

## 参加選手感想

### 関西大学第一高校 1年 阿比留 朋香(自由形)

初めて高体連に参加して、最初は周りも速い人たちばかりで不安が本当に大きかったです。でも、何回も練習に参加するうちに仲良くなったりして不安もだんだんなくなっていきました。練習はしんどかったですが、みんなで声を出すことでどんな練習も乗り越えれたと思います。この高体連はいろいろなことが学べて本当に自分のためになりました。水中撮影などで自分の泳ぎやストリームラインを見れて悪いところが見つかり、練習で意識することができました。毎回あるミーティングでは知らなかったことをたくさん教えてもらいとても良かったです。この経験を生かして夏に良い結果が出せるように努力していきます。本当に参加できて良かったです。本当にありがとうございました。

### 常翔学園高校 2年 左近 大樹(バタフライ)

僕は、今回の高体連に初めて参加させて頂きました。最初は、不安や緊張などマイナスなことばかり思っていました。高体連のメンバーの人たちが話しかけてくれたりしてくれて打ち解けることができ、練習もきつかったけれど楽しかったです。それに水中撮影など普段経験の出来ないことができ、本当に為になりました。この経験を活かしてさらに努力して高校最後の夏にベストを出して最高の仲間と笑って終わります。半年という短い期間でしたが体の仕組みやフォームなどたくさんを教えてください、ありがとうございました。

### 関西大学北陽高校 2年 中嶋 眞子(個人メドレー)

私は1年目ということで、初めは緊張しすぎてただ泳いでいるだけの練習会でした。だけど、どんどん皆と打ち解けて、団結力が深まり声も出てきて、種目が同じ人達に負けたくないという気持ちもでてきて、刺激が強くしんどい時にこそ頑張れたり、楽しんで練習することができたと思います。また、水中映像や先生方のアドバイスなどで自分の泳ぎを再確認できて、はっきりした課題を見つけることができました。この高体連に参加できて人間的にも成長できたし、色々な人に支えられて水泳ができてるんだなと気付きました。高体連で学んだことを普段の練習でいかして日々成長していきます。そして、みんながびっくりするぐらいの結果を出します。本当にありがとうございました。

### 大阪成蹊女子高校 2年 三浦 優衣(自由形)

私は高体連に参加するのは2年生からの初参加ということもあり上手く馴染めるかどうか、練習について行けるかどうか不安でした。長距離専門なので、とにかく練習についていくのは大変でした。私は競うことがあまり好きではありませんでしたが、いつも試合で隣で泳ぐライバルと競うとなると、負けたくないという気持ちが無意識に練習にあらわれました。月一回の練習会が終わるたびにもっと強くなりたいという思いで、普段の練習も今まで以上に頑張ること

ができました。合宿では速い選手の普段の生活などが知ることができ、自分にとって全てが学びとなりました。先生方や、選手全員が、レベル関係なく仲良くなれることが、高体連の最大の良い所だと思います。私はギリギリで参加できるレベルでしたが、必死に追いかけるしかないという環境が私にとってはすごく楽しいもので、夏みんなとインターハイに出場したいという刺激にもなりました。高体連に参加して、改めて水泳の楽しさに気づき、自信をつけることができ、本当に良かったです。夏はタイムで先生方に恩を返したいと思います。半年間ありがとうございました。

### **天王寺高校 2年 松本 千草(平泳ぎ)**

半年間、高体連の練習会に参加させていただきありがとうございました。高体連の練習はしんどくて、最初は嫌という気持ちが大きかったのですが、練習が終わるといつも達成感を味わうことができました。そして毎回参加する度に泳ぎのことも含め、生活面などでも新たな発見ができ、とてもいい経験となりました。先生方からは、フォームのことなど、ためになることをたくさん教えていただき、本当に良かったです。また、普段できないような水中撮影や、飛び込みのリアクションタイムを測ったりもできて、自分の良い点、悪い点がわかり、改善点も知ることができました。練習中はライバルと勝負し合い、刺激のある練習ができました。そして全員で泳ぐときにはみんなで声を出して、自然とやる気も出てきて頑張ることができました。友達もたくさんでき、最後の合宿は本当に楽しかったです。高体連で学んだことを生かし、次の夏には自分の目標を達成して良い報告をしたいです。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 吉田 凧沙(バタフライ)**

