「スポーツの秋」特集

春高バレーに挑む

氷上高等学校女子バレーボール部

春日地域の山あいにある県立氷上高等学校の女子バレーボール部は、令和６年１月４日（木）に東京体育館で開催される全日本バレーボール高等学校選手権大会（通称・春高バレー）に５大会連続 39 回目の出場に向けて日々、練習に汗を流しています。

市内だけでなく、県内外からバレーで活躍することを志したメンバーは31人。全員が生活ビジネス科に所属し、寮に入り、３年間同じクラスで過ごします。練習時間は始業前も合わせて３～４時間。コートが一面とれる広さの専用体育館など整った環境の中での練習により、これまで全国高校総体と春高バレーで計６回優勝。日本代表として平成 24 年のロンドン大会に出場し、銅メダルを獲得した井上香織さんら五輪選手を輩出しました。

今回は全国の舞台で活躍する県立氷上高等学校の女子バレーボール部にスポットをあてました。

■主なこれまでの成績

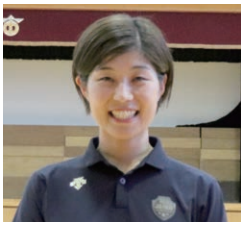
昭和 61 年８月	昭和 61 年度全国高等学校総合体育大会優勝
昭和 61 年 10 月	第 41 回国民体育大会（秋）少年女子の部優勝
昭和 63 年８月	昭和 63 年度全国高等学校総合体育大会優勝
昭和 63 年 10 月	第 43 回国民体育大会（秋）少年女子の部優勝
平成３年３月	全国高校バレーボール選抜優勝大会優勝
平成４年８月	平成４年度全国高等学校総合体育大会優勝
平成 24 年１月	平成 23 年度全国高等学校バレーボール選手権大会準優勝

■氷上高等学校女子バレー部の伝統

練習前に必ず行う「コール」。体育館正面に掲げられた横断幕の文字「私たちは絶対に勝つ　私たちにはその力がある」を２回読み上げるこの姿は、これまでに全国の舞台で活躍した先輩たちから受け継がれてきました。

「春高はあこがれの舞台」

市島中学校
体育教諭
石丸真里江（まりえ）さん



氷上高校ではセッター、リベロ、レフト、ピンチサーバーなどのポジションを経験しました。厳しい練習や部のルールはありましたが、寮生活では鍋やクリスマスパーティーなどのイベントもあり、楽しい思い出も多くあります。忘れることができないのは１年生の時に春高バレーでの準優勝です。春高のコートに立つだけでなく、あこがれの決勝の舞台まで行くことができました。出場時間はわずかでしたが、会場で過ごした時間は格別でした。

選手の皆さんは強豪校として結果を求められるというプレッシャーはあると思いますが、これからも誇りを持って頑張って欲しいです。

市島中学校女子バレー部を指導する石丸さん

「氷上といえばバレーが強いところ」

氷上観光バス
代表取締役社長
北野政弘（まさひろ）さん

今年のインターハイでは丹波市からバスで開催地の北海道までの長距離をともに過ごしました。結果は決勝トーナメントでの敗退となりましたが、すでに決勝までのスケジュールを組み込んでいたということもあり、現地在住経験のあったドライバーが急きょ、選手にサプライズで富良野や小樽、網走などを案内する北海道観光を企画しました。日ごろ、遊びなどを制限してバレーの練習に打ち込んできた彼女たちにとって、良いリフレッシュになったのではないかと思います。

昔から、京阪神など遠方に行った際に「氷上から来た」と言えば「バレーが強いところですね」と言われるなど、氷上高校女子バレー部の存在は市民にとって大きな誇りです。今後もぜひ頑張って欲しいです。

「食事が楽しみのひとつに」

氷上高等学校
バレーボール部宿舎寮母
増南博子（ひろこ）さん
山田淳子（じゅんこ）さん

彼女たちは練習などで日々忙しく、顔を合わせる機会は少ないですが、献立を見て喜んでくれたり、「おいしかったよ」と言われたときはとてもやりがいを感じます。彼女たちはアスリートなので、栄養の偏りに気をつけ、同月に同じメニューが出ないように気を付けています。

また、寮生活はストレスがたまると思います。食事が楽しみの１つになって欲しいと思い、日々レシピを研究しています。このほか、毎月寮では、「誕生日メニュー」という誕生日の子から食べたい料理をリクエストをしてもらう企画があります。お菓子が禁止されていることが影響しているのか、デザート系の人気は絶大です。

正月、春高で活躍する姿を応援できるように、食事を通して、彼女たちを引き続きサポートしていきたいです。

「地元愛を奮い立たせてくれる存在」

氷上高等学校
校長
足立均（ひとし）さん

女子バレー部が練習する体育館を初めて見学したとき、衝撃で体中に鳥肌がたったのを今でも鮮明に覚えています。当時、昭和 63 年の総体で優勝するなど圧倒的な強さを誇っていたチームが練習する舞台は、どこか神がかっているように見えました。

今でもわが校の女子バレー部は活躍し続け、全国に丹波市や氷上の名前を知らしめてくれています。部員たちの活躍する姿は私たちにとって、地元愛や地元に対する思いを奮い立たせ、丹波市民で良かったということを改めて実感させてくれます。

