

石蓆梁山泊

～つわぶきの野で夢を叶える～

島根県立津和野高等学校

女子バレーボール部

島根県鹿足郡津和野町後田ハ 12-3

TEL (0856) 72-0106

FAX (0856) 72-0329



令和3年1月号 (VOL.58)

慶賀新年



新年明けましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症との戦いは、まだ続きます。しかし、私たちの歩みは止めるわけにはいきません。新年を迎え、さらに気を引き締めて頑張ります。

～令和3年 新年を迎えて～

知念 陽菜 (主将・2年・浜田市立第一中学校出身)

新年を迎えて、今年は一つ一つの大会が最後となり、高校でバレーボールが出来るのも残り少なくなっているということをあらためて実感しています。今年の抱負は、『リーダーになる』ということです。与えられた役割を果たすだけのリーダーではなく、変化を恐れず挑戦していくリーダーになります。私は、相手にどう思われているだろうかと考えてしまい、自分の思っていることを素直に伝えたり、行動することが出来ていませんでした。しかし、失敗を恐れて変化しようとしなければ成長することは出来ず、リーダーとは言えないと思います。今後は、自分が考えていることをきちんと言葉にし、行動していきます【有言実行】。実際に取り組み、改善点を考え、考え方や方法を変化させていきます。失敗すること、変化することを恐れない、頼れるリーダーになります。また、バレーボールをするうえで、支えてくださっている方々への感謝を日々の生活の中でも伝えていくために気配り、心配りをしていきます。

斎藤 明里 (2年・津和野町立日原中学校出身)

私の新年の抱負は、「ピンチサーバーとしてコートに立つ」ことです。ピンチサーバーとしての役割は、流れを変えることです。チームが勝利するためにはチームの流れが良くなければいけません。そのため、サーブが決まったときやカットが上がったとき、スパイクが決まったときなどに全員が盛り上げられるように声を出して、雰囲気をつくっていきます。ピンチサーバーとして入ったときには、サーブで点を取り、チームを盛り上げます。ベンチにいるときは、コートに入ったときに得点に繋がれるように常に相手を観察します。日々の練習から盛り上げるために声を出し、丁寧にプレイします。日々の練習でも苦しいことや、辛いことに直面しても仲間と共に乗り越えていきます。自分にしか出来ない、誰にも負けない大きな声で、チームに貢献していきます。コロナの影響もあり、大会が中止になったり、遠征も出来ない中ですが、負けずに頑張ります。

松尾 瑛千 (2年・大阪府河内長野市立東中学校出身・マネージャー)

令和3年の私の抱負は、「最後まで選手を信じてサポートする」ことです。私がバレーボール部に入部したのが一昨年の7月です。それから早くも1年半が経ちました。バレーボールの知識が乏しく、最初は戸惑うことばかりで、一時期は退部すら考えていました。ですが、ここまで続けることができたのは、指導して下さる監督やコーチ、保護者の皆様や女子バレーボール部を気にかけて、手を差し伸べて下さる方々、そして選手みんなの存在があったからです。今では、女子バレーボール部の仲間は、私の第2の家族と言えるほど大切な存在です。私はコートに入って選手と肩を並べることは出来ませんが、違うかたちで選手の支えとなり、喜びも悲しみも共有していきたいと思います。私たちは島根県チャンピオンという目標に向かって、毎日の練習に試行錯誤しながら取り組んでいます。私はマネージャーとして未熟で足りない部分も多いですが、全力を尽くしてバレーボール部をサポートしていきます。

宮内 颯音（2年・益田市立小野中学校出身）

新年を迎えて今年の抱負は、「ただ言われたことをするのではなく、そのうえで他に出来ることはないか考えて過ごす」です。今までの私は、言われたことだけを、言われたとおりに取り組んでいました。今までと同じことを繰り返していると、自分の周りの誰かが困っていた時などに、その時だけ助けることが出来たとしても、相手の状態を見たときに、まだ他にも出来ることがあると気付くことが出来ないと思います。しかし、そのくらい相手のことを考え、気配りが出来たらバレーにも必ず繋がってくると思います。もしかすると、そこまでしなくてもいいと思われてしまうことがあるかもしれません。だけど決めたことを続けて取り組むことで、周りの人の役に立ち、バレーでのプレイにも繋げていきます。そして今も新型コロナウイルス感染症が流行し、今までのように練習や練習試合、大会をすることが困難です。その分、毎日を大切にして島根県チャンピオンを目指し、練習に励みます。

