

心が元気になる、5つの部活ストーリー

青春サッ。

好きだから負けたくない

田中夕子・青木美帆・日比野恭三
菊地高弘・オザワ部長文／くじよう絵

STORY 3

- 075 **ダブルスを組みたい**
和歌山県立耐久高等学校 バドミントン部
- 077 雪乃ともも
- 082 新たなパートナー
- 085 すれ違い
- 090 ライバル、でも親友
- 096 これが最後

STORY 4

- 101 **「無理」と決めつけられたくない**
東京都立板橋高等学校 野球部
- 103 甲子園なんて、出られるわけがない
- 107 たとえ離れていても、心は1つ
- 111 キーマンは副キャプテン
- 115 甲子園へのチャンスはあと1回
- 122 見たくなかった現実
- 128 真夏の最終決戦

STORY 5

- 135 **音楽が生まれた日**
長崎県立国見高等学校 吹奏楽部
- 137 サッカー強豪校の小さな吹奏楽部
- 143 たった5人でコンクール出場!?
- 152 世界でただ1つの課題曲
- 160 ユーチューブに寄せられた「感動」の文字
- 167 目指せ銅賞!

Contents

— 目次 —

STORY 1

- 005 **忘れられない瞬間**
下北沢成徳高等学校 バレーボール部
- 007 バレーボールが大好き
- 011 “勝つこと”は楽しい
- 018 成徳の“伝統”
- 020 憧れのユニフォーム
- 023 私の武器
- 028 レギュラー
- 035 忘れられない瞬間
- 039 春高の思い出

STORY 2

- 041 **最悪で最強の2人 ～保泉と野崎**
船橋市立船橋高等学校 男子バスケットボール部
- 043 保泉 プロローグ 1年春
- 046 野崎 プロローグ 1年春
- 049 野崎 1年夏～冬
- 052 保泉 1年冬～2年秋
- 054 保泉 2年冬～3年春
- 057 野崎 2年冬～3年夏
- 061 保泉 3年秋
- 066 野崎 3年秋～冬
- 070 保泉 3年冬
- 073 保泉と野崎 エピローグ



STORY. 1

忘れられない瞬間

この本に収録されているストーリーは、
すべて実話です。

「下北沢成徳高等学校 バレーボール部」

東京都世田谷区

④ 渡邊かや (カヤ) | Watanabe Kayo
北沢中出身。レシーブが得意。



⑤ 小川良樹 | Ogawa Yoshiki
監督。日本代表の選手を多く育てる。



③ 石川真佑 (マユ) | Ishikawa Mayu
榎花中出身のスーパー1年生。カヤの2つ下。



バレーボールが大好き

大好きなものがありますか？

忘れられない瞬間がありますか？

もしも誰かにそう聞かれたら、私は胸を張って「あります！」と答える。きつと笑顔で、あの忘れることのできない一本のレシーブを思い出しながら。

優勝を決める一本でもないし、相手のエースが渾身の力で打ったスパイクを身体全体で受け止めるような華麗なレシーブでもないけれど、「届け！」と願って飛び込んだ、私にとっては最高の一本。

大好きなバレーボールで、決して大げさじゃなく、あの一本のレシーブに、私のすべてが詰まっていたんだ。

私、渡邊かやがバレーボールを始めたのは小学校3年生の時だった。

レシーブ
サーブやアタックなど、相手の攻撃してきたボールを受けること。

スパイク
味方が上げたボールを、ジャンプして相手コートに強く打ち込むこと。

東京生まれの東京育ち。サーフィンが好きなお父さんと、学生時代はバドミントンをしていたお母さん。6歳上のお姉ちゃんも、3歳上のお兄ちゃんもバレーボールをやっていたわけではない。けれど、まだ小学校に上がる前、保育園のころにテレビで見たバレーボールに私はすっかり夢中だった。

サッカークラブに入っていたお兄ちゃんの練習について行って、私もサッカーをしたり、お姉ちゃんやお兄ちゃんと同じ水泳を習ったりしたけれど、私の心を占めるのはいつも一つのことだけ。

