熊本インターハイ報告

男子　川辺・伊藤 組（黒北）ベスト64
他は善戦するも惜敗

≪男子団体：宮古商高　惜しくも１回戦敗退≫

サーブ・レシーブの強化を！！

宮古商業高校　３年　小　川　伸　一

まずインターハイに行けたことを周りの支援してくださった方々、先生、コーチに感謝したいと思います。というのも宮古商業では初めての出場でした。どこの名門の監督でも初出場したときの喜びというものは大変なものだったと思います。私たちもそれと同じように喜んでいる次第であります。

大会にでてみてまず感じたことは今平の場合ですがぞんなに驚きはなかったと思います。岩平インターハイの時のような全国大会の凄みというのは正直感じられませんでした。しかし、上位に入る学校はやはり私たちとは違うかなと感じました。それは、ラケットの使い方だったり、ここ一番での思い切りの良さだったり、そして一番感じたことはサーブ、レシーブの強みだったんじゃないかなと思います。ファーストサービスの威力と確率が高いということはやはり試合を優位に進める上で必要なことだと思いました。そこで改めてサービスとレシーブの強化を考え直されたことを覚えています。また技術だけではなくメンタルの部分もしっかりしているなと感じさせられました。

今年のチームは二年生も多く入っていたのでこの経験を糧として今後の活躍に期待したいと思います。そして今後の岩平県のレベルアップに向けて全国大会での活躍を期待します。

どうすれば試合に勝てるか。
～３つのポイント～

宮古商業高校　２年　船　越　亮　多

僕にとってのインターハイは、団体戦一回戦敗退という結果に終わりました。僕は一番目に出てファイナルまでいって最後は自分のアウトで終わってしまい、今になってみると反省ばかりです。そこで僕はインターハイで勝っていく人たちとの違いを調べ、どうすれば試合に勝てるかを考えてみました。（僕個人の理論なので間違いがたくさんあるかもしれませんが……。）

１つめは、後衛も前衛の練習をするべきだと思う。逆に前衛も後衛の練習をするべきだと思う。これはなぜかというと、例えば後衛がレシーブを前衛にアタックし、そしてあがったボールを、ボレーまたはスマッシュするという新しい得点パターンができるからだ。（三重高校などが使っていた。）

２つめは、前衛についてだが１つのゲームで２本はポイントを取るということだ。（または、ラリーにからむ。）そうすることによって、相手のテンポを崩せるからだ。（特に後衛の。）サイドを１本・２本抜かれたって大きな問題にはならないと思う。最も怖いことは消極的な守備にはいることだ。だから前衛は積極的に攻めることが大切だと思う。「攻めは最大の防御」ということわざもあることだし。

３つめは、平面的なテニスではなく。立体的なテニスをすることだ。これはロビングを混ぜることによって、相平の前衛にコースを絞られないようにするため。（東北高校はロブを多様に混ぜていた。）

最後に、今回のインターハイは緊張してあまり楽しめなかったので、今度出場できたら思いっきり暴れたいと思います。

熊本インターハイへの道

宮古商業高校　顧問　鈴　木　　卓

今年度の熊本インターハイに団体出場を目標に頑張ろうと思い始めだのは、昨年度の県選抜室内大会で決勝進出（準優勝）できたことがきっかけだったように思います。

平成９年度に初めてソフトテニス部の顧問を担当することになり、県大会で上位を目指し取り組んだものの結果は平成１１平度の高総体ベスト８が最高で、団体メンバーを確保することに苦労をし、上位進出することはできませんでした。

平成１２平度、個人戦（県大会）では大きな実績はないものの団体戦で中学時に活躍した生徒が戦名入部し、この年の１年生大会県大会で船越・高平組が１戦１戦の試合の中で力を付け優勝できたことは、他の部員の励みにもなりました。

それ以来、他校との練習試合・各種大会等にも参加する意気込みも変わり始め、ただガムシャラにラケットを振り回すテニスから相手の状況を少しずつ見ることができるテニスになってきました。また他県での研修大会に参加できたことは選手たちのモヂベーション・アップにつながり、東北大会や全国大会への出場という目標も更に明確になりました。

そして今年度の高総体を迎えました。３年生の選手はこの大会に全てを賭け、インターハイ出場を果たさなければ県民体育大会の出場も辞退する決意もしていたようです。高総体県大会初日、小川・高平組は持てる力を最大限に発揮し、個人戦を制し、インターハイの切符を平に入れました。宮商男子ソフトテニス部としては昭和５４年以来のインターハイ出場となり、チームにとって大きな団体戦への弾みとなりました。