私は昨年に引き続き2度目の練習会でした。昨年は練習についていくのに必死で声出しなどあまりすることが出来ませんでした。そして昨シーズンは良い結果が出ず悔しい思いをたくさんしました。だから今年は「何が何でも強くなる！みんなを引っ張っていけるような人になる！」という気持ちを持って練習会に参加しました。しんどい練習もたくさんありましたがライバルと競うことによって自分を高める事が出来たり積極的に声を出したりすることが出来ました。高体連で学んだ事をいかし普段の練習に取り組んだり色々考えて泳ぐ事が出来ました。この高体連は態度・感謝の気持ち、泳ぎ方、練習方法などを学べる素晴らしいものでした。高体連で学んだ事を忘れずに夏に良い結果を出し、関わって下さった先生方、メンバーの皆に報告したいと思います。短い間でしたがありがとうございました。

### **関西大学北陽高校 1年 坂井 勝真(自由形)**

今回、初めての高体連の練習会に参加させていただき、多くの経験を得ることができました。やはり初めてということで、少し緊張気味で選考会をむかえましたが、月に一回の練習会を重ねるに連れ、ここにいるメンバーがライバルであり仲間なんだという意識が芽生えていきました。練習はやはりクオリティが高く、密度の濃い時間を過ごし、先生方の熱く細かい指導や指

摘、仲間や先輩方の声に助けられながら、初めての高体連練習会を良いものにして終わることができました。僕の水泳人生の中で、この高体連練習会はとても大きなものになりました。このような機会を与えて下さった先生方には、とても感謝しています。この経験を活かし、夏で結果を残して、ラストシーズンで更に成長出来るように、次年度の高体連に参加したいと思います。本当にありがとうございました。

### **関西大学第一高校 2年 宇田 愛恵(平泳ぎ)**

私は今回初めて高体連に参加させて頂きました。初めて練習会に参加した時は、「しんどいからもう行きたくないな」と思っていました。普段の学校での練習とは泳ぐ距離もサークルも全く違っていたので、これからの練習について行けるか不安でした。でも回を重ねるごとにそんな気持ちは消えていき、少しでも追いつこうという気持ちに変わりました。練習中も周りの人たちが出してくれる声にすごく元気をもらい、楽しく練習することが出来ました。しんどいと感じた練習もいつの間にかしんどいことも忘れていました。また、半年間でしたが自分の成長も感じる事が出来ました。高体連では、色々な人の支えがあって自分たちの練習が出来ているんだなと改めて感じました。また、水泳だけではなく、生活面でも大事なことをたくさん学べたのでよかったです。高体連で学んだことをこれからも継続していきます。そして、自分の目標を達成出来るように頑張ります。半年という短い間でしたが、ありがとうございました。

### **泉陽高校 2年 梶井 美月(バタフライ)**

私は高体連に今年初めて参加することができました。情報によると、毎回の練習会や合宿でみんなが好きじゃないお決まりの練習があると聞いていたので、嫌だなと少し思っていました。でも、練習してみるとみんなで声を出し合って楽しく練習できました。自分の泳ぎをいろんな視点から見たり、友だちの泳ぎと比較してみたりと普段できないことをさせてもらい勉強になりました。練習ノートの書くところが少なくなるにつれて、うれしい気持ちとみんなといっしょに練習できなくなってしまうさみしい気持ちがありました。最後の合宿では、ミーティングでいいお話を聞いたり、長水路でいい練習ができました。私は高体連に参加してめっちゃよかったと思っています！高体連で学んだたくさんのお話を生かして夏に爆発します！！本当にありがとうございました。