中祖 友来（2年・浜田市立浜田東中学校出身）

私の新年の抱負は、「チームを支えていく存在」になることです。昨年の反省として、私は焦り始めると顔が曇ったり、視野が狭くなるなど自分勝手な行動が多かったです。そのため私がチームを支えるというより、むしろ支えられてばかりでした。昨年の私のままでいると、何も成長することは出来ません。だから、私は昨年の反省を活かし、チームを支えられる存在になるために二つのことを行っていきます。一つ目は、練習の時から私の武器である笑顔でプレイをしていきます。練習中は当然ながら、上手いかないことに悩んだり、焦ってしまうことが多いです。しかし、中でも常に笑顔でプレイをすることで、昨年の反省の顔が曇ることがなくなると考えました。二つ目は、さらにレシーブを強化していくことです。レシーブを強化することで安定したレシーブをつくり、仲間に安心感を与え、支えていく存在になります。

橋本 はるな（1年・浜田市立第三中学校出身）

今年の抱負は、誰からにも頼られる人になることです。先生方が仕事を頼みたいときに、この人なら任せられるという人になります。私は、この一年、先輩に頼ってばかりでした。4月には後輩が入ってきます。先輩がしっかりしていないと後輩もついてきてくれません。後輩がわからないことや、困ったことがあって聞かれたときに答えることが出来ないと、頼りにならないと思われれます。そのために、もっといろいろなことに興味を持って、たくさんのことを知っていきます。例えば、人を見ることです。他の人が、今どんなことを思っているか、次にどんな行動をするかなどを考えることが出来ると、プレイ中に相手がどんな攻撃をしてくるのか、どこに打ってくるのかなどを予測することが出来ると思います。コートの中では、この人にならトスを上げたい、きちんと打ってくれると思われるような様々な場面で頼りにされる存在感のある選手になります。

遠藤 果（1年・京都市立伏見中学校出身）

私の今年の抱負は、視野の広い選手になることです。前回の新人戦では、自分のサーブミスがとても響いた試合でした。サーブミスのことばかりに気を取られて、視野が狭くなっていました。これからは先生方や先輩への気配りに加えて、後輩のことも視野に入れなければなりません。指示をする側になるということは、それだけ周りを見ているいろいろな情報を得ることが必要です。そのために気付いたら自分から動いていきます。自分は動くことをためらってしまうことが多いので、勇気を持って動いていきます。視野を広くすることは試合にも活かされていくと思います。相手も味方も視野に入れて動くことが出来れば、気付くことが多くなり、指示の声などが出しやすくなると思います。そうすれば試合中に慌てることも減ると思います。試合でも自分の力を発揮できるように広い視野を持ち、島根県チャンピオンを目指して、技術の向上に努めます。

松崎 紅葉（1年・松江市立湖北中学校出身）

コロナ一色の2020年も終わり、新しい年を迎えました。今年は2年生になります。今まで以上にチームのことを考えなければいけません。ひとつ上の立場に立つという強い覚悟を持って進級します。また、掃除や挨拶、気配り、気遣いなど人として当たり前のことに、もっと高い意識を持って取り組みます。私は、チームの司令塔と呼ばれるセッターです。セッターは、どんなときでも的確な指示を出していかなければなりません。そのためにはコミュニケーション力が必要になります。普段からチームメイトと会話をし、一人ひとりのことをもっとよく知っていきます。トスワークや分析力、観察力も格段の向上を目指します。どこのチームと戦っても通用するようなセッターになれるよう、もっと努力し続けます。いつも支えてくださっている方々への感謝を忘れず、どんなときも全力でボールを追いかけ、戦っていきます。

森口 実央莉（1年・大阪府和泉市立北池田中学校出身・マネージャー）

今年の抱負は、細かいことにも気付き、素早い行動が出来るマネージャーになることです。私はマネージャーになって約4ヶ月が経ちました。まだまだ未熟なので、早く多くの方々に認めていただけるように、今までの何倍も努力します。来年度には下級生が入って人数が増えます。その分、仕事も増えるため、更に気を引き締めなければいけません。2年生になると、今までのように1年生だからといって、甘えることは出来ません。悩む時間も何倍も増えると思います。ですが、私は不安な気持ちよりも楽しみな気持ちでいっぱいです。たくさんの壁を乗り越え、時には失敗することもあります。仲間と支え合ったりしながら、諦めないで努力を続けます。そして部活だけではなく、勉強の方にも力を入れて、目標の学年5位以内に必ず入るために人一倍努力をします。これらを実現させ、周囲の予想や期待をはるかに超えた人になります。

