

# コロナを乗り越え

## さらに高みへ

まつて見つめ直すいい機会にもなったのかなと思います。

### 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活や経済にさまざまな影響を与えています。スポーツ界もその例外ではなく、大会が中止や延期になり肩を落とした人も多いのではないでしょうか。今回は、大津町から飛び立ちトップリーグで戦う古賀紗理那選手（NECレッドロケッツ所属）に話を伺いました。

### コロナ禍でも今できることを少しでも次に生かすために

現在は、感染症対策を行いながら、練習をすることができます。主に毎朝の検温や、体育館のボールの消毒などを行っています。

6月までは体育館が使えなかつたので、ボールを使った練習はできず、自宅でトレーニングを行いました。器具が使えないでの筋力が多少落ちるのは仕方ないですが、できる限りのトレーニングと、心肺機能が低下させないために外に走りに行くなど最低限のことだけ行いました。

寝るのが好きで、自粛期間は昼寝も

合わせて1日10時間くらい寝ていました。そのため体が硬くならないよう、ストレッチは欠かさずに行っていました。ストレッチは小学生のころから続けており、そのおかげなのか今まで大きなけがをする

ことなくスポーツを続けることができます。

また、男子の試合映像を見て自分たちに何か取り入れられることはないか研究をしていました。練習が再開した今、少しずつチームに還元している最中で、試合でも早く試してみたいです。今までこんなに長い期間バレーボールをしなかつたことがないので、立ち止

休みの日はよく行っていたチームメイトとの外食ができないのが残念です。ただ、私たちのチームにはいました。感染者は出でいません。これもチームに関わる皆さんがしっかりと感染症対策をしている証で、今私が練習できていることにも感謝しています。

年に2回の帰省が楽しみですが、私がウイルスを持って帰る恐れもあるため、今年はやめておこうと思います。その代わり友人とのビデオ通話に挑戦してみようと思います。

まつて見つめ直すいい機会にもなったのかなと思います。

目標としていた大会が中止になってしまったシヨックは計り知れません。ただ、今までの努力は決して無駄にはならず、これから的人生で必ず助けてくれる日が来ると思います。

大津町でも、新型コロナウイルス感染症の影響で苦労している人が多くいらっしゃると聞いています。私にできることはバレーボールです。少しでも皆さんに明るい話題をお届けで



古賀紗理那選手  
大津中学校出身のバレーボール選手で現在はNECレッドロケッツに所属する。最高到達点305cmから繰り出されるスパイクを武器に活躍を続けている。

## 目標を見失わずに頑張る町の皆さん

### 動画配信サイトを活用

小学5年生になり、全国大会に出場できるようになった初めての大会だつただけに、全国大会がなくなつたのは残念ですが、しっかりと練習を重ねて来年に悔しさを晴らしたいと思います。

コロナの影響で休校となつていた学校も再開し友だちと楽しく過ごす日々が戻つてきました。ただ、一番楽しみにしていました。スポーツテストがなくなつてしまつたのが残念です。今の自分の能力を数字で確認することができない機会だったので。

自粛期間は動画配信サイトを見て参考にしていました。言葉だけではなく実際にやって見せてくれるので分かりやすいです。

次の目標は10月の学童オリンピックで大会記録を出して優勝することです。

### サッカーが一週間の楽しみ



### 感謝の気持ちを伝えるために大会の開催を待つ

自粛期間中は体育館が使えないため、各自で体力づくりのため、体幹トレーニングや走り込みを行つていました。自分を変えることができる自分だという思いで追い込みました。ただ、コロナ前は九州内の高校に出稽古行つていて高いレベルで練習できていたが、自粛期間は対人での練習ができなかつたため、自分のレベルが分からなかつたのは困りました。

