

# スポーツの秋

## 甲子園出場者インタビュー



中村さん(左)と本多さん(右)

### 中村 龍之介 (なかむら りゅうのすけ)さん



**出身校**  
南中学校  
**所属**  
東海大学付属相模  
高等学校(2年生)

夜食はカップ  
焼きそばの  
特盛と白ご飯



### 1日のスケジュール

6:20 起床・自主練習  
7:20 朝食  
8:50 学校  
16:00 練習  
19:00 夕食  
20:00 自主練習①  
22:00 自主練習②・  
ストレッチ  
23:00 寝支度・夜食  
0:00 就寝

### 本多 叶芽 (ほんだ かなめ)さん



**出身校**  
座間中学校  
**所属**  
聖カタリナ学園  
高校(愛媛県)  
(3年生)

### 1日のスケジュール

6:00 起床  
7:30 学校着・朝食  
8:30 学校  
16:30 練習  
19:30 夕食  
20:00 自主練習  
21:30 寝支度  
22:30 自由時間  
23:30 就寝

#### ●東海大学付属相模高等学校に入学した理由

小さい頃から強くてカッコいい同校の試合を見ていました。自分も縦縞のユニフォームを着て試合をしたいとずっと思っていました。

#### ●野球の好きなおとこ

打ったときの歓声や勝ったときの喜びを仲間と分かち合えることです。神奈川県大会の決勝で打ったときはとても嬉しかったです。

#### ●甲子園の関東第一高校戦で9回裏2アウトの場面で打順がきたときの心境

自分に打順が回ってくるとは驚きましたが、意外と冷静でした。相手ピッチャーはストレートが良いピッチャーだと聞いていたため、狙っていました。感覚的には自分が最後のバッターになる気は全くしなかったです。結果四球でしたが、自分が打って4番バッターにつながったので悔しかったです。

#### ●甲子園で試合をした感想

甲子園は夢の舞台でした。小さい頃からの夢が叶って嬉しかったです。日本一になることを目標に掲げていたため負けて悔しいです。自分たちの力だけで甲子園に行けたわけではなく、地元の方々の応援があったからなので、感謝しています。来年は、チームから信頼される選手になり、日本一を目指します。

#### ●甲子園には魔物がいましたか

いたと思います。関東第一高校戦では、相手の選手に守備で良いプレーをされた直後の攻撃でホームランを打たれました。応援席からも相手の有名な応援曲が流れ、球場の雰囲気ガラッと変わりました。

#### ●甲子園出場を目標にしている子どもたちへメッセージ

野球を楽しむことが一番大事です。楽しくなかったら続けられないので、目標にとらわれず、野球の面白さにたくさん触れて楽しむことを忘れずに大好きな野球を続けてください。

#### ●野球を始めたきっかけ

友達に誘われて小学4年生から始めました。小・中学生の時は走り込みなど基礎練習が多く、辛いこともありましたが、この積み重ねが甲子園出場につながったと思います。特にバッティングは毎日やっていました。また、試合の後は自分の成績をノートに書いて、次に生かせるように分析していました。

#### ●練習や試合でいつも心掛けていることは

外野手なので、ボールに早く追いつくように、走り出しの一步目を大事にしています。

#### ●甲子園での試合の前日はどのような気持ちでしたか

緊張もしましたが、楽しみの方が大きかったです。甲子園出場は学校初で、試合前日のチームミーティングでも「硬くならずに楽しもう」と話していました。

#### ●甲子園で試合をした感想

甲子園に出場するために、愛媛県にあるこの学校に入学を決めたので、出場が決まったときはとても嬉しかったです。バントが強みのチームでしたが、甲子園では中々良さが出せなかったのが悔しかったです。

#### ●甲子園出場を目標にしている子どもたちへメッセージ

いつか必ず自分のためになるので、日々の練習を大事にしてください。努力を続けたら実るので頑張りましょう。



寮のご飯の大好物はカレー!!  
何杯もおかわりするのではなく、  
1杯にご飯をたくさん盛る派です(笑)



甲子園の砂は  
とてもサラサラ  
でした!

### 自分に合った運動を始めてみませんか?

## 運動系サークル団体の紹介

### ZAMAノルディック・ウォーキング同好会



**日時** 毎月5回8:50~11:00  
(時期により変更あり)  
**場所** 県立座間谷戸山公園他  
**内容** ノルディックウォーキング、  
ポールウォーキング  
**費用** 1回300円(ポールを持って  
いない方は1回500円)  
**問合せ** ☎070(4801)0434 (田村)

#### サークル団体から一言

弊同好会は今年で創立15周年を迎えました。引き続きこれからも参加者の皆さんと一緒にそれぞれの体力に応じた健康の維持を目指しながらノルディックウォーキング、ポールウォーキングを楽しみたいと思います。



会長の大沢さん

インストラクターの資格を  
保有したメンバーがいます  
ので、初めての方も安心  
して始められます!!



同好会  
ホームページ



座間市民  
活動サポーター

その他、市内でさまざまなサークル団体が活動しています。サークル団体一覧は右記2次元コードをご覧ください。スポーツの秋をきっかけに運動習慣を身につけませんか。

### 家族、友人と一緒に

## 運動で汗を流してリフレッシュ

市内ではスカイアリーナをはじめ、運動できる施設や公園が多くあります。オリンピック・パラリンピックの熱をそのままに、スポーツの秋を堪能しましょう。

### スカイアリーナで筋肉隆々!!

トレーニング室では、ウェイトトレーニング、体力測定、健康運動相談、エクササイズやミニ教室などができます。

### 初心者向け体力づくりメニュー /

- 準備運動 (10分)
- チェストプレス (10回×2セット)
- レッグカール (10回×2セット)
- バイク (5分)
- ランニングorウォーキング (5分)
- ストレッチ (10分)



チェストプレス



レッグカール

無理のない範囲で負荷を設定し、慣れてきたら回数や時間を増やすなど、自分にあったメニューを作りましょう。

その他、施設案内などについて詳しくは、スカイアリーナホームページをご覧ください。



スカイアリーナ  
ホームページ

#### 読書の秋について

担当 図書館  
☎046(255)1211 FAX)046(252)5704

#### 草花の秋について

担当 公園緑政課  
☎046(252)7221 FAX)046(255)3550

#### スポーツの秋について

担当 スポーツ課  
☎046(252)8177 FAX)046(255)3550