「早く大きくなって、私はバレーボールがやりたい！」

小学校3年生になり、ようやく学校のクラブ活動に参加できるようになった私は、迷わずバレーボール部に入った。練習時間は週に3回、2時間くらいで厳しいことは何もない。ボールに触って、パスやスパイクのまねことができるのが楽しくて、私はすぐに夢中になった。

ただ練習するだけで楽しいと思っていた私が、初めて試合に出て「勝つこと」の楽しさや喜びを知ったのは、中学校に入ってからだった。

私が住んでいた東京・世田谷区には、中学の全国大会で優勝するほどの強さを誇る北沢中学校がある。私は全然知らなかったけれど、小学生のころから全国大会に出場して、全国で勝つことを目標にしてきたバレーボールの上手な選手たちが、北沢中には集まってくるらしい。

どうすればそこに行けるのかよくわからなかったけれど、でもせっかくやるなら強いチームでやってみよう。家族や、小学校のバレーボール部の友達や先生に「北沢中に行きたい」と話したら、みんなが私のために協力してくれた。両親も直接中学の人たちに思いを伝えてくれて、私の思いを後押ししてくれた。もちろん北沢中は強豪だから、冷静にこんなふうに言われることもあった。

「北沢中に行っても3年間ユニフォームを着られないかもしれないよ。それでもいいの？」

自分の性格を、負けず嫌いだと思ったことはないけれど、もしかしたら私は自分でわかっていないだけで、相応な負けず嫌いだったのかもしれない。無理だとか、やめたほうがいいと言われれば言われるほど、絶対に行きたいと思うようになった。

「行ってみたいとわからないでしょ。私は北沢中でバレーがしたい！」
いろいろな人から情報を集めて、北沢中の練習会に参加した。みんな背も高く、ユニフォーム姿もかっこよくて、私よりうまい子たちばかり。でも、その時の私は集まってきた選手が小学生から全国大会に出場しているようなすごい選手たちだとわかっていなかった。それがむしろプラスになって、緊張することなく自分のプレーを思いきってすることができた。きっと、目を引くほど特別なものなんて何もなかったと思うけれど、一生懸命がんばったことを誰かが見ていてくれたのか。「ここでやりたい！」という願いが叶ったのか。私は無事、北沢中に入学して、バレーボール部に入ることができた。
でも、大変なのはそこからだった。

“勝つことは楽しい”

同級生は9人。その中で、圧倒的にバレーがうまかったのはミユキ（堀江美志）だ。
ふだんはとぼけたことばかり言って、みんなからいじられる存在なのに、バレーボールになると人が変わったようにコートはどこからでもスパイクを決める。小学校で、楽しむだけのバレーボールをしてきた私とは違って、小学生のころからエリートだったミユキは、相手のブロックに当てて出すことも、ブロックが出てくる前に打つのも上手。
「どうしよう、こんなにヘタクソなのは私だけかもしれない……」

あんなにやりたかったバレーボールなのに、初めて練習へ行くのが嫌になった。でも、私には夢があった。小学校6年生の時に初めて見た春の高校バレーに出場することだ。

ブロック
守備で、スパイクを防ぐこと。

春の高校バレー
全日本バレーボール高等学校選手権大会。通称「春高」。毎年1月に開催される。

小学生のころは、どの高校が強いとか、どの選手がすごいなんて知らなかったけれど、オレンジと緑のキラキラしたコートで戦う選手の姿はとにかくカッコよかった。スタンドにもたくさんのお援団がいて、プラスバンドの音が響いて、一本拾い、決めるたびにワーツと歓声（かんせい）が沸き起こる。（わたしもあの場所に立ってプレーしてみたい！）と強く思った。

そうだ、だから私は北沢中（きたざかちゅう）に来たんじゃないか。ここで諦めるわけにはいかないんだ。ミュキはすごいけれど、ミュキのプレーを見て真似（まね）したら、私も上手になれるかもしれない。しかも見渡せば、ミュキ以外にもうまくてすごい先輩がたくさんいる。

「今（いま）どうやって打ったの？」

一緒に練習（れんしゅう）しながらじーっと観察（くわんさつ）して、わからないことは聞く。毎日（まいにち）たくさんのことを見て、聞いて、吸収（きゅうじゅう）する。「ヨシ、もつとがんばるぞ！」と一生懸命（いっしょうけんめい）練習（れんしゅう）に励（はげ）むうち、少しずつ試合（しあひ）に出られるようになり、2年生（にねんせい）になった時（とき）、念願（ねんがん）のレギュラー（れぎゅら）になった。

