



中学3年間の部活動の集大成「那覇地区中体連夏季総体」 部長・代表からの決意&メッセージ



野球部 (加藤楓太、義元愛一郎)

僕達野球部は県大会出場を目標に北斗先生、一安先生、仲間と一生懸命に練習してきました。1日に浦添中運動場で仲井真中と対戦します。全力を尽くして戦います。



男子バスケ部 (大浜太陽)

僕達男バス部は県大会へ出場することを目標に祐弥先生、仲間達と一生懸命に練習をしてきました。1日上山中で安岡中と試合をするので応援をお願いします。



女子バスケ部 (川邊桃彩)

私達女子バスケット部は中体連でのベスト8を目標に安仁屋先生、仲間達と練習をしてきました。大会は1日に上山中で小祿中と対戦します。応援を宜しくお願いします。



女子バレー部 (瑞慶覧 絆)

私達バレー部は中体連でベスト8を目標に、全員で協力しながら毎日の練習に励んできました。大会は1日に真和志中・浦添中と対戦します。応援を宜しくお願いします。



サッカー部 (古矢優真)

僕達サッカー部は3年連続の県大会出を目指して毎日のキツイ練習に耐え・取り組んできました。1日に神森中グラウンドで浦西中と対戦するので見に来てください。



バドミントン部 (渡嘉敷れみ)

私達バドミントン部は県大会出場を目標に顧問の先生や仲間達とここまで頑張ってきました。大会は団体1戦目で首里中あたり、個人戦でも全力を尽くしたいです。



テニス部 (我謝良弥)

私達テニス部は団体ベスト16個人ベスト8を目標に頑張っ練習に励んできました。1日に奥武山庭球場で浦添中と対戦します。できるところまで頑張っ戦います。



男子剣道部 (城間浩志)

僕達男子剣道部は県大会出場を目標に我喜屋先生、仲間と一生懸命に練習をしてきました。大会は7日に武道館で沖尚中・金城中と対戦します。全力を尽くして戦います。



女子剣道部 (与那覇莉珠)

私達女子剣道部は優勝することを目標に先生方や仲間達と共に一生懸命頑張っしてきました。7日に武道館で那覇中・寄宮中と対戦します。全力を出すので応援ください。



卓球部 (真境名琉誠)

僕達卓球部は毎日、サーブなどの基礎練習や回転などの応用を練習しています。この大会で全員がいい結果を残せるよう、残された期間の練習に励みます。



空 手 (八木美愛)

私達は中体連で県大会に出場する事を目標に道場で仲間達と一生懸命練習を積んできました。大会は1日に県空手会館で沖尚中と対戦します。全力を尽くして頑張ります。



水 泳 (又吉なる)

私達は学校で練習ができないため、それぞれのクラブチームで上位入賞という目標に向かって練習をしてきました。大会は8日に奥武山プールで行われます。頑張ります。



那覇地区中体連夏季総体の日程

部活動名	期日	場所	対戦相手（日程）、備考 ※予選のみ
野 球	6月1日（土）	浦添中運動場	VS仲井真中（第2試合）
男子バスケ	6月1日（土）	上山中体育館	VS安岡中（第2試合）
女子バスケ	6月1日（土）	上山中体育館	VS小祿中（第3試合）
女子バレー	6月1日（土）	真和志中体育館	VS真和志中（第2試合）、浦添中（第3試合）
サッカー	6月1日（土）	神森中運動場	VS浦西中（第1試合）
バドミントン	6月1日（土）	那覇市民体育館	VS松城中（13:00頃）
テニス	6月1日（土）	奥武山庭球場	男子：VS浦添中（第1試合）※女子は個人のみ
剣道	6月7日（金）	武道館（第1試合場） 武道館（第4試合場）	男子：VS金城中（第1試合）、沖尚中（第2試合） 女子：VS那覇中（第1試合）、寄宮中（第2試合）
卓球	6月8日（土）	那覇市民体育館	団体戦なし・すべて個人戦に出場
空手	6月1日（土）	空手道会館	団体形：VS沖尚中・那覇中・金城中・あずさ・正武館
水泳	6月8日（土）	奥武山プール	団体戦なし・すべて個人戦に出場

**上山中の
底力!**

※吹奏楽部は、6月9日（日）の「沖縄県吹奏楽祭」に出場予定です。学校だより5号で紹介します。

大会に挑む前に、うちなーんちゅの先輩の言葉

プロへの旅立ち「勝負は一回だけ。僕が僕のを発揮するには、ずっと鍛錬を積み続ける必要がある」
【 宮城大弥の一生百錬 僕が僕であるために（週刊ベースボール ON LINEより） 】

今日も同じ練習か。昨日と何が違うのだろう——。興南高校時代の僕は正直、そんなことを思っていました。意識が変わったのが高校1年の夏、甲子園で投げてから。野球を始めてから、どこか決められたように『将来の夢はプロ野球選手』と言い続けてきましたが、夢が現実的な目標に変わったのは、1年夏に甲子園に出て、1回戦で智弁和歌山高に逆転負けしたことが大きかったです。打たれたこともそうですが、もっともっとうまくなりたい、もっともっと良いピッチングをしたいと心から思えた。レベルの高い甲子園で、すごいバッターと対戦できたことで、僕の意識は変わっていきました。



そもそも同じメニューを反復して練習するのは、何も野球だけじゃない。スポーツに限らず、仕事で汗を流す一流の方たちも皆、コツコツと努力を重ね続けるからこそ、周りよりもレベルを上げていける。スポーツで言えば、何度も何度も同じ練習を繰り返し、自分自身を鍛えていくわけです。今では、この考えを痛いほど理解できていますが、高校1年の僕はそうではなかったんですね。そんなときに出会ったのが、今でも座右の銘にしている次の言葉なんです。

『一生百錬（いっしょう ひゃくれん）』

人生は常に鍛錬をし続けるという意味の言葉。練習をして試合をし、また練習をする——。試合で得た課題を克服するために練習をするけど、勝負は一回だけ。大事な場面で、自分の力を発揮することが何より大事。だからこそ、僕が僕のを発揮するには、ずっと鍛錬を積み続ける必要がある。そう自分自身に言い聞かせる言葉でもあるんですね。

緊張する大一番でも、僕が僕であるために、僕が僕のを発揮するためには、日々の積み重ねしかない。今もそんな思いで毎日を過ごしていますが、僕が僕であることができるのは、いろんな出来事があったから。今回からコラムを担当させていただく中で、まだまだ“プロ4年目の若造”ですが、僕なりの思いと経験を伝えられればと思います。