参加選手感想

関西大学北陽高校　1年 古賀　千尋（平泳ぎ）

私は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。高体連の練習はしんどいと以前、参加していた先輩方から聞いていました。実際、本当にしんどかったです。でもそのしんどい練習をやりきり、自分の学校で練習すると今までは回れなかったサークルが回れるようになり、しんどかった練習が前よりしんどくなくなっているなど自分が強くなっているということを実感しました。その時はすごく嬉しかったですし、次の試合に対する自信もつきました。高体連の練習では水中練習以外にも陸トレで身体の使い方や体幹の強化のしかた、ミーティングでは栄養のことやトレーニングの基本、種類など練習では学べないたくさんのことを教えていただき自分の知識も増し、とても充実した時間を過ごせました。
高体連の練習ではたくさんの先生方に支えてもらい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。そして仲間、兼ライバルと一緒に練習し、すごくいい刺激をもらいました。その刺激を忘れずこれからも練習をがんばり夏にいい結果を残せるようにしたいです。

大阪成蹊女子高校　1年　山岡　萌（平泳ぎ）

強化練習会に参加させてもらって､聞いていた通り厳しい練習だなと実感しました｡しかし、ミーティングの話は貴重な時間でした。初めて水中撮影を体験しドキドキしました。水中時の自分の泳ぎや、自分以外の同じ種目の人の泳ぎをみて、意見をだしあったり、先生の話を聞いたりして、すごく勉強になることが多かったです。普段の練習ではできない体験をさせてもらって嬉しかったです。一部目と二部目の間の時間では、知らなかったトレーニング方法をたくさん知ることができました。毎回先生方にたくさんのアドバイスをいただいて知らなかったところやできていなかったところがわかったことも私にとって大きな力になると思いました。これからどんどん生かしていこうと思います。はじめは練習についていけるか友だちができるかなど不安もありました。その不安は練習初日からなくなり、いつの間にか友達ができて休憩中に話をしたり、一緒に練習したりする中で良い刺激をもらえ楽しい時間が過ごせました。最後に指導してくださったたくさんの先生方、一緒に練習を続けてきたみなさんのおかげで最後まで頑張れたことを感謝しています。本当にありがとうございました。

大阪成蹊女子高校　2年　原田　麻世（自由形）

私は去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。一年生の時は練習についていくことにも必死でしたが、ただただ楽しくて仕方がなかったです。今年は二年生になり、自分が引っ張っていく立場になって、不安な気持ちやわくわくする気持ちでいっぱいでした。さらに女子キャプテンにも選んでいただいて、より「自分が引っ張っていかなければ」という強い責任感がうまれました。練習を重ねていくうちに、メンバーと仲良くなることもでき、ライバル達と切磋琢磨して練習にのぞむことができました。練習はしんどいものが多かったですが、皆で必死に声を出してやる練習は何よりも楽しくて、しんどさを忘れてしまうくらいでした。一年生の頃はこ

なすだけだった練習も、二年生になると「絶対に負けたくない」という気持ちでプライドを持って練習することができました。この高体連では色々な先生方の違う考え方を教えていただき、刺激をもらうことができたし、今まで知らなかったことを知ることができたり貴重な体験になりました。半年間という長いようで短い時間、仲間と辛い練習も共にしたことや、女子キャプテンに選んでいただいたことが、来シーズン大きな自信になると思います。常に感謝の気持ちを忘れずに高体連で学んだことを活かし、来シーズンさらに成長した姿を仲間や先生方、家族に見せます。半年間本当にありがとうございました。

千里高校 1年 中川大輔（自由形）

僕は今回初めて高体連に参加させていだだきました。他校の人たちから「高体連はしんどい」など何度か聞いていたので、マイナスなイメージや不安がありました。しかし練習会の時はいろんな速い人たちと会話できたり、競い合ったりすることがだんだん楽しく感じて、不安は次第になくなっていきました。また、ビデオ撮影があって、客観的に自分の泳ぎを見たり、ストリームラインの重要性を知ることができたり、大変有意義な練習をすることができたと思います。これを機に、夏の大会で結果を残せるよう日々の練習に取り組みたいと思います。指導を頂いた先生方に感謝申し上げます。ありがとうございました。