### **関西大学第一高校 2年 小林 幸央(自由形)**

僕は、この練習会に参加することができて良かったと思っています。本当にたくさんいい経験ができました。自分の水中映像や飛び込みの映像を見て、フォームを見直すことができたり、先生方の指導により、自分が出来ていないところなどを知ることができました。そして、違う学校の人たちと泳ぎ、自分より速い人がたくさんいて刺激をたくさん受けました。また、タイムが伸び悩んでいたこともあり、水泳を楽しむことを忘れていましたが、ミーティングでの先生の「スポーツを楽しめ！」という話を聞いてから本当に心から

水泳を楽しむことが出来るようになり、練習への取り組み方も今までとは違ったものになりました。僕は、この練習会に参加して、仲間の大切さやたくさんの人たちに支えられていることを実感しました。指導してくださった先生方、施設の方、仲間には本当に感謝しています。これからもこの感謝の気持ちを忘れずに、この練習会で学んだことを生かしていきたいと思います。本当にありがとうございました。

### **桜宮高校 2年 下東 隆仁(背泳ぎ)**

今年の高体連は、昨年の高体連のセレクションの標準タイムすら突破できず参加できなかったのと同じ、しっかりセレクションの標準タイムを突破しセレクションも受かって高体連に参加できてとても嬉しい思いでした。実際に体験する高体連の練習はとてもしんどくまわりの選手はみんな僕よりはるかに練習が強かったので泳ぐのが辛かったのですが、先生方から色々なアドバイスを頂いたり合宿の夜に行うミーティングや午後練習前に行っていた寺田さんのコアトレーニングでは本当に良い経験をさせて頂きました。高体連の仲間はみんな練習中や食事の時なども元気で明るくて面白くてそのおかげで辛い練習も乗り切ることができました。今年の夏は、この高体連メンバー33名全員で近畿、インターハイに出場できたらいいなと思ってます。その目標のためにもこれからの練習に励み、高体連で学んだことをいかして大阪高体連に恩返ししたいと思います。本当にありがとうございました。

### **関西大学第一高校 2年 島野 凜久(自由形)**

高体連の練習会は今回初めて参加させていただきました。初めの頃は知り合いの選手が少なく、うまくやっていると緊張していましたが、練習を重ねるにつれていろいろな方と話すことができたのでとてもよかったです。練習では同じ専門種目の選手はもちろん、自分と専門種目が違う選手とも一緒に泳いで、自分にとっては大きな刺激になりました。苦しい練習もありましたが、高体連の選手の皆が1つのチームとして声を出し、互いに競いあうことができたので、乗り越えることができました。水中撮影や先生方からのアドバイスなど、普段体験できない様々なことを練習会で経験させていただいて、自分の弱点や修正点を見つけることができたので本当によかったです。これからの練習に100%生かしていきたいと思います。

高体連の練習会に参加させていただいて本当に感謝しています。自分にはまだまだ未熟な部分がありますが、自分を支えてくれるたくさんの方への感謝を忘れずに自分の目標を実現させるために練習を精一杯頑張っていきます！本当に楽しかったです！本当にありがとうございました。

### **関西大学北陽高校 1年 オリガン 英莉果(自由形)**

初めての高体連で最初は練習がしんどくて行くのが嫌だったけど何回か行ってるうちに友達ができ練習に行くのが楽しくなりました。高体連では今までやったことない練習ができて他の学校の人とも競えて自分のためになったと思いました。キツイ練習の時にみんなの声出しのお

かげで乗り越えられることができました。合宿では、長水路のプールで練習する機会がないのでいい経験ができました。高体連で学んだことを生かして目標に向かって頑張ります。来年も参加したいです。ありがとうございました。

