



# トップスニュース

## Vol.135



中国電力  
陸上競技部



SANFRECCE  
Regina

トップス広島事務局

〒734-0007広島市南区皆実町2-8-42

猫田記念体育館1F

TEL : 082-254-2012 FAX : 082-251-5712

URL: www.tops-h.net/

公式  
Instagram



公式  
ホームページ



### 凍える季節も、声援は熱く！

### 今こそ広島スポーツで心を燃やせ！

### 「チームの努力家にインタビュー！！」

SANFRECCE  
Regina

サンフレッチェ広島レジーナ

## サンフレッチェ広島レジーナ

## 皇后杯 JFA 第47回全日本女子サッカー選手権大会

### 優勝おめでとう！！



2026 年 1 月 1 日に国立競技場で行われた第 47 回全日本女子サッカー選手権大会決勝で、INAC 神戸レオネッサを 2-1 で下し、見事優勝を掴み取った。

前半 31 分、左サイドからの折り返しを李誠雅が合わせて先制点を奪取。後半に同点とされたものの、終盤まで集中を切らさず試合を進めた。後半アディショナルタイムには中嶋淑乃が決勝点を決め、劇的な勝利となった。

観客 1 万 6527 人が見守る中、昨季の WE リーグカップ制覇に続き皇后杯を初めて制した。元旦決勝ということも、テレビを通じて観戦した人も多くいたことだろう。2026 年早々「サンフレッチェ広島レジーナ」の名を轟かせる、そんな一戦となった。

これでサンフレッチェ広島レジーナは 3 シーズン連続でタイトルを獲得。チーム創設 5 年目にして早くも 3 つ目の星をつけることになった。これから始まる後半戦でも、リーグ戦での活躍や 2025/26 WE リーグクラシエカップでの 3 連覇にも期待だ。

## チームのマエストロ！MFのあの選手にインタビュー！

今回インタビューしたのは、ボランチとしてチームの舵を取る小川選手です。小川選手は攻守の切り替えが速く、中盤でリズムを作るプレーメーカーです。正確なパスと視野の広さを活かし攻撃の起点となり、守備では粘り強いプレーで相手の攻撃をブロックします。前線に飛び出すプレーも持ち味の一つで、決定機を演出します。レジーナ立ち上げからチームを支える選手の一人です。

Q. 毎日欠かさず行っていることは何ですか？

A. 早寝早起き、整理整頓

Q. 座右の銘となぜそれが座右の銘なのかの理由、それにまつわるエピソードを教えてください

A. 置かれた場所で咲きなさい

母からもらった言葉です。

幼い頃から父の仕事でミャンマー・ナイジェリア・

日本・ベトナムと転々としてきました。帰国してからは  
中学高校の 6 年間、鹿児島で寮生活しながら、仲間と共に  
日本一を目指しサッカーに打ち込みましたが、12 歳で  
親元を離れ、思い通りに行かないことや上手く行かない  
ことばかりでした。

そんな時に母がこの「置かれた場所で咲きなさい」という

タイトルの本を送ってくれました。どんな時も人や環境のせいにせず、置かれた場所でまず自分ができること、やるべきことをやり続けられる人でいられるように。結果が出ない時こそ下に根を張って、いつか自分らしい大きな花を咲かせる為の努力ができるかどうか人が人としても選手としても大切なことだと教えられました。

置かれた場所で諦めることなく壁に向き合い乗り越えてきたことで次の道が開け、今の自分に繋がっていると感じています。



小川 愛 選手

©2026 S.FC



Q. 自分が人(サッカー選手)として変わるきっかけを与えてくれた人やものは何ですか？

A. 近賀さん、福元さん

いつも厳しく、そして優しく、接してくださり、何度も本気で叱っていただきプロとしての姿を教えていただきました。近さんと福さんがいなければ今の私は絶対にいません。

Q. シーズン終盤に向けてサンフレッチェファミリーへ一言お願いします！

A. 皆様の力強い声援が原動力です。どんな時も共に闘ってくださる皆様と最高の瞬間を分かち合えるように最後まで全力を尽くします。これからも応援よろしくお願いします。

小川選手の巧く、熱いプレーに是非注目してくださいね！

ウィンターブレイクを経て、リーグ後半戦へ突入します。WE リーグクラシエカップ 3 連覇、そしてリーグ戦 トップ 3 へ向けて選手達に熱い声援を送りましょう！

(飯塚敦也)