羽衣学園高校 2年 松崎 真依（自由形）

私は昨年に引き続き 2 年目の練習会でした。昨年は練習について行くのに必死で先輩たちに頼ってばかりでした。今年は自分が引っ張っていく立場で不安な気持ちもありましたが、昨年の練習会で得たことはとても多く参加して良かったと思えたので、今年も楽しみに思っていました。しんどい練習もたくさんありましたが、みんなで声を出して励まし合い、乗り越えることができました。練習会の回数を重ねるごとに雰囲気もどんどんよくなり、最後の合宿はとても楽しくチームとしてまとまっている感じがしました。また昨年同様、練習中やミーティングで先生方からたくさんのことを教えていただき、普段から意識の乏しい私に色んな知識を増やす良い機会になりました。私は昨年、ディスタンスからショートに変わりました。昨年の練習会で経験したことは昨シーズンの自分の泳ぎを見直すきっかけになり、ショートへの対応が少しずつ上手く出来るようになったと思います。ロングとは違い今までの泳ぎを改善するヒントとアドバイスをたくさんいただけたことに感謝しています。今回の練習会は、来シーズン高校最後に納得のいく結果を出す為に参加しました。昨シーズンはリレーでしかインターハイに出場することが出来ず、悔しい思いをしたので、今年は絶対に個人でもインターハイに出場する！と強く思いました。この高体連で学んだことを今後の練習に活かし、夏に良い結果を残せるように頑張ります。本当にありがとうございました。

摂津高校 2年 國富 弘貴（自由形）

私は、初めて高体連に参加させていただきました。以前から高体連の練習はきついと聞いており、一緒に練習する人も全然知らない人ばかりで正直初めはとても、不安でした。しかし、

練習を重ねて行くうちに、コミュニケーションをとりながら、少しずつ打ち解けるようになりました。初めて、強化選手に選ばれて「自分は強化選手になったのはいいが何をすれば良いか」分からず、考えました。答えが「自分のチームに高体連で教わったこと、感じたこと、学んだことを伝えることだ」ときづきました。高体連の練習は学校とは違い自分と同じ速さの人が沢山居て、とても良い刺激をもらいながら練習ができ、いつもより良い練習が出来てとても充実していました。高体連できずいたことがあり、やっぱり、仲間は大切だとすごく思いました！もう、この高体連チームで練習が出来ないのがとても寂しいですが、このチームで頑張ってきたことを自信を胸に次のシーズンの試合に挑みたいと思います。最後にこの練習会に足を運んでくださった先生方、コーチの方、本当にありがとうございました。とても、感謝しているので、夏の試合で、進化した自分を見せたいと思います。半年間高体連チームに居られて本当に良かったです。

大阪成蹊女子高校 2年 菊池 美帆（平泳ぎ）

私は初めて高体連に参加させていただきました。選考会で強化選手に選んで頂けた時、嬉しい気持ちになった反面、練習についていけるかどうかなど不安がたくさんありました。練習を重ねていくうちに、みんなで声を出すことによって自然と不安がやる気に変わっていくことを強く体感しました。しんどい練習はたくさんありましたが、周りの方々に支えてもらい乗り越えることが出来ました。練習会が終わるたびに、次の時には今より成長した自分になりたいと思い、毎日の練習も今まで以上に頑張れました。高体連では、たくさんのことを学ぶことができ、強い意志を持つことの大切さを感じました。また、速い人の泳ぎや練習に対する取り組み方も知ることができ、良い経験をすることが出来ました。このような機会を与えて下さった先生方に感謝し、今後学んだことを活かしていきます。半年間の練習会でたくさんの自信がつきました。夏には目標を達成できるように、日々努力していきます。半年間本当にありがとうございました。