### **大阪信愛女学院高校 2年 中原 優希(個人メドレー)**

私は初め高体連は友達をいっぱい作れたらいいなという軽い気持ちで参加をきめました。練習は嫌いだしさぼることばかり考えていました。ですが高体連のみんなは練習中とても大きな声をだして自分のモチベーションを高めたり自分以外の人にも頑張れるようにしてくれてみんな頑張っているのに自分だけがさぼっていいのかと思わせてくれました。高体連の団結力はどこのチームにも負けないものだと思います。先生方にも初めはろくに挨拶もできなくて何か言われるとふてこい態度をとってしまうことが多々あったと思います。ですがそれでも練習中にアドバイスしてくださったり、試合などで見かけたら色々話しかけてくださいました。ありがとうございます。今年度はあんまりベストが出ず悔しい思いばかりしてきましたが、来年度は高体連で学んだことをいかして、ラストシーズン、自分の名前がもっとたくさんの人に知られるくらい強くなって先生方に恩返ししたいと思っています。高体連の練習は終わってしまいましたがこれからもレースでお互い切磋琢磨して上を目指して行きたいです。半年間ありがとうございました。そして、これからもよろしくお願いします。

### **大阪信愛女学院高校 2年 知念 沙紀(個人メドレー)**

私は昨年度に引き続き高体連に参加させていただきました。1年生の時は練習についていくのに必死でした。しかし今年は、1回1回の練習を目的をもって泳ぐことができ、また、自分より速い選手からたくさんの刺激を受けることができました。この高体連で、改めて仲間の大切さや多くの人の支えがあって自分たちが練習できているということに気付くことができました。とても良い環境で練習ができたことに感謝します。高体連で学んだことを生かして夏にいい思いができるよう日々の練習に励みたいと思います。半年間ありがとうございました。

### **羽衣学園高校 1年 松崎 真依(自由形)**

私は今回初めて高体連の強化練習会に参加させていただきました。練習はともしんどかったですが、みんなの声かけなどで乗り越えることができました。高体連では普段とは違う環境で、普段とは違うメンバーと練習することができ、周りは意識の高い人たちばかりでとてもいい刺激を受けました。長水路での練習など普段はできない練習もすることができて良かったです。また、たくさんの先生方がアドバイスをくださったり、ミーティングで色々なことを教えてくださいました。とても参考になり、自分にとってプラスになることばかりでした。最初は嫌だなと思うこともあったのですが、最後の合宿では楽しいと思うこともあり、最初よりも練習を頑張ることができました。最後に先生からいただいたコメントはとても嬉しかったです。高体連ではたくさんのことを学ぶことができ、参加して本当に良かったと思います。これからは高体

連で学んだことを活かして練習をして、夏に結果を残せるように頑張っていきたいです。そして来年も高体連に参加できるように頑張りたいです。半年間、本当にありがとうございました。

### **大阪体育大学浪商高校 1年 船越 小鶴(自由形)**

私は今回高体連に参加させてもらってとてもいい経験ができました。普段の練習で見れない自分の飛び込みやフォームをビデオで見て良い所、悪いところを見つけることができました。教えてもらいました。初めは練習についていけるかととても不安でした。実際練習してみるとしんどい練習もたくさんありましたが周りの仲間たちと声をかけあって練習できたので、しんどい練習も乗り越えられました。そしていろんな選手と競いあってたくさんの刺激をもらいました。私達はたくさんの人に支えられているんだなと改めて気付くことができました。この半年間で学んだことをこれからの練習で活かしていきたいです。そして夏に笑えるように頑張ります。半年間ありがとうございました。

### **関西大学第一高校 2年 東 穂香(自由形)**

私は昨年に引き続き今年も高体連に参加させていただきました。1年生の時はただただ練習についていだけで精一杯でしたが、今年は2年生になり後輩たちを引っ張っていく立場になったので、去年とは少し違った不安がありました。さらに今年は女子のキャプテンになったので、初めは「自分がしっかりしないと」と思っていました。練習を重ねるうちに2年生全員がキャプテンに思えるくらいしっかりして、みんなでチームを作ることができました。練習面では、去年はこなすだけだった練習メニューでもタイムを狙えたり考えて練習できるようになりました。さらに、スタートの映像を撮影していただいたり練習のデータをとってもらうことで今の自分の泳ぎやレベルを改めて見直すいい機会になりました。高体連ではいつもと違うメンバーで練習でき、いつもと違う先生方にみてもらえるので、今まで気づけなかったことに気づけたり、試合ではライバルの人とも仲間として練習できたのですごくたくさんの刺激をもらいました。夏の試合では、さらに進化した自分を高体連の先生方に見せたいと思います。半年間本当にありがとうございました。