## チームの努力家にインタビュー！！

今回のトップスニュースのテーマは、「継続は力なり！チームの努力家にインタビュー！」です。NTT 西日本ソフトテニス部の努力家である広岡宙選手と本倉健太郎選手に取材を行いました。

Q1 毎日欠かさずにしていることは何ですか。

A 広岡：先月、子どもが産まれましたが毎日写真・動画を観て癒されています！

本倉：必ずストレッチをおこなっています。

Q2 試合前に聞く音楽は何ですか。

A 広岡：One Direction の曲を聴きます。

本倉：King Gnu の曲をよく聴きます。



広岡 宙 選手



本倉 健太郎 選手

Q3 モチベーションの上げ方を教えてください。

A 広岡：上手い人のプレーや凄プレを観て、モチベーションを上げています！なるべくポジティブなことだけを取り入れるように心がけています！

本倉：おいしいご飯を食べる。

血のにじむような努力の裏には家族や音楽やおいしい食べ物が潜んでいることが判明！これからも努力を制し、ソフトテニス界も制してください！頑張れ！広岡選手！本倉選手！

(杉谷侑耶)

## 広島サンダーズの努力家二人にインタビュー！！

一人目は??

Q1.選手の名前

A.井上慎一郎

Q2.バレー関係でずっと継続していること

A.チームメイトとのコミュニケーションを大事にするため、自分から積極的にチームメイトに声をかけるようにしています。

Q3.努力が報われたなと思った瞬間

A.試合に出る出ないに関わらず、応援してくださる方に全力の姿を見てもらえると努力していてよかったと感じます。



井上 慎一郎 選手

Q4.今シーズンの意気込み

A. 自分自身は怪我で思うような活躍が出来ないことが歯痒いですが、チームとして皆様の期待にお応えできるよう誠心誠意頑張ります。

二人目はこの人！

Q1.選手の名前

A.金子聖輝

Q2.バレー関係でずっと継続していること

A.ただプレーをこなすだけではなく、プレーごとに考えながらこだわりを持ってプレーしています。

Q3.努力が報われたなと思った瞬間

A. 自分の選択でチームの勝敗に大きくかわるポジションなので、試合に勝利したときは特に頑張ってたよかったなと思います。



金子 聖輝 選手

Q4.今シーズンの意気込み

A. 小さなことからコツコツと努力を続け、応援してくださる皆様と最高の景色が見れるよう頑張ります。

井上選手は努力によるけがからの完全復活、チームの勝利のために戦う主将の姿に期待！そして金子選手はセッターとして、チームの司令塔として努力してチームの勝利に貢献している姿に注目だ！！

(山下智也)



## 努力で成長 期待の若鯉

今回のテーマは「チームの努力家」。そこで、佐藤 啓介（さとう けいすけ）選手と長谷部 銀次（はせべ ぎんじ）投手にインタビューを行った。

まずは日頃から心掛けているルーティーンについて聞いた。佐藤選手は「毎朝起きた時に日記を書く。今日の目標を立てて1日を始めます。」と、長谷部投手は「全体の練習前にストレッチを1時間ほどします。」と教えてくれた。

次にこれだけはチームの誰にも負けないと思うことを聞いた。佐藤選手は「どんな事でも手を抜かず100%で向き合う姿勢」、長谷部投手は「練習、試合に入るための準備」と語った。



佐藤 啓介 選手

最後に来シーズンの意気込みを聞いた。佐藤選手は「来季は1年を通して1軍に居続けたい。そのためにオフから体の軸を作り上げて春季キャンプでアピールします！」と、長谷部投手は「今年はチームのために何もできなかった。来季は数字にこだわらず、目の前の課題を一つ一つ克服して、チームに貢献できるレベルアップがしたい。」と教えてくれた。