団体戦初日、初戦の種市高校戦では３番勝負、しかもゲームカウント２－３でマッテポイントを握られ、絶対絶命のピンチを耐えしのぎ２回戦へコマを進めました。２回戦（対軽米高校）、前日の個人戦で優勝した大将ペァが敗退し、この試合も苦労をしながら３番勝負で競り勝ち、３回戦へコマを進めました。その後は自分たちのペースを取り戻し、一関学院との決勝戦を迎えました。

決勝戦では大将ペアは、平々とゲームを決めたもののその他の試合（２面展開）は正直言って押され気味のゲーム展開でした。岩淵・永田組はゲームカウント２－３でマッチポイントを握られていましたが、団体でも熊本に行きたいという強い気持ちが粘り強いプレーとして現れ、念願の初優勝をすることができました。

インターハイにおいては、力を出し切れず不完全燃焼のまま終わってしまいましたが、初めて大舞台を踏むことができた選手たちは大きく成長できたように思います。チームを支えてくれたコーチ、宮古市ソフトテニス協会の方々、中学時の指導者、そして練習試合等を快く受けていただいた方々のお陰だと感謝しております。

≪男子個人：川辺・伊藤組（黒北）ベスト６４≫

未熟者でも一生懸命努力すれば
インハイで高田商に勝てる！

黒沢尻北高校　３年　伊　藤　勇　希

岩手インターハイでの先輩達の全国制覇を共に体験してから、２年が経過しました。自分もインターハイに出場したい。それを目標にして２年間練習してきました。

熊本インターハイでの熱さは、想像以上のものでした。熊本に到着して、すぐに練習試合をしました。しかし、集中力が続かず惨敗して、いろいろな人に迷惑をかけてしまったと思いました。そして、試合当日の日を迎えました。自分は、とにかく１試合ずつ勝つこと、終わっても後悔しないように試合をしようと決めました。

１日目、最大のヤマ場であった高田商との試合は、かなり激戦で、夢中になっていて、試合の内容もあまり覚えていませんでした。でも、勝った瞬間は、驚きで言葉も出ませんでした。そして気がつけば、１日目を通過していました。

２日目、この日１試合目から三重高との試合でした。絶対勝ちたいという思いしかありませんでした。しかし自分たちのミスが多くて試合になりませんでした。この熊本インターハイでは、１点の重み、精神力の強さということが、思い知らされました。未熟だった自分が、３年間で全国大会に出場することができるようになるまでいろいろ努力してきました。だから、どんな人でも一生懸命努力をすれば、全国大会に出場する機会があるということを、多くの人に伝えたいと思います。

この大会中、ＯＢの方々、父母の方々多くの支援をいただいて、とても感謝しています。

中学では全く勝てない者でも「考え方」
の変化でインハイベスト６４へ！

黒沢尻北高校　３年　川　辺　泰　輔

僕はインターハイを目標にしてソフトテニスをやって･きました。僕は中学校の頃から全く勝つことができず、それは高校に人ってからもほとんど変わりませんでした。それが二年生の新人戦のあたりからだんだん変わっていきました。一番大きな変化は、精神的な部分だったと思います。それまでは、自分のすることにあまり自信がなく、周りの人の言うことに流されていましたが、少しずつ自分のプレイに確信がもてるようになっていきました。考え方が変わることによって技術的な面も変化し、最終的にインターハイに出場することができました。僕がここまでやってくることができたのは、色々な人達の協力のおかげだと思います。本当にありがとうございました。

≪女子団体：一関二高　接戦を勝ち抜けず１回戦敗退≫

岩手県一丸となって
戦うも団体としては惜敗

一関第二高校　３年　石　川　絵　理

今年のインターハイは、火の国熊本で８月５日から８日まで行なわれました。種目別開会式で５年連続出場校として表彰されました。直ちに試合が各コートで開始されました。一回戦は愛知県豊橋中央高校で昨年の岐阜インターハイに向けて一緒に合宿に参加した学校でした。

