

# 挑戦者 第4回



© 春の高校バレー事務局



## 本田 凜 郡山女子大学附属 高等学校3年

Rin Honda

- 生まれ / 2003年7月9日、滝根町
- サイズ & ポジション / 178㌢、ミドルブロッカー (最高到達点：296㌢)
- バレー歴 / 姉の影響で中学1年からバレーを始める。3年時「JOC ジュニアオリンピックカップ第32回全国都道府県対抗バレーボール大会」に福島県代表として出場。その後、郡山女子大学附属高等学校に進学。1年時からエースとして、3年連続春高バレー出場。4月から名門「筑波大学」に進学、バレーを続ける。
- 座右の銘 / 「進化」続けることも含めて、新しいことに挑戦し、あきらめず、自分の成長を信じる。
- 恩師 / 星浩行先生 (中学時顧問)、佐藤浩明監督 (高校時顧問)
- 好きなバレーボール選手 / 迫田さおり選手 (元日本代表)
- 習慣にしていること / 練習時に撮影した自分のスパイクやブロックなどの動画を帰りの電車で見て、振り返りをする
- リフレッシュ方法 / 漫画を読むこと
- 好きな食べ物 / 和菓子、辛いもの
- 好きな牛乳 / 酪王牛乳、農協牛乳 (牛乳が大好き♡)

**郡**山女子大学附属高等学校バレーボール部で活躍する本田凜さん。彼女のこれまでの輝かしい活躍は「誰かと競う」「誰かに負けたくない」という思いよりも、常に自分に勝ち、「進化」し続けるため、彼女自身が悩み考え、無我夢中で取り組んできた証です。

彼女を動かす原動力は、共に全国の舞台を目指しバレーに励んできた仲間と恩師の存在。そして、なによりも「バレーが好き」という気持ち。高身長でクールな印象から垣間見る、誰からも愛される笑顔を持った「凜ちゃん」の素顔に迫ります。



### 高校3年間を振り返って

私は中学校からバレーを始め、高校入学当初は、下手くそだし、身長が大きいだけでバレーができていたと思っていました。JOC福島県代表も経験していましたが、自分に全く自信がなく、みんなについていけるか不安でした。でも、監督の指導方法が「自分で考えてやるバレー」だったので、それがすごく自分に合っていて、技術面も基本的なところから改善してもらい、少しずつ自分が変わって、自信がついて、一番「進化」した3年間になったと思います。

### 1年からエースナンバー「7」、重圧と原動力

私たちの背番号の決め方はちよつと変わっていて、「この番号はこの人っぽい」という感じ、で、選手間で決めていきます。

1年生の時、先輩たちと番号を決めていくなかで、「7番は凜でしょ!」と…。私は「え? 7番? いいの?」という感じでした。葛藤はありましたが、1つ上の姉が背中を押してくれたら、みんなも了承してくれて、エースナンバーの「重さ」を感じ、この番号を背負う選手になるた

め、迷いなく頑張るしかないと思いました。

もちろん重圧はありましたが、特に1つ上の先輩方に本当に助けてもらいました。1年生の時は「7番」を背負っているとい、ミスすることが怖くてよく泣いていました。毎回慰めてくれる人が違うぐらい、全員が私のことを見てくれて、支えてくれるチームのメンバーが私の原動力になっていました。

### 「バレーが本当に好きになった」

バレーを始める前は、ただ身長が高い人。猫背だし、身長が誰かの後ろに隠れて歩いていました。それから、「2人の恩師」に出会うことができてバレーに励み、バレーが楽しくなって、少しずつ自信がついて、今では周りの視線も気にならない、街中を歩ける。それは「バレーボール」のおかげ。バレーが好きになって、コンプレックスを克服することができた。

恩師の一人、佐藤監督は、バレーしか見てなくて「バレー馬鹿」(笑)。でもその姿が本当にカッコいいと思う。大好きな漫画「ハイキュー!!」でも「頑張っ嫌々努力する人」と「努力を努力と思わない人」がいて、

努力だと思っていない人には絶対に勝てない。それは自分でも感じていた。だったら自分がバレーを好きにならないと進化しない、上達しないと、自分で、自分しかできないことをなんでも取り組むようにしたら、楽しい瞬間ができて、自分がやりたかったことはこれかもしれない、もつとやりたいと思うようになって、今もその気持ちは継続して、新しい技にも挑戦しているところです。

### 新天地「筑波大学」での挑戦、将来の夢

進学先については悩みましたが、あえて厳しい環境に挑戦することを決めました。大学での目標は「日本一」になること。それだけ。その後は、バレーでご飯を食べられるようになりたい。バレーを引退した後は、大学で学んだことを生かして、ずっと「スポーツ」に関わっていけたらと思っています。

### 後輩に向けて…

自分のスタイルを見つけること。私もエースナンバーをもらった時「歴代の先輩みたいにならなきゃ」と思ったこともあったけど、自分自身のスタイルを見つけたいと気持ち切り替

えてから、プレッシャーもなくなった。目標にする人はもちろん作る、でもそれは人それぞれ。身長が低い人はまずレシーブを頑張る、身長が高い人はスパイクを頑張るなど、今自分が何をしたら一番いいのか考えて取り組んでみてください。



佐藤 浩明 監督

### 「日の丸」を背負ってほしい

中学時、JOCの練習を見に行つて一番輝いていたのが彼女。身長、ジャンプ力など元々いいものを持っていましたが、当時、全国でみたら、彼女よりもっと上手い子はたくさんいた。だから、全国の名門校からは声がかからなかった。その彼女が筑波大学に進学する。高校3年間でここまで頑張ったことを評価しなければいけない。

これから、自分の目標設定をしっかりして、いつか日本代表に入选することを期待しています。背負える気質は十分にある。これからの頑張りの次第。