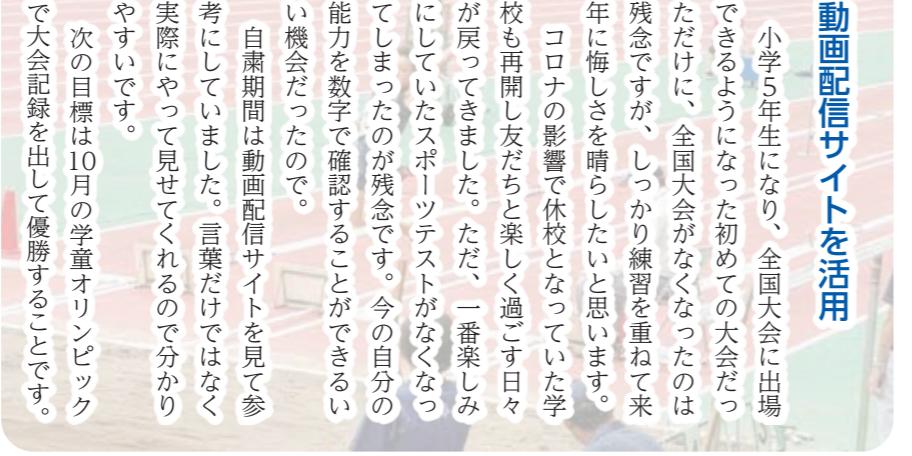
（岩下さんは）中学最後の大会がなくつてしまつたため、受験に向けて切

り替えなければならないが、不完全燃焼でうまくいかないのが悩みです。今後の目標は、先生や保護者に感謝の気持ちを伝えるために、全国大会で優勝することです。

## スポーツの力で町を元気に

新型コロナウイルス感染症により施設の利用や、チームでの練習ができるない時間が続きました。「スポーツを楽しめない」「大会が中止になった」「練習ができない」など困難に直面したことを思います。その中で、自分のため、チームのために今何ができるかを考え、動画などで研究を重ね、練習メニューを工夫した人たちがいます。

新型コロナウイルス感染症はいつ収束するかまだ誰にも分かりません。スポーツに限らず、新しい取組を考えることも、必要になっています。新型コロナウイルス感染症を乗り越え、スポーツの力で町を元気にしようとしている人たちがいますそんな人たちに勇気をもらいながら私たちも「高み」を目指して頑張りましょう。



最近ようやく週1回の練習も再開し、いい息抜きになっています。今年の目標は去年準優勝だつたりーグ戦で優勝することです。そのころには、試合後の打ち上げができるようになつていれば言うことなしです。

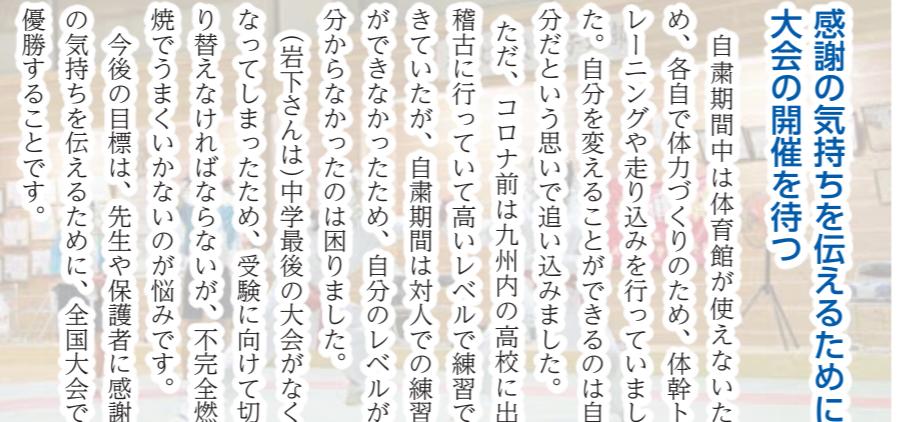
## 体育施設利用の注意

町では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から社会体育施設の貸し出しを条件付きで再開しています（状況により休止する場合があります）。また、申請時に「感染防止策チェックシート」の記入をお願いしています。感染症対策を行いスポーツを楽しみましょう。詳しくは町ホームページをご確認ください。



目標としていた大会が中止になつてしまつたシヨックは計り知れません。ただ、今までの努力は決して無駄にはならず、これから的人生で必ず助けてくれる日が来ると思います。

大津町でも、新型コロナウイルス感染症の影響で苦労している人が多くいらっしゃると聞いています。私にできることはバレーボールです。少しでも皆さんに明るい話題をお届けで



## スポーツの力で町を元気に

ファンレター宛先  
〒211-8666  
神奈川県川崎市  
中原区下沼部1753  
NEC玉川事業場  
女子バレー部  
NECレッドロケッツ  
ホームページ