ミュキと同じレフトというポジションに入る私の役割（やくわく）は、相手のサーブをレシーブすること、そしてそこからスパイクを打つこと。もちろんラリーが続けばどんな時（とき）も攻撃（こうげき）に入る準備（じゅんび）をするし、守備（しゅび）にも入って周りの選手（せんしゅ）をカバーする。ロンドンオリンピック（オリンピック）で活躍（かつやく）した木村沙織（きむらさおり）さんと同じ、日本（にっぽん）ではエースと呼ばれるポジションだ。

もちろん、チームのエースはミュキで、ミュキが攻撃（こうげき）に入りやすいように私は一本（いっぽん）でも多くレシーブする。どちらかと言うと、私は派手（はで）なスパイクを打つよりも、相手が打ってきたスパイクをレシーブするほうが得意（とくい）で、好き（すき）だった。

周（まわり）りは私（わたし）より背（せ）が高く、キャリアもある選手（せんしゅ）ばかり。その中で（自分で目立ってやる）なんて一度（いちど）も思ったことがなかったし、みんなでワイワイするのは楽しいけれど、むしろ人前（ひとまへ）に立（た）ったり自分（自分）が引（ひ）っぱたりするのは苦手（苦手）。どれだけ試合（しあひ）に出（い）ても、なかなか自信（じゆん）は持（も）てなかったけれど、とにかく一生懸命（いっしょうけんめい）やることをやるだけ。

すると大事件（だいじけん）が起きた。なんと私（わたし）たち北沢中（きたざかちゅう）は、全国大会（ぜんこくたいかい）で優勝（ゆうしょう）したのだ。

レフト
ネットに向かって、左
側の位置でプレーする
選手。

全国のすごい選手ばかりいる中でも、ミュキヤーフ上のアキ（熊井風音）さんが中心に戦い、気づいたら決勝まで勝ち進み、決勝も同じ東京の文京学院大学女子中に2-0で勝利。北沢中にとってもこれが初優勝で、私もこれが人生初めての全国優勝。小学校のころは都大会にも出たことがなかったのが、レギュラーになっていきなり全国優勝だ。

やった

！！！！！！

これぐらいの喜びだった、と言えば、伝わるかな。

小学生のころからずっと、（うまくならない。私もあんな風にプレーしてみたい）と思ってバレーボールをしてきたから、（何が何でも勝ちたい、勝ってやる！）と思ったことはなかった。でも、この喜びはたまらない。3年生になっても優勝できるようながんばろう。新しい目標を見つけて、中学最後の1年も一生懸命がんばって、私たちはまた全国大会に出場した。

ミュキは相変わらずすごかったし、絶対にまた優勝できると信じていたけれど、結果は3回戦で敗れ、ベスト8。私たちにフルセットで勝った裾花中（長野）がそ

フルセット
勝敗が最後のセットまで持ち込まれること。

のまま優勝した。裾花中も全国からすごい選手が集まった強豪で、その中でも一人まだ小さいのにとんでもなくバレーボールがうまい子がいた。しかも、1年生らしい。

その子の名前を、その時の私はまだ知らなかった。でもそれが、高校でチームメイト、そしてライバルになるマユ（石川真佑）との出会いだったんだ。



成徳の“伝統”

高校バレー界には“名門”や“強豪”と呼ばれるチームがいくつもある。下北沢成徳高校もまさにその一つだ。

ロンドンオリンピックで活躍した木村沙織さんや、荒木絵里香さん、アテネオリンピックに出場した大山加奈さん。子どもころにテレビで見ていた憧れの選手たちも下北沢成徳のOGだ。

北沢中に入ったころから漠然と（私も成徳に行きたい）と思っていたけれど、高校は中学以上に全国からすごい選手たちが揃う環境で、都道府県代表のレベルではなく中学選抜やU18に選ばれた、日本を代表する選手も集まってくる。