関西大学第一高校 2年 大橋 佳祐（バタフライ）

僕は今年初めて高体連に参加させていただきました。選ばれた時はとても嬉しかったのですが、練習は自分の予想していたよりもハードな練習ばかりで練習メニューを見ただけで億劫になることもありました。また、他の選手たちも皆、大きな目標を持っていて、ハードな練習にも挫けない強いメンバーばかりだったので、ついていけるのかとても心配で心が折れそうになることも何度もありました。しかし、逆にこんなにも皆頑張っていて、シーズンに入ればライバルとなる人たちばかりなので、「絶対に負けたくない」という気持ちも湧いてきて、長距離の耐乳酸練習でも自分の限界と思っていたところを超えることができました。高体連の練習では、毎回ライバルと競い合うことが出来たので、試合に近いような緊張感、そこから生まれる水泳の楽しさ、本気で勝負することのしんどさや難しさを知ることができ、自分のこれまでの甘さを痛感しました。また、ビデオ分析でも専門種目の人同士で考え合い、自分の見えていなかった視点から他のメンバーが指摘し、話し合って納得しあい、お互いに前

に進むことができ、とても貴重な体験をすることができました。また、3 回の合宿があり、毎夜に練習や食事などの講座を受けることができ、それぞれの学校の先生によるレクチャーは選手としてだけではなく、それ以外の生活にも繋がるものがあり、自分の私生活を見直すきっかけとなり、選手としての生活にとても刺激になりました。また、部屋での時間では他のメンバー達との交流を深めることかでき、仲間としての繋がりも段々強められました。部屋のメンバーからストレッチやトレーニングなども教えてもらい、今後に活かすことのできる良い経験となりました。 食事では、自分たちで配膳を行い、片付けも自分たちで分け合いながら協力して積極的に動き、そこからメンバー達の性格や良い行動なども見られて、自分もこれからはこうしたらより良くなるだろうと自らを顧みることができて、食事一つでもたくさん考えさせられることがありました。 この高体連メンバーでの練習会は、僕に自分の限界を超えることの難しさと、超えた時の楽しさ、自分の知らなかった弱さや強さ、そして何より自分は本当はここまで出来たんだ、という自信を見つけることができました。今シーズンは、この自信を自分たちのチームでより強いものにして、またチームメイトにもこの経験を伝えて、チーム全体がベストを尽くすことができるように、そして僕自身、先生方に誇れるように、頑張りたいです。 最後に、この練習会に参加していただいた先生方、本当にありがとうございました。泳ぎ以外にも色々な方面からご指導いただき、とても感謝しています。楽しいことも苦しいこともたくさんあり、とても記憶に残る練習会でした。そして、最後に笑うことの出来たこのチームにいることができて、とても嬉しく、感謝しています。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　周藤　彩加（個人メドレー）

私は、こういった練習会に参加させて頂くのは初めてで、不安ではありましたが、その気持ちとは裏腹に楽しみでもありました。なぜなら、普段一緒に練習ができない人達と一緒に練習ができ、普段試合でしか戦えない人とも練習で競い合うこともでき、そしてなによりも刺激をもらえるからです。私自身、練習中の声出しが苦手でしたが、周りで声出しをしている選手をみて、圧倒されると同時に私も頑張ろうと思うことができ、自然と声をだせるようになりました。私はこのことから練習の雰囲気というのは、とても大切なものだなと改めて実感しました。そして、この練習会で得たものは大きく、たくさんの先生方に、陸上トレーニングから水中トレーニングまで、様々なことを教えていただきました。教えて頂いたことを夏に目標を達成するためにこれからも引き続き行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。

大阪信愛女学院高校　2年　朝田　浩子（個人メドレー）

私は昨年に引き続き高体連に参加させていただき、色々なことを学ぶことが出来ました。
1 年生の時は練習についていくのに必死で、ただ泳いでいるだけみたいになっていました。しかし今年は去年よりもフォームを意識しながら泳いだり、声を出してどんなにしんどくて辛い練習も乗り越えられることが出来ました。そして自分よりも速い選手からたくさんの刺

激を受けて色々なことを得る事が出来ました。この高体連に参加させていただいたことで改めて仲間の大切さや、自分たちが良い環境で練習できるのは多くの人の協力と支えがあるからだとゆうことを改めて気付くことが出来ました。高体連で学んだこと、先生が教えて下さった泳ぎを続け、苦手を克服しこの夏、悔いの無いレースが出来るように日々の練習を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。

