

参加選手感想

摂津高校 2年 松井 ちづか(自由形)

私は、去年から高体連の強化練習会に参加したいと思っていました。しかし、去年は制限タイムを突破することができず参加することができませんでした。今年は絶対に制限タイムを突破し、高体連の強化練習会に参加したいと思っていました。やっと制限タイムを突破し、選考会を行い、選出していただきました。でも、私は練習が弱いのでみんなについていくことに必死でした。ここでの練習を重ねていくうちに最後の合宿では、アベレージタイムをあげることができました。練習中も先生方にアドバイスしていただいたことによって、多くの気づきを得ることができました。ラストシーズンに向けて、ここでの練習を無駄にしないようにこれからもしっかりと頑張っていきたいと思います。最後に、色々のご指導くださった先生方、本当にありがとうございました。

市立高校 2年 道越 光星(自由形)

僕は今年が初めての参加になりました。最初、選考会の時に他の選手との実力の違いを痛感して、参加を見送ろうと考えました。でも、翌週の近畿新人大会で11番残りとなり、決勝に出ることができず、悔しがっていたら、前の顧問の先生が参加を後押ししてくれて、参加することになりました。強化練習は想像以上にきつく、しんどい練習でしたが、友達同士で笑い合い、励まし合っていたおかげで乗り越えることができました。中学生の時に陸上部で水泳は一切していなかったので、練習が異常に弱く、kickだけが練習の生きがいでした。最後になりましたが、高体連の強化練習に関わってくれた先生方、ありがとうございました。

住吉高校 2年 溝渕 聖乃(自由形)

昨年に続き今年も高体連の練習会に参加させていただきました。練習会があるたびに、たくさんさんの刺激をうけて自分のチームに戻っても「頑張ろう!」と思うことができました。練習はハードでしたが、どんなメニューが来るのだろうと楽しみでした。教えてくださった先生方、応援してくださる方の期待に応えられるように努力し、夏に良い結果を出せるように頑張ります。2年間ありがとうございました。

上宮高校 2年 山本 紗衣(個人メドレー)

違う学校の人たちと一緒に練習ができるというのが新鮮で、私はこの高体連の練習会に参加することを決めました。選考会に行ってみると、練習を見てくれる先生が何人もいてどんな練習でもタイムを計ってくれてすごいところに来たんだなと実感しました。正直、練習はとてもキツかったですが、みんなと声をかけながら頑張れるのがとても楽しかったです。これからの試合も高体連の練習を思い出して自信を持って臨めると思います。もし近畿大会などの大きな大会に行けても行けなくても、この練習会に参加したことは私の中でとても意義あるものだったと感じます。お世話になった先生方、本当にありがとうございました。ここで教わったことを忘れずに実践し、結果に繋がりたいと思います。

関西大学北陽高校 1年 松山 学(自由形)

高体連の練習に参加するのは今年が初めてでした。初めはTシャツやキャップ、ジャージが貰えるからと思い参加しましたが、選考会に行くとなるとみんなそんな軽い気持ちで来ているのではないと思い少し焦りを感じました。そこからは本気で毎日の練習を頑張りました。きつい練習をしていくに連れ選手意識が高まり少しの時間を休憩のために使ったり、できるだけ疲労を取ろうと無意識の内に出来てくるようになりました。選手意識が高まったのは練習だけでなくミーティングの内容にもありました。その内容は知っているだけでは意味が無く良く理解し実践していくことで変わっていきける内容でした。最後の合宿の最後の練習が終わった瞬間は今までにないくらいの達成感を感じました。高体連のメンバーはこの先もライバルであり大切な友達になるでしょう。そして、この練習会に協力してくれた宿舎の方や先生方や支えてくれた全ての人に感謝しています。皆さん本当に有難う御座いました。

常翔学園高校 2年 田中 唯稀(背泳ぎ)

私は昨年引き続き今年も高体連に参加させていただきました。1年生の時は練習についていくのに必死でしたが、今年の練習は毎回目標をもってやりきることができました。しんどくて何度も心が折れそうになったけれど、仲間がいたから最後まで頑張ることができました。他校の先生方から色々なアドバイスをいただき、とてもプラスになりました。たくさんの事を学び、精神的にも成長でき、とても良い経験になりました。高体連で出来るようになったことや学んだことをこれからの練習に生かして、夏に良い結果を出せるように頑張ります。本当にありがとうございました。

