習会や合宿などをするうちにチームみんなの仲も深まり、とても楽しかったです。先生方やOBの方にたくさんのアドバイスをいただきありがとうございました。夏ラストシーズンは笑顔で終わるように頑張ります！

### **羽衣学園高校 1年 平田 美穂(背泳ぎ)**

私は高体連に初めて参加させていただきました。正直、とても不安で泣きそうにもなりました。でも高体連の練習会に参加していくうちに友達もたくさん増え、違う学校の先輩とも喋るようになりました。練習ではスイミングでやったことのない速いサークルでまわったり、考えて泳ぐ練習もたくさんありました。先生方にフォームを教えてもらいとても勉強にもなりました。普段の練習では中々泳げない長水路での練習ができ、とてもよい環境で泳がせてもらっていることを幸せに感じました。

みんなで頑張る練習の時は1人1人が大きい声をだして頑張っていたのでしんどかった練習もすぐ終わった気がしました。こんな多い人数で泳ぐことあんまりないのでこの半年間はとてもいい経験ができたと思います。ありがとうございました。

### **四條畷学園高校 1年 山中 敬子(自由形)**

私は高体連に参加させてもらいました。スイミングや学校とは違った環境で練習会や合宿をするのは初めてで、色んな事を学びました。とても長いようで短かったです。私より速い人達ばかりで自分がどれだけ弱いかわかりました。鈴鹿の合宿では長水路で練習をさせてもらいました。インターハイとほぼ同じような所で練習できてすごくありがたく思いました。練習中では声だしがどれだけ大切かを知りました。周りの皆のおかげで凄く元気になり、タイムが良くなりました。これからも夏に向けて頑張って、絶対インターハイに出場します。半年間良い経験をさせてもらってありがとうございました。

### **大阪体育大学浪商高等学校 2年 柳 雄太(自由形)**

今回、高体連の強化練習会や合宿に参加させてもらってとても成長できたと思います。自分が普段練習している環境と刺激の受け方や、練習中の考え方などいろいろな面ですごく考えることができました。練習会でのハイアベで周りの選手とはげましあいながら、自分を追い込むことができました。最後の鈴鹿の合宿は病気になってしまい参加することができなくて、とても悔しい思いをしましたが、強化練習会でしたきたことなどを思い出しながら夏の試合を頑張りたいと思います。この強化練習会に参加できて本当によかったです。ありがとうございました。

### **関西大学北陽高校 2年 築山 翔太(バタフライ)**

僕は今回初めてこの高体連に参加させてもらいました。始めは練習についていけるのかなどとても不安でした。途中諦めそうになるとき、妥協しそうになるときたくさんありました。でも皆で励まし気持ちを高めて諦めることも妥協する事もなくこの高体連を終えることが出来ました。この高体連でとても色々な事を学びました。練習をするときの雰囲気の大切さ、自分の目標をしっかりと見つめて日々生活する大切さ、今後の自分の糧になることを学びました。長いと思っていたこの半年間、でも実際はとても早く充実した半年でした。僕はこの高体連の強化練習に参加して、本当によかったと思っています。とてもいい経験になりました。

た。僕はこの高体連の練習をいかして近畿、IHに出場し戦えるような選手になります。強化練習の先生方、色々なお世話をしてくださった桜宮、常翔、鈴鹿の方々、本当にありがとうございました！

### **大塚高校 2年 木野 和樹(自由形)**

僕は昨年に引き続いてこの高体連の練習会に参加させていただきました。この半年間の練習会を思い返してみると、とても苦しい練習がとても強い印象にのこっています。

しかしこの練習会は苦しい練習だけではなく、素晴らしい先生方の泳ぎの指導や他校の生徒と練習で勝負出来る楽しさという素晴らしい経験の出来る練習会だと思い、この経験を味わう事が出来てとても良かったと思っています。僕はこの素晴らしい経験をいかして、自分の目標に向かって日々頑張っていきます。そして、僕を支えてくれている人々に感謝の気持ちを忘れずに来シーズンに結果を残すという事で恩返ししていきたいです。この素晴らしい練習会に参加させていただけて、とても良かったです。半年間ありがとうございました。

### **大阪成蹊女子高校 1年 山本 唯(個人メドレー)**

高体連に参加して、たくさん刺激をもらい、私の弱さに改めて気付かされました。練習は、みんなについて行くのに必死でした。でも、そのときにみんなが声を出し合ったりしていて、乗り越える事が出来ました。高体連に来ると、みんなが自分の目標に向かって、必死になって頑張っていて、だから、私も皆に負けたくないってなって、いつもの練習以上に気合が入って頑張る事が出来ました。これから、この半年間お世話になった先輩方や、支えてくださった人々に感謝して、また高体連で学んだ事をいかして、頑張っていきたいと思います。半年間ありがとうございました。