### **桃山学院高校 2年 高山 莉奈(自由形)**

私は、1年、2年と2回参加させていただいて、とてもたくさんのお話を学ぶことができました。1年生の時は、ただただ泳ぐだけで、自分で何も考えず得るものがあまりなく、2年生に自分の思う結果を出せず終わってしまい、とても悔しかったです。今年の高体連では自分で考えて、前向きに、楽しみながら自分の為になることを全てしよう。と決め、練習にはげむことができました。そこで学んだことの1つ目は、仲間の大切さです。練習中、どれだけ辛いことがあっても、みんなで声を出すと、どんなことでも乗り越えられるということがわかりました。自分自身も声を出すことによって、自然と調子も上がっていきました。2つ目は、どれだけ調子が悪くても気持ちが折れなければ、絶対に結果はついてくると言うことです。調子が悪くても

落ち込むのではなく、そこで学べることはたくさんある、など前向きに考えて、楽しみながら練習すると、結果がついてきました。泳ぎの技術面では、今まで自分で気付かなかったことをたくさん指摘していただき、楽に速く泳ぐと言うことが少しわかりました。他にもスタートや、ストリームラインの姿勢などを学ぶことができました。日頃の練習に活かしたいと思います。先生方から、結果が出ないときに、心配してもらい、そして、応援してもらい、自分がどれだけ周りの方々に支えられて水泳をしているのかを改めて感じることができました。このことを毎日感謝し、頑張りたいと思います。この高体連で学んだことを自分の練習場所に持ち帰り、強くなりたいと思います。夏にしっかりと結果を出します。本当に2年間ありがとうございました。

### **東住吉高校 2年 呉本 璃紗(個人メドレー)**

私は今回初めて高体連に参加させて頂きました。初めての選考会に行った時は周りは私立の人達ばかりで少し緊張していましたが、11月の初の練習会では色々な人達と話すことができ徐々に雰囲気にも慣れていきました。桜宮高校での練習では整った設備で普段出来ないような体験をさせてもらいました。飛び込みや水中姿勢の撮影は日頃の練習を見直すきっかけにもなりました。水中練習では他校の生徒と競うことで自分の目標がより明確になっていったと思います。最後の3月の合宿では来年の近畿大会の開催地の和歌山秋葉山という最高の環境で三泊四日泳ぐことが出来ました。ここでも先生方や外部の方の貴重な話を聞き、とても為になりました。水泳人生だけでなくこれからの将来にも繋がるなど思いました。本当に素晴らしい機会を与えてくださった高体連に感謝したいです。そして心が折れそうになるしんどい練習の時も声を出し合って元気を与えてくれた仲間にも感謝したいです。最後まで参加できて良かったです。この経験を忘れずスクールや学校に帰っても生かしたいです。今年のシーズンに向け頑張っていきます。本当にありがとうございました。

### **桃山学院高校 1年 平瀬 諒(平泳ぎ)**

僕はこの高体連でいろんな意味で成長できたと思います。僕は今まで試合では「悔しい」と思った事はあったんですが練習で「悔しい」なんて思った事はなかったんです。何故「悔しい」と思えたか今考えると皆目標に近づいている中僕だけ目標に近づいてないという事です。さらに皆の前で目標を言った事で僕の中での意識が変わったんだと思います。これからは「悔しい」と思う練習を少なくして行って目標を達成できるように頑張っていきます。ありがとうございました。