関西大学第一高校 1年 稲本 あゆ実（自由形）

私は、今回初めて高体連に参加させて頂きました。最初は知り合いの選手が少なく、不安や戸惑いがありましたが、練習会を重ねるごとに違う学校の選手と話したり、声出しが出来るようになりました。試合でしか会えない選手と一緒に練習し、競い合い、良い刺激を貰えました。色々な先生方から練習中にフォームについてアドバイスを頂いたり、ミーティングではトレーニングや栄養、ストリームラインなどについて貴重な話を聞くことができ、自分に合った速く泳ぐためのヒントをたくさん得ることが出来ました。また、練習会を通して様々な方々に支えられて水泳を続けられていることが分かりました。このような機会を与えて頂いたことに感謝します。これからは高体連の強化選手に選ばれたことに誇りを持って、一緒に練習した仲間や指導してくださった先生方、お世話になった方々に夏、成長した姿を見せられるよう頑張ります。半年間ありがとうございました。

関西大学第一高校　1年 平田 真依子（平泳ぎ）

私は初めて高体連に参加させていただきました。普段は試合でしか一緒に泳ぐことができない選手と隣で練習することで緊張感を味わいながら、レース感覚で練習することができました。初めは緊張して周りの選手になかなか話しかけることができませんでしたが、練習を重ねるごとに仲良くなることができ、練習が楽しみになっていきました。最後の最後まで学ぶことが多く、自分から積極的に取り入れる姿勢も大切だということも改めて感じました。
この半年間は志の高いチームメイトと過ごした、とても充実した時間でした。高体連で学んだことをこれからの練習に活かしていきます。そして先生方や応援してくださる方々に素晴らしい結果を報告できるように努力します。半年間本当にありがとうございました。

大塚高校 1年 藤原 梨穂（自由形）

私は高体連に参加させてもらい、とても良い経験になりました。知らない人ばかりの所で練習することで精神的に強くなったと思います。水中撮影では、普段見ることのできない水中の動作や腰の位置が確認できたので、自分の泳ぎを見直すことができました。しかし、今までしたことのない練習があり、しんどいと思うことが多くありました。自分より速い人と泳ぐことで、刺激を受け、成長できたと思います。私は、合宿の練習中に、あまり声を出すことができませんでしたが、みんなの姿を見て、辛い時こそ、声を出すことで練習に前向きに取り組めることができると学びました。なので、自分の高校で練習する時、率先して声を出すようにしていきたいと思います。また、トレーニングや栄養のことをミーティングで先生

方に教えてもらいました。夏の試合で良い結果を出せるように、この高体連で学んだことを生かしていきたいと思います。高体連に参加できて本当に良かったです。半年間ありがとうございました。

関西大学第一高校　1年 谷口　隼紀（背泳ぎ）

今回僕は初めて高体連の練習会に参加させていただきました。速い人達がたくさんいて最初練習について行けるかなという不安がありました。しかし知っている仲間もいてその不安が徐々にとれていきました。そして練習会を積んでいくうちに色々な仲間とも打ち解けていき、苦しい練習でも励ましあい乗り越えることができました。この練習会を通して僕は仲間の大切さを改めて考えることができました。一緒に悲しんだり喜びあったりすることができます。これから仲間を大切にしてその仲間に恩返しができるようなタイムで泳ぎたいです。今までありがとうございました。

関西大学北陽高校　1年　松林 未沙稀（自由形）

私は初めて高体連に参加させていただき普段、試合で戦っている選手と一緒に練習をして自分の弱い部分などが発見できたりしてすごく刺激をもらいました。合宿の時など、すごくしんどい練習メニューで心も折れかけていたけれどデータがある時、ライバルの子が隣で泳いでたので絶対負けないという気持ちもあったしチームメイトの声だしがすごく力になり頑張れました。後、パートごとに分かれる練習の時、私はディスタンスで女子４人しかしなかったけれどその分いい環境で泳がせてもらえて担当の先生にも一から教えてもらい細かい部分もたくさん教えていただいたおかげで自分が理想としている泳ぎに少しでも近づけることができたのでよかったです。この練習会を生かして夏のシーズンでは自分が納得のいくレースができるように頑張ります。半年間ありがとうございました。