常翔学園高校 1年 萩原 健太郎(自由形)

僕はこの高体連で、心身ともに大きく成長出来たと思います。最初はみんな速い人ばかりでついていけるか心配でしたが、仲間の掛け声や、先生達の励ましで、乗り切る事が出来ました。普段とは違う環境で、練習することで、ライバル達が、どんな風に練習しているか、どんな風の一つ一つの練習を丁寧に意識しながら泳いでいるか、というのも良く分かりました。それと同時に僕も一つ一つの練習に対する考え方が変わっていきました。この高体連に参加して、最高の仲間と最高の先生達と出会えて本当に良かったです。その仲間や先生達に恩返しをする為にも、これからの練習を頑張って、夏に必ず結果を出せるように頑張ります。1年間本当にありがとうございました。

長野北高校 2年 鎌田 龍之助(自由形)

僕は去年に引き続き高体連に参加させていただきました。去年とは違うミドル、ディスタンスというチームで練習し、距離が増えて練習についていけない所も多々ありました。ディスタンスの人達は練習が強く、練習中は追いつこうという気持ちで練習していました。1年生が2人いて、年下には負けてられないという気持ちがとても強くて、練習中にタイムで競ったりしていました。お互い成長できたと思います。高体連を通じて速い人と練習できてとて

もしんどかったけど、それ以上に気持ちが強くなったと思ったので高体連に参加して良かったと思いました。これからの練習にも生かして夏にいい結果が出せるように頑張ります！高体連の先生方2年間ありがとうございました！

関西大学第一高校 1年 好川 大雅(自由形)

今回、高体連の強化合宿に参加させて頂き、学んだことがたくさんありました。例えば、声出し一つで練習中の雰囲気が変わることであったり、同じ種目の人と競い合うことの大切さです。他の学校の人からもたくさんの事を吸収させてもらいました。この高体連で学んだことをこれからの練習、レースに活かしていきたいと思います。この半年間の練習を通して、お世話になった全ての方々、ありがとうございました。

関西大学第一高校 1年 古田 萌華(平泳ぎ)

練習会に参加したことで、普段とは違う環境と緊張感の中でもいつもよりレベルの高い練習ができたり、水泳選手に不可欠なパフォーマンス向上のための知識を得ることができました。練習会の全てが終わり、自分のチームに戻った今「高体連やりきったから今ももっと頑張れる！」と思い練習に励んでいます。この経験を自分の目標達成のために生かします。高体連の先生方、短い間でしたが指導していただきありがとうございました。

関西大学第一高校 1年 山本 そら(自由形)

僕はこの合宿を通して、ライバルと切磋琢磨することの楽しさと苦しさ、そして仲間の大切さを学びました。普段の練習と違う環境で、隣に今シーズン競うライバルがいてくれることによって120%の力を練習で出すことが出来ました。高体連のメンバーはライバルであり仲間でもあるということを知り、最後のスイムピア合宿ではしんどい練習もみんなでチームとして盛り上がり乗り越えました。この貴重な体験を糧にして、今シーズン覚醒します！

関西大学北陽高校 1年 菰池 雅裕(平泳ぎ)

僕は初めて高体連の強化練習会 合宿 に参加させて頂きました。先輩からはめっちゃきついと言われていて本当についていけるのか、この練習会をやり切れるか、とすごく考えていました。でも参加してみて普段関わることのない人達や以前からライバルだった人と同じ練習をしてどんな風に頑張っているのか、どういうところを意識して泳いでいるのか、という事がわかりました。自分だけでは頑張れない練習でもライバルがいる事で普段味わえない気持ちで練習ができました。高体連の練習会 合宿 で学んだ事をこれからの練習に活かして、夏に爆発できるように頑張ります。この高体連を通して色々な人達と関わった事、そしてすごく良い環境で練習できた事に感謝の気持ちでいっぱいです。1年間本当にありがとうございました。

関西大学第一高校 1年 生悦住 みくり(自由形)