### **関西大学第一高校 2年 田村 和也(平泳ぎ)**

僕は、今回初めての参加でした。参加する以前から高体連の練習はしんどいと聞いており、また一緒に練習する人が全然知らない人ばかりだったのではっきり言って最初はあまり乗り気ではありませんでした。でも練習会を重ねていくうちに、メンバー全員とも仲良くなることがで

き、新しくできたライバルといい緊張感をもったまま練習にのぞむことができたので、練習会が嫌という気持ちは消え、むしろ楽しみと思うようになりました。練習はやはりしんどいものでありましたが、でもそれ以外の、仲間と過ごす休憩時間などはとても楽しく、練習のしんどさよりその楽しさの方が上回っていたように感じました。そして、この高体連での体力測定や、飛び込みなどのビデオ撮影は普段の学校ではできるようなものではなく、とても貴重な体験となり、自分の技術の向上にとっても役立ちました。また、この高体連ではたくさんの先生方に練習を見ていただきました。普段の学校の顧問の先生とは違う考え方などをたくさん教えていただき、たくさんの刺激をうけることができました。この半年間はとても長いようで短く、とても充実することができました。そして、もうこの高体連のチームで練習できないのがとても寂しく感じます。でも来シーズンの試合で、このチームで頑張ってきたことを思い出すと、とても大きな自信になると思います。なので僕は試合でこの自信を胸にベストを尽くして頑張ります。最後にこの練習会に足を運んでくださった先生方、本当にありがとうございました。とても感謝しています。僕はこのチームにいられて本当に良かったと思っています。ありがとうございました。

### **大阪成蹊女子高校 1年 原田 麻世(自由形)**

今回は初めての高体連で最初はすごく緊張していました。自分より速い人がいっぱいいる中で自分がついていけるのかな？練習こなすことができるのかな？と不安に思っていました。でも、成蹊の先輩方がすごく楽しいよ！と後押ししてくれて参加することに決めました。選考会では自分の思うように泳げなくて、絶対に受かっていないだろうな。と思っていました。選ばれた時は信じられなくてすごく嬉しかったです。喜びと共に頑張らないと！という気持ちになりました。参加してみると周りは面白くて、元気で、明るい人ばかりで緊張もほぐれて、楽しく参加することができました。しんどい練習もあったけど、先輩方が引っぱり張って声を出して盛り上げてくれてすごく力になりました。声を出すことで自分も頑張ろうと思うし、周りにも刺激を与えることが出来るんだ。と再確認しました。先生方からアドバイスをもらったり、ミーティングで話すことは為になることばかりですごくいいものを学び経験することができました。この機会をつくってくださった先生方や後押ししてくれた先輩、しんどい練習もともにしてきた仲間感謝し、来シーズンではライバルになりますが誰にも負けないように頑張ります。近畿大会、インターハイで活躍してお世話になった分恩返し出来るよう日々努力します。今回の高体連を通して是非来年も参加したいと思っています。高体連で得たことは忘れずに自分の目標に向かって頑張っていきます。本当にありがとうございました。

### **大塚高校 2年 崎尾 大貴(自由形)**

今年初めて高体連の練習会に参加しました。高体連では、今までしたことのない練習ばかりでしんどかったけど、じぶんの為になる練習ばかりでした。先生方には、泳ぎ方、栄養、トレーニングなどのことを教わりました。先生方に教わったこと、高体連で学んだことを活かしてこ



の夏に自分の目標を達成できるように気合い入れてがんばっていきます。半年間本当にありがとうございました。

### **大阪信愛女学院高校 1年 朝田 浩子(個人メドレー)**

私は今回高体連に参加させてもらい、色々な事を学ぶことが出来ました。水中撮影で撮った自分の泳ぎをもとに先生方に色々な指導をしていただいたり、他の人の泳ぎと見比べて自分がどれだけいけない泳ぎをしているのか分かりました。そして、50mプールで合宿をしたりミーティングでは食事や睡眠の大切さや、人に対する感謝の気持ちを常に忘れないということも学びました。また、今回の合宿で同じ種目の人と争って自分がどんなに遅いのか気づかされました。この経験をいかし夏はベストが、いっぱい出るようにしたいです。来年は怪我をせず万全な状態で参加したいと思いました。半年間ありがとうございました。

