

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4年1月号 (VOL.70)

新しい年を迎え皆様のご健康とご多幸と
心よりお祈り申し上げます
本年もよろしくお願ひいたします



新年明けましておめでとうございます。残念ながら未だ新型コロナウイルス感染症の完全終息とはいかず、不便を強いられる毎日をごさざるをえない状況にあります。しかし、私たちの情熱と積極的な活動を止めるわけにはいきません。最大限に感染防止に努め、日々精進していくのみです。チームの悲願である「島根県チャンピオン」を目指し、それぞれがスローガンと決意を表明しました。その実現のためには本人の強い意志と実践力、そして皆様のご支援が必要不可欠です。皆様に一層のご指導を賜りますよう、あらためてお願い申し上げます。

令和4年は私たちにとって大きく飛躍する年だと確信しています。そして、皆様にとっても最高の一年となりますよう心よりお祈り申しあげます。

～令和4年 新年を迎えて～

『県チャンピオンにふさわしい人間になる！』 主将・2年・松崎紅葉(松江市立湖北中出身)

私の新年の決意は、プレー面でも生活面でも、こんな人になりたいと思ってもらえるような人間になることです。プレー面では、どのチームのセッターにも負けないような頭を使ったトス回しと、少し乱れたレシーブもしっかりとスパイクののところまで持っていけるようなセッターになります。それから、昨年までのように自分勝手なプレーはせず、逆にチームメイト全員をカバーしていきます。どんなに苦しい状況になっても、声をかけ続けて、明るく笑顔でプレイしていきます。津和野高校バレーボール部に入学して2年が経ちました。今年は、どの大会にしても私にとって最後の大会となります。これからも悩むことが沢山あると思いますが、悩むときはしっかり悩んで、考えて、その度に前進していきます。今年こそは、絶対優勝します。

『チームの頼れるエースになる！』 2年・橋本はるな(浜田市立第三中出身)

私の新年の決意は、チームの頼れるエースになることです。昨年は、スパイクの決定打があまりなく、大事な場面でトスが上がってきても、点を取ることが出来なくて、試合でも勝ちきることが出来ませんでした。だから今年は、チームが苦しい状況でも、「この人ならトスを上げたい」、「この人なら決めてくれる。」と周りから信頼される選手になります。そのために、人一倍練習して、普段の学校生活でも気を配って過ごしたり、頼まれごともしっかりと最後まで責任を持ってします。今年こそは、このメンバーで島根県チャンピオンになります。私は、チームに安心感を持ってもらえるような頼れるエースになります。

『精励格勤！』 2年・マネージャー・森口実央莉(和泉市立北池田中出身)

私は、マネージャーになってもう一年が経ちました。一年が経った今でも、たくさん失敗し、たくさん悩むことがあります。また、学校生活も残り一年と少しとなったなか、今までのテストも満足しない結果ばかりでした。そんな去年の悔しい結果を晴らすべく、今年は部活も勉強も精励格勤、真面目に謹んで、一生懸命に取り組みます。優勝を目指すチームの一員として、私は何が出来るのかを、またあらためて考え直し、行動に移します。また、今年は受験生なので志望校へ合格するために自分への妥協を許さず、自分に厳しく日々を過ごします。今年には絶対に後悔のない年にします。

『克己・百折不撓！』 2年・遠藤 果(京都市立伏見中出身)

今年の私のスローガンは、克己・百折不撓です。私は今、自分自身の甘さに負けて、上手くいかないことが多くあります。プレイの中で、ちょっとした丁寧さや粘り強さが現れるかどうか勝利を掴み取れるかどうかということに繋がります。自分に負けていては、横着な自分が現れます。そして悔いが残ってしまいます。私にとっては、高校での大会や行事が次々と最後を迎えていきます。もちろん、悔いは残したくありません。納得のいく結果を出すために毎日の時間の使い方を中身の濃いものにしていきます。そして克己のためには我慢と努力が必要です。我慢をすることや、努力を継続させることは、必ず結果に影響を及ぼすと思います。チームの優勝に繋げるために、私は何度折れても、諦めずやり続けます。

『安定してセッターにAパスをもっていく！』 1年・下瀬奏子(吉賀町立柿木中出身)