ここ数年は全国の舞台で、今一歩というところで惜敗していますが、古豪氷上高校の復活とかつての栄光を見せるような活躍を期待しています。

氷上高等学校女子バレー部の強さ4つの秘密を紹介

氷上高等学校女子バレー部 強さの秘密 1

県内屈指の高さとワールドクラスのプレー

チーム１番の長身のキャプテン
木下結稀（ゆうき）さん（３年生）

アジア U16 女子バレー日本代表に選出
溝上愛那（みぞかみあいな）さん（１年生）

■バレーをはじめたきっかけ

小学校２年生の時に姉のバレーの練習について行ったのをきっかけに、私も始めるようになりました。

■プレーの特徴

細かい動きが得意ではありませんが、背の高さを生かした高い所から打つスパイクが私の特徴です。

■キャプテンから見たチームの特徴

攻撃力があるチームです。全体的に身長が高く、高さを生かしたプレーや真ん中から攻めるスタイルでプレーしています。このチームの強みは、学年に関係なく意見を言い合えるところです。練習やミーティングでも活発に意見交換でき、チーム力の強化に生かされています。

■春高バレーに向けて

春高バレーでは全員バレーでストレート勝ちし、ずっと言われてきた「女王・氷上」の名の通りになるよう頑張ります。

■日本代表としてプレーして感じたこと

氷上高校、日本代表チームともにセンターでプレーしています。中国でオーストラリア、イラン、マカオ、チャイニーズ台北、タイ、中国の６か国と対戦し、全試合に出場しました。国内では身長が高いところが長所でも、世界レベルでは珍しいことではなく、自身の攻撃のパターンをもっと増やす必要があると感じました。

■代表からチームに戻って

チームのいろんな攻撃に入るようにし、攻撃の幅を広げています。特に、相手を揺さぶるところを意識しながらプレーするようになりました。

■春高バレーに向けて

今年はインターハイや国体で全国の舞台を経験しました。こうした経験を生かしながら、春高バレーでは予選から圧倒的な強さを見せて、本戦出場の切符をとれるように頑張っていきたいです。

「勝ちたいというより、勝たないといけない」 ―― 川釣修嗣（しゅうじ）監督

チームの特徴は背の高い選手が多く、その高さを生かして相手の攻撃を封じ、攻め返すことで勝ち抜いてきている。春高に出るというのはどの高校の選手も一番大きな目標だと思いますし、私たちも成し遂げたいと思っています。

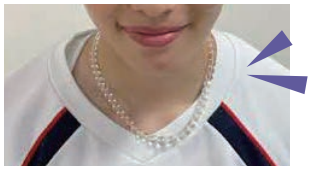
春高バレーには５年連続で出場しています。今年は勝ちたいというよりも勝たないといけないと思っている。東京体育館の春高バレーの舞台で、良い成績を残したいと思っています。そのために、まずは県内で負けないようにしっかりと準備して挑みたいです。

氷上高等学校女子バレー部 強さの秘密 2

受け継がれてきた伝統

練習前のコールだけはなかった！
氷上高等学校女子バレー部特有の伝統を紹介します

水晶のネックレス



レギュラーの選手たちだけがつけることができる。歴代の選手の思いが詰まったお守り。

試合の朝は白ご飯

試合当日の朝は白ご飯。寮母さんの考えた栄養価の高い食事こそ勝負飯。

朝のウォーキング

毎朝５時台に起床し、歩いて寮の最寄りにある兵主（ひょうず）神社に選手全員で参拝。その後朝食をとって朝練へ。

農場をランニング

足腰を鍛えるため、校内にある１周約１㎞でアップダウンのある農場をランニング。

氷上高等学校女子バレー部 強さの秘密 3

チームで一番〇〇な人

県内外から集まった31人の中から、
チームを支える個性的な選手を紹介します

チーム１の
ジャンプ力の持ち主

小林結（ゆい）さん（３年生）
最高打点は
283 cm！

チーム１の
声量でチームを牽引

金子愛音（あのん）さん（３年生）
声出し練習の
見本は私！

チーム１の
点取り屋

西村心花（こはる）さん（２年生）
昨年の春高バレーでも
得点を量産しました！

チーム１の
女子力を誇る

小川桃雛（こひな）さん（３年生）
お菓子づくりが
得意です！

チーム１の
遠くの出身

石丸未都妃（みつき）さん（１年生）
方言がたまに出る
岐阜県大垣市出身！

チーム１の
ムードメーカー

奥田菜月（なつき）さん（２年生）
チームのために！？
小ボケを量産！

氷上高等学校女子バレー部 強さの秘密 4

お笑いの舞台で活躍する先輩からのエール

吉本興業所属　お笑い芸人
さとゆりさん（平成25年氷上高等学校卒）

現役時代、朝５時頃には体育館へ行き、朝練の前に自主練をしていました。練習をたくさんこなすことで、春高の舞台では自信を持ってプレーし、チームも準優勝することができました。「試合で緊張しないために、自信を持てるまで練習をする」というこの経験は、芸人になった今でも、ネタ見せやライブなどへ挑む姿勢に生かされています。

毎日、休むことなく練習を頑張っているという努力は決して裏切らないです。選手の皆さんには大舞台でも自信を持って、試合を楽しんで欲しいです。