１番石川・佐々木組④－３、２番松井・松井組２－④３番高橋・柴田組２－④、結果としては１－②で負けましたが一関二高だけの団体戦ではなく選手、応援団１つになり岩手県一丸となって戦うことができました。２年生の頃に個人戦として岐阜インターハイに出場していたのであまり緊張していませんでしたが、ペアが全国初舞台なので普段通りのプレーをだせるようにどんな言葉をかけていこうか考えながら試合をしました。ゲームカウント３－１とリードしながらもファイナルゲームにもっていかれましたが、今まで経験してきたことを思いだしながらゲームをしていたので集中力が絶切れずに勝つことができました。

小学校の頃に友達に誘われてはじめたソフトテニスでたくさんのことを学び成長することができました。辛くてやめたくなった事もありましたが、やめずにがんばってきたおかげで色々な方に指導していただき自分も成長したと思います。感謝申しあげます。引退して振り返ると、こうすればよかった、こうした方がいいのに。と部活を離れたからこそ分かることが多々あります。「自分１人で勝っている」など絶対思ってほしくありません。

後輩がボール拾いをしてくれるからスムーズに練習が進み、周りが自分をサポートしてくれるから気持ちよく試合ができる。といったような周りに感謝する心を忘れずに取り組んでほしいと思います。

決して負ける相手ではないのに

一関第二高校　２年　松　井　瑶　美

待ちに待った熊本インターハイ。数日前から隣の大分県で合宿を組み、九州の暑さには慣れていたので試合は万全の体制で臨むことができたと思います。

１回戦の相手は愛知県豊橋中央高校で、私たちと然程レベルは変わらないようでした。緊迫した雰囲気の中、１番手がファイナル戦をしっかり勝ってきました。次は私たちの番です。私は必要以上に緊張していました。まさに地に足がついていない状態です。ファーストサービスも入らず、私のレシーブミスも続き何もできないままに３ゲーム取られてしまいました。このままではいけないと、やっと我に返ったのが４ゲーム目。私のレシーブも落ち着き、自分のテニスが確立できて２ゲーム挽回しました。　６ゲーム目、何とかファイナルに持ち込もうとしましたが、焦ったせいかミスが出てゲームセット。私たちはＧ　２　-　４で負けてしまいました。続く３番も負けてしまい、私たち一関二高は１－２で負けました。

決して負ける相手ではないのに、なぜ負けてしまったのか振り返ってみると、まず試合に臨む心構えがなっていなかったこと、次に向かっていく気持ち、そして平常心を保つことが欠けていたと思います。これがなければ最初から力を発揮することができません。試合の入りをもっとしっかりしていれば､私は負けなかったと思います。

今回のインターハイで学んだことは、大きな舞台でいかに自分のテニスを展開できるかということです。この反省を、これから大きな大会で戦う時の糧として頑張りたいと思います。

宮城国体報告：男女ともに初戦敗退

≪男子団体≫

岩手の代表として。次は成年男子で

黒沢尻北高等学校　３年　水　野　邦　彦

それは、自分にとって、一生忘れる事のない素晴らしい経験だったと胸を張って言える。あの日、自分は少年の部の岩手の代表の一人として、開会式で大きく腕をふって行進した。緊張感と共に胸が激しく高鳴るのを実感した。もちろん生まれて初めての大舞台である。と同時に、試合当日は、岩手の代表として悔いを残さない最高のプレーをしようと心で強く誓った。昨年の宮城国体少年の部は、第四代表まで全て黒北で占めるという、ある意味自分達にとって素晴らしい事であると同時に、新風が吹き込まれないという苦しいものでもあったと自分は思う。自分達一人一人が岩手の代表であるのは確かなのに、まるで、全国の各県の精鋭の中に、黒北軍団が、戦いを挑んで行くかのような気持ちにもなった。結果は、一、二番が、惜しくも負けてしまい、自分達は、勝敗のかからない場面での試合ではあったが、しかし、あの時の自分は、自己の最高のプレーをしようと誓ってコートに立った。結果は４－Ｏでの勝利であった。団体としての勝ちはなくなっていたが、スタンドでは、自分達の一球一球に、声を枯らして応援してくれている多勢の人達がいた。先生方、仲間達、御父兄の方に、そして関係者の方々…。本当に嬉しかったし、感謝の思いで胸が無くなるのを止められなかった。最後になりますが、これからも、岩手のソフトテニスの技術面、精神面の向上を願いますと共に、次に自分は、いつの日か成年男子の部の岩手代表として、またあの舞台に立てるよう今後も一生懸命努力を惜しまず頑張るつもりです。本当にありがとうございました。