### **桜宮高校 1年 佐藤 真奈(自由形)**

半年間高体連の練習に参加させていただきありがとうございました。練習中は大声で声出しなどをする余裕はほとんどなく、ただただ練習についていくのでやっとなでした。何度も心が折れかけたことがありました。けれど先輩さんの声出しのおかげでキツイ練習を乗り越えることができました。普段一緒に練習することができないメンバーと一緒に競い合ったりすることができてとてもいい刺激をもらうことができたのと同時に私のレベルの低さを改めて痛感することもできました。この高体連ではいろいろな先生方からたくさんの事を学びました。普段気付けないことにも気付くことができて本当によかったです。私たちを支えて下さった先生方や、とてもいい環境で練習できたことに感謝の気持ちでいっぱいです。この高体連で学んだことを学校の練習でも生かし、日々精進をして夏に目標が達成できるように頑張ります！本当にありがとうございました。

### **桜宮高校 2年 中村 結城(バタフライ)**

僕は2年高体連に行かせていただきました。僕は正直、高2でベストも出ず、右腕を骨折したりとこの調子じゃ選ばれないしとマイナスなことばかりを考えていたので断ろうと思っていました。参加の意思を確かめるメールでも最後まで悩んでいました。でも、やっぱりもう一度あの辛い練習を乗り越えて来年の爆発に繋がりたいと思い、結果1月から練習に参加させていただきました。参加させていただいていつも感じたのが練習をしていて笑いがあることです。みんなしんどいメニューがきたりすると文句ばっか言いますがそのメニューが始まると集中して声だして雰囲気が一気に変わりやる気が出てきて、集中しているのになぜか笑いが生まれてなんか楽しかったなっと言って練習を終わっていました。そんなうるさいくらいの雰囲気を作れるようにしてくださったのも先生方でした。改めて水泳は個人競技ですが周りがおってがんばれると思いました。高体連で学んだことを積み重ね僕はライバルでもあり、仲間でもあるみんなとインハイの千葉で笑います。2年間ありがとうございました。(3/31 済)

### **明浄学院高校 1年 塩田 桃花(自由形)**

私は今年初めて高体連の強化練習会に参加させて頂きました。今までこういう練習会などに参加した事がなかったので今回のこの高体連の強化練習会で1ヶ月に1度いつもと違う環境、雰囲気の中で泳ぐことが出来てたくさん刺激をもらえました。普段は出来ない練習も練習会では出来た事があったので、自分はこんなにも出来るんだという自信を持つ事ができ、そして自分自身をもっと知ることができました。練習が終わってからのミーティングでは、知らなかった事ばかりでたくさん勉強させてもらいました。練習はしんどかったけれど、それ以上に楽しかったです。先生方にたくさん見ていただいて、教えて下さり嬉しかったです。先生方から教わった事を生かして練習しこれから活躍出来るように頑張ります。今年すごく楽しかったのでまた来年も参加したいです。高体連の先生方、半年間ほんとうにありがとうございました。

### **関西大学北陽高校 2年 永原 海洲(自由形)**

2年で初めて高体連に参加させてもらって、去年きた人にしんどいよってゆわれてきたので最初はどおやってさぼろかなとかおもっていたんですけど、みんなが頑張ってるサークルを回ったりしているのをみて、自分もがんばらないとな、っておもいわせてくれたので途中からはみんなより速く泳いだろとかおもうようになりました。みんなと練習できる環境があつてとても勉強になったし、同じタイムの仲間がいると競いたくなくていい刺激になりました。これからは高体連で学んだことを生かしてスイミングとかで教えたりしたいとおもいます。短い期間ではありましたが、ありがとうございました。