～ 毎年恒例！2021年最強運ランキング！ ～

大好評の日本テレビ系『ダウンタウンデラックス』で放送された「2021年運勢ランキング」をご紹介します。さて、令和3年は、皆さんにとってどんな一年になるのでしょうか。ただし、占いは占い。自分の未来は、自分で切り開いていくものだとお忘れなく！

- 【1位】みずがめ座×AB型** あなたの個性と魅力が大爆発。どこに行っても主役の年。多忙を極めるが、仕事もプライベートも自由自在。
- 【2位】ふたご座×AB型** 最高の仕事運と出会い運。今までになかった世界があなたの前に広がります。待ち望んでいた嬉しい知らせも舞い込むかも！
- 【3位】みずがめ座×O型** やりたかったことが次々実現する1年。期待以上の結果が！金運も上昇。
- 【4位】おうし座×AB型** 狙ったことがズバリ的中する年。昇進や抜擢も。モチ度もアップ。
- 【5位】ふたご座×O型** 画期的なアイデアやひらめきで成功につながる1年。自分でも気付かなかった能力や才能が開花！
- 【6位】てんびん座×AB型** 新たな魅力が開花する年。素敵なお会いも期待大。イメチェンで人生に大きな変化が！
- 【7位】みずがめ座×B型** やりたかった事、新たな事を実行すると自分を変えられる1年。さらに金運も絶好調！やったぶんだけお金がついてくる。
- 【8位】おうし座×O型** 恋愛も仕事もチャンス到来の年！難しい事もためらわずに挑戦することで良い結果が必ずついてきます。
- 【9位】おひつじ座×AB型** 人間関係に恵まれ、毎日が楽しく過ごせる。ほめられた事を伸ばせばさらに運氣アップ！
- 【10位】ふたご座×B型** 自分の個性を活かして人間関係が広がる。今後の得意分野が見つけられる充実した1年に。
- 【11位】てんびん座×O型** 新しい趣味に出会える年。そこから恋が芽生えることも。
- 【12位】うお座×AB型** 仕事も恋愛もあなたにとってプラスになる出会いに恵まれチャンスも飛び込んでくる。しかし、思わせぶりな態度は要注意。
- 【13位】みずがめ座×A型** 自分の実力が活かされる1年。失敗を恐れないチャレンジが成功の秘訣。ただし、その分苦労も。
- 【14位】おうし座×B型** 目標を達成できる1年。プレッシャーに負けず頑張れば良い結果が。
- 【15位】おひつじ座×O型** 仲間や恋人を大切に、協力することで、今まで超えられなかった壁も乗り越えられる。急いで結果を求めず、地道にコツコツと。
- 【16位】やぎ座×AB型** 自分に自信が持て成長できる年。金運も良いが使いすぎには気をつけて。
- 【17位】ふたご座×A型** 良い仲間に出会い、趣味や仕事の幅が広がる。しかし、集中力を欠くと落とし穴も。
- 【18位】てんびん座×B型** 才能を発揮できて、周りから注目される1年。しかし、自信過剰にならないよう要注意。
- 【19位】うお座×O型** デトックスの年。こじれていた問題・悩みが解消されてスッキリ。仕事も恋愛も良好。しかし、あまゝ誘惑には気をつけて。
- 【20位】いて座×AB型** SNSを上手く利用できて、出会い運も好調。しかし、自らの発信は慎重に！
- 【21位】おうし座×A型** 責任や使命を感じて大きなチャレンジができる年。一か八かの勝負も吉。しかし、無理がたたって体調を崩しがち。
- 【22位】おひつじ座×B型** 周囲の人間関係が激変。新たな出会いで仕事や恋愛もステップアップの年。しかし、出会いがある一方、離れていく人も。
- 【23位】やぎ座×AB型** 自分のペースで好きなことが出来る1年。
- 【24位】かに座×AB型** しかし、人の話はちゃんと聞かないと周りから浮いてしまう恐れが。人に優しくされ、助けってもらえる運氣。金運も良いが調子に乗ると落とし穴が…。