出場だけの宮城国体。もっと自信をもったプレーを

黒沢尻北高等学校　２年　八重樫　正　朗

国体で必ず勝ってやる！という気持ちはあったものの、勝つことだけを考えてしまい、そこまでの過程が勝つ者としてのことをやっていなかったような気がします。心のどこかに国体に出れるだけでという気持ちがあったのかもしれません。それが出場しただけという結果になってしまいました。

私が国体に出場して感じたことは、自分のプレーを自信を持ってできるかできないかでは大きな違いがあると思いました。この点で自分はとても劣っていると感じました。自分の得意なコース、ボールだけに自信を持っている私に対して、他の選手はどんなコースにこようとも自信を持って打っていることを強く感じました。このようにどんな時でも自信を持ってできるためには、もっと強い心を持ち、精神面を安定させていけば安定したテニスができるんだと思いました。もう一つ感じたことは、サーブレシーブの安定性です。上位にいけばいくほど強いサーブレシーブではなく、コースをつき、深く打っていることに気づきました。サーブレシーブのミスはその試合の流れを変えてしまうということを感じたので、練習でもっと力を入れてやっていきたいです。この大会は自分にたりないものが多くわかったのでとても勉強になりました。

この宮城国体にあたって、いろいろな方々の応援やご支援、ご協力をいただき本当にありがとうございました。感謝したいと思います。

≪女子団体≫

なぜ勝てないのか？それは「考え方」の違い

一関第二高校　３年　高　橋　瑞　枝

落ち葉が舞い踊る。風が肌寒い。国体という響きが醸し出す、独特の雰囲気をまといながら、新世紀宮城国体は幕を開けました。私達岩手選抜は、国体予選を１位通過し、栃木選抜との練習試合を経て、徳島戦に臨みましたが、１－２で敗れました。

あの日から、早数ケ月。青葉城の眼下に位置するコートで、夢中でボールを追いかけた日々が、夢のようです。何もかもが、遠い思い出となりつつあります。しかし、あの日以来、私にはずっと考えていることがあります。

それは、なぜ岩手の女子のテニスは全国で勝てないのか、ということです。全国で活躍する人達と、私達との違いは、一体何なのでしょうか。体格でしょうか。練習時間の長さでしょうか。それとも運動能力の差でしょうか。私はこれらすべてにおいて、彼らに劣るとは思いません。大きく異なっいてるのは、考え方だと思います。

私が一番驚いたのは、勝負の早さです。２、３本のラリーのうちに、必ずどちらかが仕掛けます。どことなく、ラリーを長く続けるイメージがある私は、彼らのプレーに、気後れしてしまうことが、度々ありました。

全国で勝つためには、まず、自分のテニスに対する考え方を、変えなければならないと強く感じました。

私事になりますが、四月から早稲田大学への入学が決まりました。全国トップレベルのテニスを学ぶ、よい機会を得たと思っています。この機会を大いに生かし、岩手のレベルアップに、微力ながら協力していきたいと考えております。

最後に、短い間でしたが、お世話をいただいた先生方に、感謝いたします。ありがとうございました。

今、自分に足りないもの

一関第二高校　２年　佐々木　　瞳

８月２５　・　２６日と福島でミニ国体が行われました。結果は岩手選抜は大会１位通過で国体への出場を手にすることができました。

私は、この大会で勝ち負けより自分がどれくらいおもいっきりプレーし通用できるのか試すいい機会だと考えていました。誰でも、ゲームになれば負けたくないと思うのは当然のこと、２日目の対福島戦では３番勝負に出させていただき、この試合は絶対に負けたくないという一心で気持ちはすごく興奮していました。でもその時、私はある先輩から教わった「練習では自分が１番下手だと思い、試合になったらコート上では自分が１番上手い

んだと思うこと、これが勝つ方法だ」と言われたことを思い出し、接戦の末に勝つことができました。

約２ケ月間、関東のチームと何度も練習試合を重ね、迎えた１０月１４日少年女子の試合が行われました。対徳島とは１－２で惜しくも負けてしまいました。今振り返ると、技術は同じだったと思いますが、なぜ負けたかと考えた時に、やはり自分の内面にある精神力・忍耐力の弱さではないかと思いました。先生が「技術が対なら気持ちで勝て」というのが改めてわかりました。それに、今回私は先輩と組んで、少し任せていた部分もあったように思います。試合になったら先輩後輩も関係なく２人で１本をどのように取るかが大事だと思いました。今、自分に足りないものは技術よりも、精神力・忍耐力、そして自信をもつことが足りないと思っています。これからは、受け身でなく向かっていく気持ちを大事にしていきたいです。最後に、いままで応援していただいた多くの方々に感謝致します。ありがとうございました。