私の新年の目標は、安定してセッターにAパスをもっていける選手になることです。去年の私はずっとボールを恐がり、正面に入れば絶対にとれるボールも何度も落としてしまっていました。早く正面に入ってレシーブをすることができるように、2マン(レシーブ)や3マン(レシーブ)に積極的に入ったり、津和野川周回コースで早く12分を切るができるようにするために、毎朝体力や筋肉をつけるトレーニングをします。去年は出来ないことが多く、沢山悔しい思いをしてきました。今年こそは、そんな思いをしないためにも、レシーブはもちろん全てのことに、一人倍努力をして取り組み、誰よりも声を出し、試合に必要なとされる選手になります。

『安心感を持ってもらえる選手になる！』 1年・藤井萼香(松江市立湖北中出身)

私の新年の抱負は、安心感を持ってもらえる選手になることです。技術面では一つ一つの細かいミスが多かったり、特にセッターとしてオーバーハンドパスが安定していません。だから、何度も繰り返し練習して、見ている人や一緒にプレイしているみんなに安心感を持ってもらえる選手になります。コミュニケーションをとることや、考えてプレイすることなど技術面以外のところも改善していきます。生活面では、メリハリをつけて常にバレーボールのためにという意識を持って行動します。そして今年は、先輩になる年でもあるので、今まで甘えていた部分をなくしていきます。

『積極的に動く！』 1年・村上姫め乃(吉賀町立柿木中出身)

私の新年からのスローガンは、積極的に動くということです。バレーボールをしているときはもちろん、日々の生活の中での行動も周りを見て、積極的に動いていきます。日々の生活態度は、バレーボールのプレイにも繋がってくると思います。「目配り・気配り・心配り」を常に頭に入れて、緊張感をもって生活し、行動に移します。また、今年は後輩も入ってくるので、より一層のリーダー性を持って行動しなければなりません。先に動いて、後輩のお手本となるような2年生になります。もっと本気で、島根県優勝を目指します。

『コートの中の3分の2のボールを落とさない！』 1年・河平姫花(浜田市立第三中出身)

私の新年の抱負は、コートの中の3分の2の範囲のボールを落とさないことです。私は守備範囲が狭く、サイドのボールを落とすことが多いです。だから、もっとリバウンドという責任感を持ち、どんな体勢になっても、ボールがコートに落ちるまで積極的に食らいついていきます。レシーブの要として役割を果たせるように、毎日の練習でボールに触れる回数を誰よりも多くしていきます。私はチームの中で一番身長が低いです。常に声を出して身長は目立たなくても、声とプレイで一番目立つ選手になります。

『安来と戦える選手になる』 1年・中島優芽(益田市立高津中出身)

私の新年の決意は、安来と戦える選手になることです。そのためにはチームですが、まずは自分自身が県チャンピオンである安来高校に通用する力をつけたいといけません。去年は、何もかもが上手くいかずに、自分のレベルの低さに悔しいと感じた一年でした。そんな悔しいという気持ちが自信になるまで練習し、もっと自分を追い込んで限界を超えられるような人になります。サーブ、レシーブ、スパイクなどひとつひとつの技術レベルを向上させます。今年は今までは全く違う自分になるために練習に取り組む姿勢や気持ちから変えていきます。出来ないことは、出来るまで徹底的に練習します。2022年は絶対優勝を取りに行きます。

『レギュラーを獲る！』 1年・福岡 優(江津市立江津中出身)

私の新年の抱負は、レギュラーを獲ることです。そのためにまずは下半身を強化します。自分は、走ったり、跳んだりすることがあまり得意ではありません。でも、バレーボールは高さの競技でもあり、どれだけ安定したレシーブが出来るか、そしてスパイクで決められるのかということが大事です。そのためにスパイクでは高くジャンプし、レシーブではボールの下に速く入ることが出来ないといけません。同じチームの中に出来ている人はたくさんいます。自分は、まだそのペースについていけない。だから周りの人に合わせていても、自分はずっと後ろのままです。そうならないために自分で調べ、時間を見つけてトレーニングをします。大変なことから目を背けずに有言実行します。

『絶対的必要な選手になる！』 1年・藤原紫乃(安来市立第三中出身)