- 【25位】 てんびん座×A型 求められていることが出来れば仕事も恋愛も好調。しかし気遣いを怠ると痛い目に。
- 【26位】 うお座×B型 健康・美容面で悩みが改善できる年。思いがけないトラブルが表面化する恐れも。
- 【27位】 いて座×O型 恋に発展する出会いが期待できる！過去の失敗を引きずると運気DOWN。
- 【28位】 おとめ座×AB型 地道にやってきた仕事の評価される年。しかし、恋愛運は不調。意中の人が振り向いてくれません。
- 【29位】 おひつじ座×A型 団体行動をとることで力が発揮できる。勝手な行動には気をつけて！
- 【30位】 やぎ座×B型 自分のペースで物事が進まずイライラ。でも持ち物の買い替えで運気上昇！
- 【31位】 かに座×O型 人の影響を強く受け、見極めを間違えると取り返しのつかないことに。
- 【32位】 さそり座×AB型 腰を据えて一つのことに取り組みないと、トラブルに。身近な人との関係は大切に。
- 【33位】 うお座×A型 人にも自分にも甘くなりがち。健康面を最優先に考えないと、生活も不安定に。
- 【34位】 いて座×B型 不得意なことに直面し、嫌いな人と付き合う羽目に。“修行”と思って向き合わないが悪化。
- 【35位】 おとめ座×O型 仕事もプライベートも地味な継続が必要な年。自分の弱点を克服する努力を。
- 【36位】 しし座×AB型 人に振り回される1年。自分のやるべき事が全く出来ず、ストレスも溜まり、人に八つ当たりします。ついつい頑固やわがままになりがち。過去の成功体験にこだわるとつまづきます。
- 【37位】 やぎ座×A型 ついつい頑固やわがままになりがち。過去の成功体験にこだわるとつまづきます。
- 【38位】 かに座×B型 面倒くさい相手と関わりやすい年。お金の貸し借りがきっかけでトラブルに！
- 【39位】 さそり座×O型 家の中、職場などの身近な場所で問題が多発。改善するには今までの当たり前を見直して。
- 【40位】 いて座×A型 思い込みで突っ走るとミスを連発！お金絡みで欲張ると大失敗の可能性が。
- 【41位】 おとめ座×B型 ムキになって自分勝手な行動が目立ちます。人に尽くす行動をしないと、さらに運気ダウン！
- 【42位】 しし座×O型 調子に乗った言動でいろんな人に怒られる1年。新たな挑戦は空振り！
- 【43位】 かに座×A型 他人の言動に悩まされる1年。金運もダウン！大きな出費に悩まされそう。
- 【44位】 さそり座×B型 人間関係のトラブルが多発。あなたの居場所がなくなります。悩みの尽きない1年に。
- 【45位】 おとめ座×A型 とにかくやりたくない事はやりやられる1年。恋愛も低迷、新しい出会いもありません。
- 【46位】 しし座×B型 人から厳しい目を向けられて注意されがち。小さなケンカが大きな争いに発展。
- 【47位】 さそり座×A型 何かしようとしても様々な邪魔が入り何もうまくいきません。昔の失敗がもとで取り返しのつかないことに！
- 【48位】 しし座×A型 対人関係のトラブルが続出。やる事なす事全とうまくいかず、味方だった人が敵に変わる。

～ “アマビエ” だけではありません！ ～



ご存じですか？ …「越中国怪獣・クタベ」
 その昔、越中立山に現れたとされる霊獣・妖怪「クタベ」が、新型コロナウイルスの影響で、“疫病除けの霊獣”として注目されています。言い伝えによると、立山に薬種（薬となる原料）を掘りに来た者に「4、5年の内に原因不明の難病が流行するが、我が姿を見た者は、その難を逃れられる」と告げたとされています。その絵を見る者も疫病の難を逃れ、助かることが出来るとされ、絵を描いて張り置く人も多かったとされています。

新型コロナウイルス感染拡大が続く今、あらためて私たちの感染防止に向けた意識や行動

が感染症の終息に向けて重要になっています。自分自身だけでなく、大切な人のためにも安全で健康な毎日をご過ごしていきましょう。

“ツコウ” の今をお届けします！

様々な情報発信を心がけています。
 ぜひホームページを訪れてみてください。
 学校生活や寮生活、部活動に関するニュース満載！
<http://tsuwano.ed.jp/>