初めて高体連に参加させていただいて、自分の練習の弱さを感じました。全然サークルを回れなかったり、練習内容をクリアできなかったりしました。しかし、自分の弱さを知ることができて、次は絶対にサークルを回る、レース1番ここが弱いところなのでそこを耐える、などよりいっそう練習に前向きになることができました。また、泳ぎや陸上でのトレーニングだけでなく、食事や精神面などについても教えていただいて、自分に足りなかったことに気づくことができ、様々な角度から水泳に取り組んでいきたいと思いました。そして、夏に自分の納得のいくレースをしたいです。短い期間でしたが、ありがとうございました。

桜宮高校 1年 酒井 花(自由形)

私は今回初めて高体連の練習会に参加させていただきました。練習は想像を超える厳しさで、色々な高校の先生が練習メニューを組んでくださり、メインをした後にさらにキックやブルでその日のすべてを出しきる練習で体力面だけではなく、精神面でも鍛えられ、新しいドリルや練習方法など、学ぶことがたくさんありました。また速い選手と一緒に練習をさせていただくことで、レベルの高さに驚きました。練習前や練習後のミーティングで、様々なトレーニングやストレッチ法、食事・睡眠の大切さを教えていただき、水泳選手としての技術面だけではなく、知識も増えました。選んでいただいたことが分かった時は、嬉しかった気持ちと、自分なんか選ばれてみんなに迷惑をかけてしまわないかと不安な気持ちでいっぱいでした。しかしアドバイスや苦しい時に声をかけて下さる先生方や、一緒に声をかけ合って、半年間練習をしてきたみんながいたから頑張ることができました。本当にありがとうございました。このような貴重な経験をさせていただけたこと、練習に関わってくくださった多くの方々に感謝をしたいと思います。ちゃんと恩返しができるように、半年間学んだことを忘れずに普段の練習で取り組んで、この夏結果に繋がりたいと思います。ありがとうございました。

清風高校 1年 武樋 祥太郎(平泳ぎ)

私は、ここ数年、水泳に対して倦怠期でした。自分でも何を目標に練習に取り組んでいるかもわからなくなり、強くなりたいという気持ちでありながらも、どこかで、もう無理なのは、という諦めの気持ちもありました。後輩にどんどん抜かされていき、タイムは伸びない。自分なりに分析したり、いろいろな人に相談しましたが、結局、答えが出ませんでした。自分では、プライドを捨てようと思いましたが、なかなか捨てきれずにいました。そこで今回、雑念や、変なプライドなど捨て、もう一度初心に戻り、水泳に向き合ってみようと思い、この大阪高体連の強化練習会に参加しました。この強化練習会に選抜され参加させていただき、まず思ったことは、自分はほかのひとよりも、体力が劣っているということでした。基本的なことが、ほかの人より弱いことに衝撃を受けました。また勝手に自分で限界を決め、すぐに諦めムードに入ってしまう自分と、水泳に対しての情熱の無さに、気付かされました。やるからにはやろう、中途半端ではいけないと腹をくくり全力で練習に取り込み、吸収できるものは一つも取りこぼさず持って帰るという思いで挑みました。また、インターハイ出場など

の同じ目標を掲げたメンバーと一緒に練習することでモチベーションも上がり、自然と水泳に対して面白いほど好奇心が湧き出てきました。普段泳がない距離やきつい練習を目の前にネガティブになりかけましたが、共に練習する仲間のおかげで乗り越えることができました。この強化練習会期間中、約半年間の間に、私の中で大きな変化をいくつか見つけることができました。一つ目は、練習に取り込む姿勢が以前より前向きになったこと。二つ目は、基礎泳力がつきタイムがのびてきたこと。三つ目は、人間として総合に成長したこと。ということです。この強化練習会は私にとって、とても有意義なものであったし、本当に、大切な時間を過ごさせていただきました。最後になりましたが、お世話になった先生方や、関係者の方々、宿舎の方々、それに、チームメイトの皆さんに心から感謝いたします。ありがとうございました。

汎愛高校 1年 松下 絢耶(自由形)