私の新年の決意は、プレイ中に表情を悪くしないことです。私は小学校の頃から、上手くいかないことがあれば、すぐに顔を悪くしてしまい、チームの雰囲気壊してしまいます。未だに直っておらず、年末の遠征でもチームの雰囲気を悪くしてしまいました。今年、2年生になり、後輩が入ってきます。我慢を覚え、雰囲気を悪くするのではなく、私がいるからチームの雰囲気が良くなるという選手になります。コートの中で誰よりも大きな声を出し、決まったときには暴れまくれるような選手になります。今年も毎日の練習で緊張感を持ち、絶対優勝を目指します。

Ⅱ・新年早々好スタート！ 第5回益田カップ 優勝！

令和4年1月10日(月)、益田翔陽高校体育館にて第5回益田カップが開催されました。結果は、年始早々縁起の良い優勝という成績を収めることが出来ました。

【試合結果】 ※感染対策として時間短縮のため2セットマッチ

予選リンク戦	○ 津和野 2 { 25-21 25-19 }	0 益田翔陽高校 ●
	○ 津和野 2 { 25-13 25-12 }	0 益田高校 ●
優勝決定戦	○ 津和野 1 { 26-28 25-18 }	1 浜田高校 ●



～ 毎年恒例!2022年最強運ランキング! ～

大好評の『ダウンタウンDX』で放送された「2022年最強運ランキング」をご紹介します。さて、令和4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	おひつじ座×A型	全ての挑戦が大成功 天下を獲れる年 時代があなたについてきます。
2位	うお座×A型	新たな才能や魅力が開花し どこでも主役 積極的に動けばお金も自然についてくる
3位	おひつじ座×B型	スピーディーな行動で目標を達成 その道の先駆者として、世間の注目的に
4位	ふたご座×A型	抜群の仕事運 あなたの余力が余すことなく発揮され、望んだ立場が得られる
5位	うお座×B型	頑張ってやったことは全てお金に結びつく一年 思い切った決断で幸運に恵まれる
6位	しし座×A型	憧れていた夢が現実になる 恋も仕事も人生を左右する運命的な出会いあり
7位	おひつじ座×AB型	言葉にしたことが実現できる有言実行の年 周りがあなたをバックアップしてくれます
8位	ふたご座×B型	あなたの努力が認められてステップアップの可能性大 みなぎる自信でモチ期到来
9位	みずがめ座×A型	夢中に楽しめる趣味が見つかる それがきっかけで情熱的な恋が始まるかも
10位	うお座×AB型	あなたのセンスや才能が認められて能力全開 欲しいものは何でも手に入る
11位	しし座×B型	行動範囲を広げることで お金も恋愛もGET ただし、人の見極めが肝心
12位	かに座×A型	執着心やこだわりを捨てることで恋も仕事も順調に 結果を恐れず新しいチャレンジを
13位	おひつじ座×O型	迷いや悩みが吹っ切れて前向きに 多くの人に頼られるが負担も感じる
14位	ふたご座×AB型	転職や独立に良いタイミング 社会貢献すれば 新たな出会いにも恵まれる
15位	みずがめ座×B型	時間やお金に余裕ができプライベートが充実 仕事以外のことにも時間を使って
16位	てんびん座×A型	日常生活に小さな幸せがあふれた一年 金運はイマイチだが運命の出会いがあるかも
17位	うお座×O型	抜群の発想力を発揮 面白いアイデアは即行動 金運は良いが使い方には気をつけて
18位	しし座×AB型	重要な発見がある人生のターニングポイントの年 優柔不断な行動は禁物
19位	かに座×B型	仕事も恋も上手くいくのに自信が不足気味 人に頼らず 自分の力で解決を
20位	てんびん座×B型	コツコツやってきたことが評価される一年 調子に乗らず 縁の下の力持ちを心がけて!
21位	さそり座×A型	心がワクワクする出会いや遊びに恵まれる お喋りがすぎると 痛い目に
22位	ふたご座×O型	チャンスが多く 人としてのステータスが上がる年 忙しい反面 散財には要注意
23位	みずがめ座×AB型	忙しくて充実した去年に比べ ヤルキが出ない一年 一方で刺激的な異性との出会いも
24位	いて座×A型	初心忘るべからず 今の生活を見直してリスタートをすることが成功の鍵
25位	しし座×O型	後回しにしていた面倒なことに直面 誠実に向き合えば金運も上昇
26位	かに座×AB型	人との距離を詰めすぎて嫌われ者に 干渉しすぎない行動で運氣UP
27位	さそり座×B型	特技や個性を発揮できるチャンス到来 ただし 調子に乗ってやりすぎには注意
28位	おとめ座×A型	“浅く広く”の考えは禁物 知識を深めることで大切な人との出会いが
29位	みずがめ座×O型	現状維持に満足すると何もうまくいかない 新しいチャレンジで8月以降 運氣UP
30位	てんびん座×AB型	体調管理を徹底しないと運氣DOWN 健康を維持すれば その先に新しい恋が
31位	いて座×B型	自分勝手に頑固な態度は人間関係崩壊の危機 家族や親しい人との関係を大切に
32位	やぎ座×A型	お金にならない仕事で忙しく 効率の悪い一年 無理がたたって体調は崩しがち
33位	かに座×O型	順調な仕事の裏でストレス過多に 感情的な行動で周りとの溝が
34位	さそり座×AB型	恋も仕事もやりすぎ注意報 後先考えない行動で痛い目にあう恐れが
35位	おとめ座×B型	身近な人の意見を聞かないと空回りする一年 何をするにも超謙虚に