堺東高校　2年　陶器　佑亮（自由形）

この半年間、高体連の練習会に参加させていただきとても良い経験をすることができました。最初は練習についていけるか、皆と馴染めるかとても不安でした。でも、1 回 1 回練習を重ねるごとに練習にも慣れ、皆とコミュニケーションを取ることができ、毎回の練習に行くのが楽しみになり 1 回 1 回の練習を大切にしなくてはいけないと改めて実感しました。練習中の雰囲気がとてもよく、どんなに辛い時でも声を出し合ってお互いを支え合う大切さもこの練習会で学ぶことができました。自分では気づかなかったことや泳ぎ方などで足りないところなどを先生方のミーティングなとで気づくことができ、今後に生かしていきたいと思います。このチームではもう練習できないことはすごく残念ですが、次会った時に成長したなと思ってもらえるぐらい、自分のチームに戻って頑張りたいです。半年間という短い間でしたが本当にありがとうございました。

常翔学園高校　1年 山田　倫（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。僕は練習が嫌いで毎回の練習が憂鬱でしたが、高体連のメンバーと共に練習することで意識が高まり乗り越えることができました。そして、全国レベルの選手と泳ぐことで刺激を受け、より良いタイムで泳ぐことができました。最後にはみんなで盛り上がりとても良い練習ができました。また、先生方からのアドバイスや話により泳ぎ方や体の使い方だけではなく、日常生活のあり方など様々なことを教わることができました。僕にとってこの機会は有意義なものとなりました。本当にありがとうございました。

関西大学第一高校　2年 関戸　耀太（バタフライ）

僕は、今年初めて高体連に参加させていただきました。最初の選考会に行った時、周りにいる人たちはほとんど知らない人たちで、これからの練習乗り切っていけるのかなと不安に感じました。練習会を重ねていくうちに次第に打ち解けあって、とても楽しく練習をこなすことができました。毎回の練習は緊張感があり、最後のダウンまで気を抜くことができませんでした。今回の練習会で様々な事を学ぶことができました。改めて思ったことは、練習の雰囲気の大切さです。練習会で、ものすごく良い雰囲気の中で練習すると、自分では想像できないぐらいの質の高い練習をすることができました。今回の高体連で学んだ事を自分のチームに持ち帰り、チームの中でも活かしていきたいと思います。あと半年、自分の目標に向かってひたむきに頑張りたいと思います。本当にありがとうございました。

桜宮高校　1年　髙田　大志（平泳ぎ）

僕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。最初は高体連の練習会はしんどいと聞いていたので練習についていけるかとても不安でした。しかし、練習会の回数を重ねるたびに自分より速い選手がたくさんいるなかで練習できることがとても楽しみになりました。高体連の練習会は普段の練習とは違い、周りのライバルと競い合うことで自分の泳ぎの良いところも悪いところも分かってよかったです。僕がこの練習会で特に学んだことは、練習中の雰囲気の大切さです。自分だけの世界にはいるのではなく全員が声を出して盛り上げることで、とてもやる気が出てどんなしんどい練習でも乗り越えることができたので、自分のチームにもどっても、積極的に練習を盛り上げていきたいと思います。練習会を通じて学んだことを忘れず、夏に目標を達成できるように日々の練習に取り組んでいきたいと思います。練習会を支えて下さった先生方ありがとうございました。

関西大学高等部　1年　達山　嵩一朗（背泳ぎ）

今回の高体連で感じたことは、自分の学校での練習の甘さと、仲間の大切さでした。自分の学校では部活のレベルがあまり高くないので、練習もそこまでの練習しかできません。ですので、高体連までで体力作りが大変でした。しかし、それでも練習についていけなくなったり、心が折れてしましそうになりました。その時に支えてくれたのは高体連の仲間でした。