今回、高体連の練習会に参加させて頂き私は、練習がとても弱く全然サークルにも間に合わず周りに迷惑をかけてしまいました。周りが頑張っているから自分も頑張らなと思い苦手なプルも個人メドレーもまわれなかったのですがやれることはできたので良い経験になりました。練習会が終わり、学校の練習では練習会に参加する前の時とは違いまわれなかったサークルがまわれたり、DesやB-upも質の高くできるようになったり自分の成長が実感できとても嬉しく思います。数々のメニューの中で、回れる回れないサークルはありましたがそれでも頑張れたのは先生達がメニューを私たちのために作ってくださったからだと思えました。私たちの為に、時間もおしてまでメニューをつくってくださったことに感謝の気持ちがいっぱいです。合宿では、つらいことも沢山ありご飯も睡眠も沢山とらないといけないことがわかり合宿が終わってから今まで以上に食べるようになり2部目でもHardがあってもタイムが出るようになりました。これも、この合宿で学べた事なのでこれからもいかにしていきたいと思えました。今回の、高体連の練習会に参加させて頂きありがとうございました。

常翔学園高校 1年 橋口 豪太(自由形)

今回初めて高体連に参加しました。先輩から高体連の練習はすごくきついと聞いていて心配な気持ちがありましたがそれ以上に楽しみな気持ちもありました。それは速い選手と一緒に練習ができるからです。速い選手はすごく練習も強くてすごいと思えました。速い選手に負けないようにと練習を頑張れたと思います。とてもきつかったけどそれ以上すごく自分のためになる高体連でした。この高体連の苦しかったのを忘れずにこれからタイムを出せるようにしたいと思えました。

大手前高校 2年 中島 康耀(背泳ぎ)

高体連の強化練習会参加は2年目で、最初は行くか行かないかで迷っていたんですが、去年一緒に練習した友達も何人か行くと言っていたので参加することにしました。練習はとしんどかったんですけど、色々な高校の先生方から様々なアドバイスも頂けたので良い経験

になりました。練習後のミーティングでも知らなかったことをたくさん学ぶことができても勉強になりました。この高体連での経験を活かして、高体連のメンバーたちと共にこの夏活躍できるように頑張ります。

常翔学園高校 2年 松田 龍道(バタフライ)

僕は高体連に参加するのが今回が2回目で慣れてはいたけど、いつもと環境が違うかったりいつもはしない練習メニューをさしてもらって心身共に鍛えることができました。高体連の練習会や合宿では1人じゃ心が折れてしまいそうな時でも同じグループの仲間や先生方に支えてもらって練習が弱い僕でもなんとか乗り越えることができました。この経験を糧にし今年の夏良い結果を残せるようこれからも練習を積み重ねていこうと思います。ありがとうございました。

常翔学園高校 2年 山村 夏実(自由形)

私は昨年引き続き高体連の練習会に参加させていただきました。ミドル・ディスタンスのグループは1回の練習量が7000~9000mという普段の練習ではなかなか泳がない距離を泳ぎ、筋力的や精神的にも厳しく練習会の前になったら行きたくないと思うようになっていました。ですが、当日行くとみんなとしゃべっているうちに「やりきるしかない！今日もがんばろう！」という気持ちになりました。苦手なプルの練習では第一条件であるサークルに間に合うことができず悔しい想いをしました。1本でも多くサークルに間に合おうと必死になることができました。練習するだけでなく、食事、睡眠、姿勢、ストレッチ、マナーなどをたくさん教えていただきました。改めて食事の大切さを知り日常生活で気をつけていくことが必要だと思いました。また、新しい知識を学校の仲間に伝えチーム全員で夏に向けて強くなります。素晴らしい環境・機会を作ってくくださった先生方、辛い練習で声を出し合い乗り越えてきた仲間には感謝しています。本当にありがとうございました。

大塚高校 2年 片山 直人(自由形)

僕は1年生の時は補欠メンバーでした。そして2年生になり強化選手に選ばれました。僕はこの練習会で多くのことを教わりました。例えば同じくらいのレベルの選手や同じ専門の選手がいる環境だと普段とは違う刺激や頑張る力をもらえることが出来ることを知りました。また、僕は3泊4日の合宿では怪我をしていたのですが、自分の出来ることを探し新たなドリル練習や自分に合った泳ぎ方を勉強させてもらいました。これらの経験を生かしてこれからのシーズンに向けて更なる進化をし飛躍していこうと思います。短い強化期間でしたがありがとうございました。高体連の先生方に感謝を忘れず日々の練習を頑張ります。

高石高校 2年 小童谷 真希(自由形)

今回私は自分の弱点を見つけるために高体連の練習会に参加させていただきました。練習は普段しないメニューもありきつかったのですが色んな先生方からのアドバイスや支えがあっ