- 36位 おうし座×A型 好き嫌いを言いすぎてやりにくいと思われる存在に 異性との出会いがトラブルの元に
- 37位 てんびん座×O型 去年の華やかさから一転 超地味な年 誰かのフォローに追われて成長できない
- 38位 いて座×AB型 自分のこと 楽しいことを優先すると大炎上 嫌なことも積極的に引き受けて!
- 39位 やぎ座×B型 自分の大事な人や場所を失う恐れあり 固定概念に捉われない柔軟性が鍵
- 40位 さそり座×O型 自分の世界に入りすぎて周りから孤立 人の意見や忠告は素直に受け止めて
- 41位 おとめ座×AB型 自己犠牲が求められる場面が連発 何事も相手ファーストな行動を
- 42位 おうし座×B型 自信過剰で調子に乗りがち 規則を守り自分勝手な行動は慎みましょう
- 43位 いて座×O型 良かれと思ってしたことが仇になり 敵をつくる ライバルとの争いは凶
- 44位 やぎ座×AB型 頑張りが報われない年 何事も無理をする 先を急ぐのは失敗の元
- 45位 おとめ座×O型 いろんなことを誤魔化そうとするとトラブル多発 大切な人からの信頼を失います
- 46位 おうし座×AB型 周囲に流されて自分を表現できない おいしい話や甘い誘いに乗ると大凶
- 47位 やぎ座×O型 アレもコレもと手を広げ自滅 肝心なときに体調不良を起こしがち
- 48位 おうし座×O型 やることなすこと全て上手くいかない年 周囲から孤立して 味方だった人も敵に

繰り返しますが、自分の運命は自分で切り開いていくものです。幸多き一年を!

令和3年度第5回益田カップ

R4. 1. 10 於 益田翔陽高校

予選リンク戦

<Aコート>

浜田商業	25 - 20 25 - 18	邇摩	25 25 11 18	
19 12 25 25		Aリンク		
浜田	25 - 19 25 - 6	吉賀		

<Bコート>

明誠	14 - 25 25 - 21	益田	13 12 25 25	
11 13 25 25		Bリンク		
益田翔陽	21 - 25 19 - 25	津和野		

得失点率 浜田商業:0.92

邇摩:1.11

得失点率 明誠:0.66

益田:0.80

順位決定戦

<Aコート>

⑤	浜田商業	25 - 5 Aリンク3位	益田	Bリンク3位
⑥	浜田	28 - 26 Aリンク1位	津和野	Bリンク1位
		18 - 25		

<Bコート>

⑤	吉賀	11 - 25 Aリンク4位	明誠	Bリンク4位
⑥	邇摩	25 - 15 Aリンク2位	益田翔陽	Bリンク2位
		21 - 25		

最終結果

優勝	津和野高校	5位	浜田商業高校
2位	浜田高校	6位	益田高校
3位	邇摩高校	7位	明誠高校
4位	益田翔陽高校	8位	吉賀高校

“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/>