全員で声出しをしてとても心強かったです。それとやはり、水泳に必死で取り組んでいて、競技レベルや水泳に対しての意識が高いメンバーと一緒にいられる事が幸せでした。練習前や宿舎での水泳話は、良い経験になりました。最後に、先生方の話やアドバイスはとても勉強になりました。泳ぎだけでなく、栄養面や陸トレの話も意識した事が少なかったので良かったです。この強化練習に参加させていただいて良かったです。

関西大学北陽高校 1年 瀧本広大（平泳ぎ）

僕は今回この高体連に参加させてもらって普段、自分が北陽高校で学ぶことができないことをたくさん学ぶことができました。練習中に声を出す大切さ、練習を共にする仲間の大切さを高体連にきて改めて気づくことができました。僕はこの練習会に参加するまでは北陽高校の練習で満足している自分がいました。しかし、高体連の練習に参加してみるとライバルの子たちはもっと高いレベルで練習していて、自分の甘さにも気づくことができました。練習中もどんなメニューでも負けたくないという気持ちが強く切磋琢磨して練習できたと思います。正直、練習はとてもキツかったし憂鬱になることが多かったです。でも、それ以上に仲間であるみんなと練習できる楽しさがありました。バスの移動や休憩時間には常に笑顔が絶えないくらい盛り上がっていて憂鬱なんて消えました。そんな仲間がいたからこそ辛い練習も乗り越えられたと思います。だから、これからも辛い練習のときこそいい表情をして盛り上がっていけたらなと思います。最後に、この練習会を通してご指導いただいた先生方、本当にありがとうございました。夏のシーズンで成長した自分の姿を高体連の先生方や仲間にみせれるようにがんばります。半年間ありがとうございました。

関西大学北陽高校 2年 坂井 勝真（自由形）

今回、2 年目の参加をさせていただきました。男子では唯一の 2 年目の参加者で、キャプテンを務めるという責任感から不安はありましたが、周りにいる仲間のサポートや先生方の熱い指導の下、この約半年という期間を有意義なものにすることができました。2 年を通してのこの強化練習会はあらゆる面において私を成長させてくれました。競技の技術はもちろん、スポーツ選手としての自覚を学び、チームワークの大切さをさらに痛感させられました。
中でも私がこの強化練習会で得たものの中で一番大きいと感じるものは、折れては立て直し、折れては立て直して太くなった心です。辛い練習で折れそうな心を、仲間の声が助けてくれる。そうして太くなった心はラストシーズンへ向けての一番の武器になるはずだと思います。この大きな 2 回のチャンスを与えてくださった先生方には大変感謝しています。今季の結果で恩返ししたいと思っています。2 年間、本当にありがとうございました。

関西大学北陽高校 2年徳田 悠一郎（バタフライ）

僕は練習会に参加するにあたり最初は強くなろうと思い参加を決意しました。しかし、いざ始まると知らない人ばかりで嫌々練習会に行く自分がいました。でも、一緒に練習を重ねていくごとに打ち解けていき仲が深まり、楽しくなっていきました。練習会を終えてまず思う

のは仲間意識を強く持つ事ができ、ただ練習をこなすだけのものではなく、仲間の大切さを改めて感じる事ができる良い会だなと思いました。多くの先生方からアドバイスをもらい、仲間から刺激をうけることができ、この事をしっかり活かして来シーズンに向け頑張っていきます。最後に練習会に参加して本当によかったと思えるような半年間でした。ありがとうございました。

常翔学園高校 2年 高橋 邦尚（平泳ぎ）

僕は昔から人と競ったりすることが嫌いだったので、たまに一人で自分は競泳にむいているのかと考えることがありました。ですが高体連に来て隣でライバル達と泳ぐと何故か絶対負けたくないと思って泳ぐことができました。この高体連で僕は筋力や体力の身体面だけでなく精神面でも成長できたような気がします。これからも絶対負けたくない！という気持ちを忘れずに練習に打ち込んでいきたいと思います。半年間ありがとうございました。