### **関西大学北陽高校 2年 東谷 直明(バタフライ)**

今年の高体連強化練習会は去年に引き続き2年目でした。去年の練習会では僕はメニューについていくことに必死で、先生に何度も怒られたりしました。ですが、今年の練習会は自分でも不思議なくらいすごく頑張れました。今思うと練習に対する心構えが去年とは違っていたと思います。去年は練習会の度に、いややな。と思っていました。今年は、よし、今回も頑張ろう。と思って練習に参加していました。練習に対する気持ち次第で練習の効率はこんなにも違うのか。と思うほどでした。今年は僕がキャプテンということで、みんなを引っ張っていく立場でしたが、最初は全くまとめることができなくて、とても大変でした。しかし、秋葉山合宿のときにはみんなの心が一つになったかのように盛り上がり、楽しく、ほんとうに充実した4日間でした。練習メニューの中にはしんどい内容の練習もありましたが、みんなと頑張ってる乗り越えることができました。この強化練習会では普段一緒に練習することのない人達と練習ができてお互い切磋琢磨して競いあえるし、先生方からいろいろなアドバイスもしていただけるので、この練習会はほんとうに良い場所だと僕は思います。また来年も参加したいくらいです。強化練習会で学んだことを今後の練習に生かしていき、自分の目標をしっかりと達成できるよう頑

張っていきたいと思います。本当にありがとうございました。

### **同志社香里高校 2年 植松 美晴(自由形)**

私は昨年について 2 回目の参加でした。昨年は辛くてしんどい思いが大きかったので、今年の選考会の時は、自分は本当に高体連に行きたいのかという迷いもありました。でも、選ばれたと聞いた時はとても嬉しかったです。だから昨年の経験を活かして充実させたい！と思いました。普段と違う環境なので練習はすごく気合いが入り集中できました。また、データの練習やビデオ撮影は大変参考になり、次の練習会までにはもっと強くなりたいと思って頑張れました。2 回目の参加だったので昨年との比較もでき、自分のレベルアップを感じられた時は嬉しかったです。普段と違う先生方からのアドバイスやミーティングは、新鮮でたくさん学ぶことができました。この 2 年間、たくさんの方々のおかげで、練習だけではなく、仲間の大切さや礼儀なども身につけ、人としても成長できたと思っています。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。この経験を自身のインターハイ出場という目標に必ずつなげます。ありがとうございました。

### **関西大学北陽高校 1年 平野 春風(バタフライ)**

今年度、高体連に参加させていただきありがとうございました。この期間中は、普段の練習ではできない水中撮影や、飛び込みの反応などを測ってもらったり、試合でしか会わない選手と練習できたりとたくさんの経験をさせてもらい、充実した半年を送ることができました。その半年間の中で特に心に残っているのは 3 泊 4 日の秋葉山での合宿です。そのプールは今年の近畿私学や近畿大会が行われるプールなので 1 回 1 回の練習をいつも以上に緊張感を持って取り組むことができました。もう少しでシーズンが始まります。そこでしっかり成績を残せるように合宿での緊張感を忘れず毎日の練習に取り組みたいと思います。この半年間で学んだことは絶対に忘れません。本当にありがとうございました。

### **千里青雲高校 2年 上村 大輔(背泳ぎ)**

僕は初めて高体連の練習に参加させて頂き、たくさんの事を学ぶことが出来ました。特に、練習中の雰囲気の大切さがよくわかりました。どんなにしんどくても皆で声を出し会って雰囲気を盛り上げることによって、自分だけでなく、一緒に練習してる皆までもが、『よし、頑張ろう』という気持ちになっていたからです。自分の学校の練習では、どんなに練習メニューがきつくても、自分から積極的に声を出し、皆で雰囲気を盛り上げ、目標であるインターハイに出場できるような練習をやっていきます。強化練習会に参加できて本当に良かったです。先生方ありがとうございました。