ソフトテニスにおけるメンタル＆ブレイントレーニング　No. 6

【略　歴】 1956年生まれ　一関市出身
一関一高（山形インターハイ団体戦ベスト８）→岩手大学→岩手医科大学教養部体育学助手。㈶岩手県体育協会スポーツ医・科学委員会委員。主な戦績：兄弟ペアで国体３回出場、東北選手権大会２回優勝。現在栗沢・小山組で各種大会出場中
岩手医科大学教養部体育学　**小　山　　薫**

■はじめに

スポーツ選手にとって、試合の勝ち負けは重要な問題ですが、試合後、自分の心と向き合った時、「今の試合は自分らしい試合ができたのか？自分の実力を発揮できたのか？」を考えていることの方が多いのではないでしょうかッ勝っても素直に喜べない時、負けても実力を発揮できた時は満足している自分があると思います。今回は『セルフイメージ（結果を調節している能力）』について紹介致します。（図参照、資料：体育科教育２０００．４）

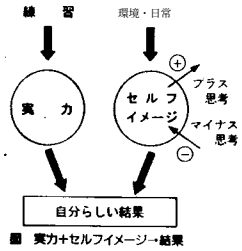

図　実力+セルフイメージ→結果

■セルフイメージの重要性

『自分らしく実力を発揮する』ためには、セルフイメージを大きくしておくことが大切であり、このセルフイメージはスポーツの練習で養われるのではなく、チーム、家庭、友人、学校などの日常生活や環境で培われるといわれています。

プラス思考とは、このセルフイメージを大きくする意識や環境作りのことをいいます。本番で実力を発揮しにくい人は、セルフイメージを小さくしてしまう考え方や環境にあるのです。セルフイメージとは、実力とは別に個人に備わった能力の一つで、実力だけではなく、常にセルフイメージとのバランスで結果の出方が決まってくるといわれています。

■何故、セルフイメージが小さくなるのか？

ほとんどの人は「大丈夫かな、勝てるんだろうか」というふうに、未来に意識を移し、マイナス思考に陥り、セルフイメージが小さくなります。また、プレー中でも、前のまずいプレーを思い出しては『後悔』というマイナス思考でセルフイメージを小さくしています。

■セルフイメージを最も小さくするのはｒ比較』の言動　「本来、本番で実力を発揮することは、他人に関係なく自分らしく自分の実力を出すこと」なのに、結果や他人との比較で評価してしまうからです。

《例１》『マイナスイメージの苦い記憶は残る』

生徒Ａ：「コーチ、フォアのストロークが少し打てるようになりましたＺ／」

△コーチ：「何言ってる、もうＢはバックも打てるぞ／」○コーチ：「おっがそうか、少し打てるようになったか。よかったな。打ってごらん」

《例２》『プラスイメージの記憶は瞬時に褒める』

△コーチ：「おい、なんであんな簡単なボレーをミスするんだ。Ｚ／」

○コーチ：「今の出るタイミングは良かったぞＺ／そのタイミングを忘れるなが」

■セルフイメージを大きくするための心の習慣

『今を大切にする』、『今するべきことをする』ということです。セルフイメージは時間の区別ができないので、未来への不安や過去への後悔をすればするほど、マイナス思考により、セルフイメージが小さくなります。

《例３》『その瞬間の結果はその瞬間のセルフイメージによって決まる』

生徒Ａ：「マッチポイント、あと１本でゲームセットになる。今すべきことは、何でしょうか？」

コーチ：「そのポイントが取れるかどうかよりも、まず、いつも通り一生懸命打つことに集中することではないでしょうか。」　　．４　試合は不安や後悔の大きさ比べの大会ではありません。思考が過去や未来に飛んでしまうと今の瞬間の結果を逃かすことになります。ですから、いつも『今を意識して』下さい。