大阪体育大学浪商高校 2年 船越 小鶴（自由形）

私は昨年に引き続き高体連に参加さしていただきました。1 年の時は練習についていくのが必死でした。今年はもっと余裕をもって練習できるといいなという思いで高体連に参加しました。ですが、体調が悪くて思うように練習ができませんでした。今の自分にできることをせめてしようと思い、フォームを意識したりしました。先生方にいいところ悪いところを教えてもらいました。そこをもっと良くして自分フォームにして泳げるようになりたいと思いました。そして一緒に練習をしてきたメンバーにたくさんの刺激をもらいました。練習会や合宿ではチームでも試合になったらライバルになってしまうので、負けないように夏の試合まで練習をがんばりたいと思います。半年間ありがとうございました。

常翔学園高校 2年 安井 大樹（バタフライ）

半年間という短い間でしたけどとても自分は強くなったと思います。僕はこの練習会に初めて参加させていただきました。始めは自分の学校の人しかわからなくて不安もあったけど、練習を重ねていくたびに友達が増え、それにライバルと言えるような人も出来て練習は本当に練習終わりに体が重くなるくらいきつかったです。でも、練習中の声出しやレベルの高さには、とても一体感があり、驚きました。そのおかげで自分も声出しをしてとても楽しかったです。それに先生方のアドバイスを聞くことでとても勉強になりました。すごく良い経験が出来たと思います。最後に自分はこんな経験が出来て幸せです。このような経験をさせて頂いた方々に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。

常翔学園高校 1年 吉岡 千尋（平泳ぎ）

私は今回初めて参加させて頂きました。先輩から高体連の練習はすごくしんどいと聞いていて、話したことがない人ばかりで人見知りもあるので不安がありました。でも、練習会や合宿を重ねていくうちに仲が良くなりすごく楽しく過ごせました。普段ではできない水中撮影

やトレーニングで知らなかった事を教えて頂いたり、他の学校の先生方にも褒めて頂き貴重な体験ができました。データの時ライバルと隣で泳ぎ競い合う事ができ、すごくいい刺激をもらえました。また、高体連の練習を通して、普段関わることのない他校の人、他校の先生方と接して、色々な泳ぎを見て知ることができ、色々な考え方を教えて頂だき、自分に合った泳ぎを考え直すきっかけにもなりました。このチームで一生懸命楽しみながら乗り越えた練習はすごく自信になると思います。長いようで短かった半年で少しは成長できたかなと思います。自分のチームに戻っても学んだ事を思い出しながら練習していこうと思います。教えてもらった事、学んだ事を活かしてもっと成長し、夏にその姿を高体連の先生方やチームのみんなに見せたいと思います。半年間ありがとうございました。

大阪体育大学浪商高校　1年　西川　諒（バタフライ）

初めはいやいや電車で 1 時間半かけて高体連に行っていたのですがだんだん友達と仲良くなっていくうちに高体連に行くのが楽しくなりました。試合で勝っている選手に負けるのが 1 番悔しかったです。専門別に分かれると競え合えたので刺激をたくさんもらえました。最近の練習で一つわかった事があります、それは、高体連でしんどいメニューを経験しているのでスイミングスクールや学校の練習メニューが楽勝に感じます。ぜひ、来年も参加したいと思います。半年間ありがとうございました。

常翔学園高校　1年　中嶋 和志（背泳ぎ）

今回、初めて参加させて頂きありがとうございました。僕は身長が周りの人に比べたらすごく小さかったのですごく不安で皆の練習の邪魔になるんじゃないかと参加する前は思っていました。しかもフォームも悪く練習についていけないと思っていましたが練習会を重ねるたびにだんだんライバルとの勝負が楽しくなってきたので不安もなくなりました。練習はやはりしんどいものでしたがでもこの高体連のメンバーはとにかく楽しくそして盛り上がりのある人達だったのでどんなにしんどい練習がきても皆で乗り越えれたのがすごく良かったです。次の中央大会では今まで一緒に練習してきた仲間と一緒にインターハイを目指してインターハイで勝負が出来るようにこれからもがんばりたいと思います。この高体連では先生達やライバル達に本当に感謝します。半年間ありがとうございました。