乗り越えられました。また、練習中に教えてもらった1つのアドバイスが私の弱点に強く結びついていることに気づけました。この高体連に参加させていただいたからこそ気づけたことだと思います。しっかり夏に結果を残し先生方に良い報告をできるように頑張ります。ありがとうございました。

大阪体育大学浪商高校 1年 鈴木 翔太(自由形)

僕はこの高体連の練習に参加して、自分の弱さに改めて気づかされました。この半年間の練習を思い返すと苦しい思いでばかりです。しかし、この苦しい練習を乗り越えられたのもみんなで励まし合い気持ちを高めることで乗り越えられたんだと思います。この高体連で学んだことを忘れずにこれからも頑張っていきます。半年間ありがとうございました。

大阪成蹊女子高校 2年 寺田 珠羽(自由形)

今年は2度目の参加でした。去年はフリーのディスタンスチームでしたが、今年はバタフライでの参加だったので、去年とは全く違った練習になりました。この高体連の練習会では、普段は一緒に練習することのできないメンバーと練習をし、刺激をもらうことができ自然と頑張ることができます。練習会と練習会の間、自分の学校に帰っても次の練習会までに強くなろうと意識をし、取り組むことができました。最後の合宿では昨年と同様外プールでの練習で、雨の中寒くて辛い思いもしましたが、そんな天候の中プールサイドに立ちご指導して下さいました先生方には感謝の気持ちでいっぱいです。これから私にとってのラストシーズンが始まりますが、この高体連の練習会でつけた自信を結果に繋げられるよう頑張ります。2年間お世話になり、ありがとうございました。

関西大学北陽高校 2年 長谷川 大亮(個人メドレー)

僕はこの高体連に2年目の参加でした。去年参加させていただき、夏にいい結果が残せた事もあり今年も参加しようと思いました。去年よりも辛い練習が多く心が折れそうになった事もありましたが、それ以上に絶対に強くなって夏に良い結果を残そうと思い練習に取り組みました。この高体連では競技面の強化だけではなく、1人のスポーツマンとしての在り方や栄養面のことなど競泳以外のことも学ぶことができ、これからは活かしていこうと思いました。この高体連で学んだことや強くなったということをラストシーズンの結果で示せるよう所属に帰ってもしっかりと頑張ります。この高体連にもっと参加希望者が増えてどんどん活気が出ていけば良いと思います。高体連に携わっていただいた先生方、2年間ありがとうございました。

高槻北高校 2年 井手 柁貴(背泳ぎ)

僕はこの高体連を通して大きく成長することができたと思います。高体連に参加しようと思った理由は夏に目標としていた近畿大会、インターハイ出場を逃し、とても悔しい思いをして、もっと強くなろうと思ったからです。最初は練習についていけるかとかとても心配やつ

たけど、練習してみると自分より速い人やライバルと競い合い、刺激し合いながら練習することができたのでとてもよかったです。ミーティングでは栄養やストレッチなど泳ぐこと以外で学ぶ事が多くとても勉強になりました。高体連で自分は頑張れたということを糧に、所属チームに戻ってもより一層頑張ります。

関西大学北陽高校 1年 羽岡 草太(自由形)

僕はこの高体連で、沢山のことを学び成長させていただきました。それは、練習面だけではなく1人のスポーツマンとしての行動面などです。今となっては、この高体連に参加して良かったと思っています。ですが、正直なところ参加する前は全く参加したくはありませんでした。このように最初は思っていました。練習を重ねていくうちにその想いは無くなりました。それは、仲間で声を掛け合ったり心が折れそうになった時に先生方が励ましてくださったおかげです。この経験を忘れることなく夏に目標へと繋げられるよう所属のチームに戻っても頑張りたいと思います。

初芝立命館高校 2年 安藝 佑一(自由形)

僕はこの高体連合宿に初めて参加しました。何もかもが初めてな事ばかりでしたが、とても充実した合宿になりました。ショートメンバーとして参加させて貰い、色々な技術や知識などを教えて貰い本当にありがとうございました。また他の先生方からは、アスリートとしての在り方や栄養面など色々な事を教えて貰いこれから活かしていこうと思いました。本当に心身ともに成長出来たと思います。高体連で学んで来た事発揮して、このラストシーズンを精一杯頑張っていこうと思います。短い間でしたが本当にありがとうございました。