初めは（ここでやっていけるかな）と不安だったけれど、受験をして、私も下北沢成徳高に入れた時は本当にうれしかった。でも、多くの日本代表を育てた“名将”と言われる小川良樹監督に初めて会った時は、緊張して何もしゃべれなかった。

中学と高校、たった1年しか変わらないのにレベルは一気に上がる。そう痛感させられたのは、ボール練習以上にウェイトトレーニングやラントレの厳しさを体感してから。中学のころから「成徳のトレーニングはきつい」と聞いていたし、実際見たこともあったので軽い気持ちで臨めないことはわかっていたつもりだったけれど、自分がその中に入ると想像以上にきつい。

腕立て伏せや腹筋、背筋など、器具を使わない自重トレーニングは経験してきたけれど、成徳のトレーニングはもっと本格的だ。重たいバーベルを持つてのスクワットもメニューに組み込まれていて、先輩たちは簡単そうに上げる。しかもトレーニングだけでなく、春でも夏でも、いつだってとにかく走る。

先輩たちから聞いた話だと、ただ厳しいだけではないトレーニングは成徳の“伝統”で、高校を卒業して大学生、社会人になって本格的なバレーボール選手として活躍するようになった時に役立つ筋力、身体をつくるために、と小川先生が積極的に取り入れたらしい。もちろんただやらせるのではなく、岩崎正人トレーナーの指導を受けながら、それぞれ適切な重りをつけて、決められた回数を正しいフォーム

OG
女性の卒業生。

U18
主に17歳以下の選手で構成される日本代表のチーム。日本バレーボール協会が選抜、強化合宿を行う。

ウェイトトレーニング
バーベルなどの器具を用いて、筋力や持久力をつけるための練習法。

ラントレ
ランニングトレーニング。下半身を強化し、持久力をつけるための練習法。

自重トレーニング
器具を使わず、自分の体重を利用した練習法。

で行うことでケガを予防する。最初はやったことがないメニューばかりでなかなかうまくできなかつたけれど、コツを覚えれば上げられる重さも、回数も少しずつ増えた。

何よりうれしかったのは、バレーボールのプレーでトレーニングの効果を実感できたことだ。体幹が強くなって、重心を落としてもグラグラしなくなつたおかげで、今までだったら屈かかなかつた場所のボールもレシーブできる。スパイクやブロックのジャンプ力も伸びて、ボールをたたくパワーも確実にアップしている手応えがあつた。

トレーニングだけでなく、成徳の伝統はもう一つある。ボール練習の基本であり、さまざまなプレーにつながる2人組、3人組での対人レシーブだ。

2人組の場合は、それぞれ向き合つて片方がスパイクを打ち、もう片方はレシーブして相手に返す。そのボールを今度はトスして、さつきレシーブした選手が今度はスパイクを打ち、また拾つて返す。この作業をひたすら繰り返す、バレーボールの中でも基本中の基本とも言ふべきメニューだ。

体幹
体の主要な部分。胴体。体幹が安定すると、動きがスムーズになり、身体能力が向上する。

トス
相手がスパイクを打ちやすいように、ボールを上げること。

私も小学生のころから実際に何度もやってきたけれど、正直に言うと、成徳に入学するまでは「対人レシーブウォーミングアップ」というイメージでしかなく、でも成徳では、打つ選手は「思いきりボールをたたくスパイク練習の1つ」という意識を持って臨み、レシーブする時も、準備運動の1つではなく、「本番のレシーブ練習として1球1球正確に返すこと」を意識する。だから大げさじゃなく、私は対人レシーブをしている時は1秒も気を抜けなくて、「正確にボールを上げる」と「思いきりボールをたたくこと」だけを意識していた。

多くの強豪校の選手は、1週間のうちに休みなどなく、毎日朝も夜も練習しているそう。でも成徳は週に1回は必ず休みがあつて、ボールを使った練習は1日約3時間。休みの日はみんなでカラオケに行つたり、プリクラを撮つたり、自由な時間もそれなりにあつた。「成徳は意外と楽だね」と言われることもあつたけれど、とんでもない。あれだけ厳しい練習をするのだから、休みがなければきつとケガをしていたはずだ。

ウォーミングアップ
体をならすために行う準備運動。軽い練習。