■おわりに

「練習する時は練習する、学習する時は学習する、家の手伝いをする時は手伝いをする」、というような自己環境や習慣を見直してみましょう。

本番で実力を発揮するためには、普段の生活を通じて、『今しなければならないことは何かを考え、一生懸命やる心の習慣を身につける』ことが大切なのです。

先輩に学ぼう!!私とソフトテニス　No. 10

「努力すれば報われる」

波　岡　達　彦（宮古市役所）

小学校時代、毎日、夕暮れまでボールを追いかけていた野球少年の私がソフトテニスに出会ったのは、宮古一中に入学し、叔父からラケットを貰い、テニス部を選んだことから始まる。実は、野球部は全員坊主頭と知り、テニス部を選択したもので、動機はいたって軟弱だった。その私が、大学では、主将から「１年生は、明日までに五分刈り」と言われ、テニスを続けたい気持ちから、迷うことなく床屋に直行。春とはいえ、頭が寒々と感じだのが今でも思い出される。宮古に帰った時、両親や友人には始めて見る坊主頭にビックリされたものだ。

中学ではすぐにテニスに夢中になり、少しの時間でもボールを打っていた。元々球技は得意としていたが、ラケットでボールを打ったときの感触は新鮮なものだった。その頃から高校卒業まで乱打の相手をしてくれたのが沢田正雄さん。夜動あけでも毎日来てくれ、そのおかげで３年の時、地区予選で団体優勝し、県中総体に出場することができた。

宮古高校への入学が昭和４２年。岩手国体を間近にし、女子は中野脩先生の指導のもとに強化指定校として厳しい練習をしていた。昭和４１年から７連覇の偉業達成へのスタートした頃だ。女子の強化練習の際は、男子コートも使うこともあり、実績がない男子はフェンスの外から眺めるだけで、その度に、強くなりたいと思った。　１年の県新人戦・個人でベスト８、２年の新人戦で優勝を目指したが、同じくベスト８どまり。同期の城内・橋場組が３位となり県の強化合宿に選ばれた。当時、体育館で練習する習慣はなかったが、どうしても勝ちたい、強くなりたいとの気持ちから、冬休み期間の体育館使用を顧問に頼んだ。空いている時間は午前７時前だけ。勝つためにはやるしかなかった。午前５時から２時間、朝の真っ暗で厳しい寒さの中、毎日、部員が体育館に集まりボールを打った。また、コートが使える春まで、廊下、通路などボールを打てる所があればどこでも練習した。

昭和４４年の高校総体で誰も予想しなかった男子団体、個人とも初優勝。女子は当然の優勝。男女で団体・個人の完全優勝は高総体で初の快挙であった。冬からの練習が無駄でなかったことが嬉しかった。その勢いもあって、長崎国体にも波岡・豊島組、城内・橋場組で出場でき、努力は報われるとその時、感じた。

駒沢大学に入学してからは、忍耐の練習に明け暮れた。入学時、関東大学リーグの４部に所属し、昇格を目指し、朝から暗くなるまで練習した。いくら食べても太ることはなかった。卒業時は２部まで昇格。努力は報われる。この時も感じた。しかし、母校も数年前から部員の激減により現在は休部と聞き、非常に寂しい気がする。

昭和４９年に大学卒業後、市役所に就職。すぐに２年先輩の沢田貞雄さんとペアを組んだ。協会コートに行けば必ず練習相手がいるなど恵まれた環境の中、二人で国体出場を目標に練習に明け暮れた。県大会や東北大会など各種大会で優勝することができたが、国体予選の夏の選手権では何度も涙を飲んだ。若さに任せて速いボールを打つ自己満足のテニスからロブを交えることでテニスの幅が広がり、テニスに余裕が出るようになり、昭和５４年の宮崎国体でようやく初出場を果たした。ベスト８の一員になることもできた。社会人となって６年目で、二人であきらめず頑張った甲斐があった。栃木国体、滋賀国体と３年連続で出場することができた。

昭和５４年の冬、宮崎国体出場を我がことのように喜んでくれた沢田正雄さんが３５歳の若さで、また、兄弟同様のペァの沢田貞雄さんが平成３年に４２歳の若さで亡くなった。非常に辛い出来事であった。　平成５年の４２歳の時、青森市で行われた東北選手権の準決勝中に「右腕二頭筋断裂」の大怪我をしながらの勝利。怪我は体力の衰えを感じながら、特に筋力のアップの努力を怠ったつけであった。　１ヶ月余りの生まれて初めての入院生活を経験。　１年間のリハビリの凌、テニスコートに立てたときの喜びは格別であった。

早いもので、ソフトテニスに出会ってから４０年近くになる。私は「努力すれば報われる」、「練習は、嘘をつかない」をモットーとして、自分なりの目標は達成できたと思っている。そして、沢田兄弟はじめ多くのすばらしいテニス仲間に恵まれたことに感謝したい。

若い人たちも、色々な人との出会いを大切に、自分を信じて努力を積み重ねてほしい。努力すれば報われる。

宮古高校３年生（前列左から３人目が波岡選手、前列右から４人目が中野脩先生）

昭和５４年宮崎国体（前列右端が波岡選手）

「駄馬」のごとく

杉　山　みち子（矢巾北中学校教諭）

テニス部に入部したのは中学２年生。それまでの英語部では幽霊部員。毎日図書館で好きな本を読んでいたが２年生になり一念発起。運動部に入ろうと思い、友達とテニス部へ。指導者もおらず、好き勝手に打ち、コート脇の田んぼでボール拾い。岩谷堂高校に進みテニス部と写真部に入り、雨が降れば写真部へそれ以外はテニス部へ。　しかし、馬力だけで器用さに欠け、わがままで、大変ご迷惑をおかけし、テニスでの戦績も記録に値するほどのものはなし。　しかし、宮先生のおかげてテニスを好きになり、この年（昭和４５年）北上の常盤台テニスコートで行われた国体を自転車で未舗装のでこぼこ進を北上まで通い見学、応援。初めて見るトッププレーヤーのテニスに驚愕、感動。顧問の宮先生と指任の山田預喜先生の叱咤激励で高校３年生の８月までテニスをしながら入学受験の勉強。おかげさまで岩手入学に合格。このお二入に巡り会っていなければテニスを続けてはいなかったであろうし、大学にも合格はできなかった。

入学では迷わずテニス部に入部。入部して初めてすばらしい歴史と戦績があることを知る。男女一緒の練習でパワーだけはさらにつく。入学時代は常に２番手か３番手。入学時代はペァーはころころ変わる。岩入は私が３年から４年にかけては丸１年間東北の学連では負けなし。しかし、県民体となると話は別。個体予選では関東の入学に進学したみなさんに歯はたたず、東北入会、国体には無縁。

北陵中学校を初任に今まで幸いなことにテニス部を持たせていただいている。若い頃は顧問をしながら、時々プレーヤー。二戸市在往時は、安ケ平さんを中心に毎日活動していた「おはようテニス」で育児のリフレッシュ。コート脇で母乳を飲ませながらテニスの試合。この時にママさん入会にはじめて金矢さんと組ませていただきますみれ組で優勝。初めて全国入会に参加。第２子の育児休業中には入平（現日山）さんと組み県民休で３位になり初めて東北入会（ミニ国体）に参加。矢巾町に来てからは県民休の町村対抗にのみ参加。ただただ楽しく試合をする。振り返ってみれば、２児の母になってからの戦績が一番よい。自分の経験上、パワーだけでは勝てないということを実感。

今は顧問に激し、「運動神経をよくしたい」生徒から「東北入会で勝ちたい」生徒まで部活動指導に明け暮れている。テニス部を長年持っていて思うことは、テニスはま - じめにこつこつかんばったものは最後には必ず上手になる、ということ。チャンスは全員にあげる。生かすも生かさないも生徒次第。今までチャンスを生かして入きく成長した生徒もいれば、とうとう生かせなかった生徒もいる。数ある種目の中からテニスを選んだ中学生に「よくぞテニスを選んでくれた」とい、う気持ちを指ち、入部した全員がテニスのルール、楽しさがわかり、テニスの基本を身につけ、できればテニスをやってきた指導者として生徒を県入会には出場させたいと思って指導している。卒業後もテニスを続けてくれることを願って。

ここ数年全国、東北の指導者から学ぶ機会に恵まれ、実技講習や講演等から多くのことを学ぶ。生徒の活躍で私のステージも広がり新しい世界にふれることかでき生徒に感謝。体験上、技術だけでは勝てない。心の育成が入事であることを痛感。中学生と共に部活動ができるのもあと十数年。テニスをやってきた入間として、テニス及びテニスに関わる多くのみなさまに育てていただいたものとして、今自分ができる最入のところでソフトテニスに関わろうと思う日々である。

岩手大学３年生の納会にて
（２列目右から３人目が杉山選手）

現入校（矢巾北中）のソフトテニス部員とともに
（中央が杉山先生）