長谷部 銀次 投手

努力と強い気持ちで成長を続ける若鯉の来季の活躍に期待したい。

佐藤 啓介（さとう けいすけ）内野手 2023 年育成ドラフト 2 位。

育成で入団した 1 年目に支配下登録を勝ち取り、一軍初安打も記録。広角に打ち分ける打撃と内外野守れるユーティリティ性が持ち味。

長谷部 銀次（はせべ ぎんじ）投手 2022 年ドラフト 6 位。

一昨シーズン後半に 1 軍デビュー。中継ぎとして 7 イニングを投げ防御率 0.00 をマークした。昨シーズンはファームで 35 試合に登板し防御率 2.18 と安定した投球を見せた。長い手足から放たれる力強いストレートが武器。

（佐藤史弥・稲田雅海）





イズミメイプルレッズ広島

## チームの努力家にインタビュー！！

今回のトップスニュースのテーマは「継続は力なり！チームの努力家にインタビュー！」です。  
イズミメイプルレッズ広島の安藤かよこ選手・大田歩果(ルーキー)選手に取材を行いました。

Q1.今までハンドボールをしてきて1番努力してきたことを教えてください。

A. 安藤：なんでも器用にこなせるタイプではないので、できるようになるまで何度も反復練習をしました。

大田：身体作りです。

Q2.今までハンドボールをしてきてずっと継続してきたことを教えてください。

A. 安藤：ノートをつけること。競技を始めた頃は練習したことやポイントを記録していました。現在は試合に向けて自分がやるべきことを整理するために続けています。

大田：現状維持ではなく、レベルアップする為に、新しいことに挑み続ける意識を持って、何事にも取り組むようにしています。



安藤 かよこ 選手



大田 歩果 選手

Q3. 今シーズンの意気込みをお願いします。

A. 安藤：攻守にわたり自分のスキルを高めて安定したチームの柱となり、勝てる選手になります。また、いまチームは課題も多く、伸びしろが沢山あります。プレーオフ進出・日本一に向けて、目の前の一戦に勝ちます！

大田：チームで必要とされる存在になれるよう、百万一心で頑張ります！！

取材を通して、努力や継続を大切にしながら、現状に満足せず挑戦を続けていることが伺えました。チームを支える存在として勝利に貢献する活躍にこれからも期待しています！！

(竹本伊吹)



ヴィクトワール広島

## 続ける強さ

今回のトップスニュースは「継続は力なり！チームの努力家にインタビュー！」です。今回お話を伺ったのはチームの努力家「中村圭佑」選手です。

Q 努力を続けられた理由は何ですか？

A 一番の理由は、目標を立てて、それに向かってトライし続けているからだと思います。やるからにはとことんやりたいタイプですし、正直努力しているというよりも、レースで勝ちたい、良い成績を残したいという気持ちの方が強いです。

自分が納得のいく走りができた時の達成感や、周りの方が喜んでくれる姿を見ると、自然とモチベーションが維持できますし、また頑張ろうと思えます。日々のトレーニングはレースにそのまま表れますし、逆に準備が不十分だと走っている中で自分でも納得できない瞬間が出てしまう。そういう気持ちにはなりたくありません。良いパフォーマンスが出せた時の達成感、応援してくださる方々が喜んでくれる姿を見るのが好きです。

まわりの支えも、継続するための大きなモチベーションになっています。



中村 圭佑 選手

Q 継続する中で、一番つらかった時期と、それをどう乗り越えましたか？

A 一番つらかったのは、2025年シーズンの5月、レース中の落車で怪我をして手術をした時期です。

シーズン開幕からコンディションが良かった中でのことだったので、なんで今なんだという気持ちが強く、正直ショックでした。計画が全てリセットされました。レースでは何処で誰が落車するかは分かりません。避けられないものは仕方ないです。落ち込む時間は短かったように感じました。

早く復帰したい気持ちの方が強く、術後1日で退院してすぐに軽い運動を始め、自宅でもできる限り可動域を戻すリハビリを続けました。毎日少しずつ可動域が広がっていく感覚があって、それが気持ちを前向きにしてくれました。

特につらかったのは、シーズンで最も狙っていた全日本選手権の1ヶ月前だった事です。本来ならピークを持っていくべきレースなのに、身体は思うように動かず、パワーも出ない、いつものフォームで走れない。

その現実が一番苦しかったです。それでも、復帰戦として全日本選手権に出場することを選びました。もちろん結果を狙って走ることは難しいのは重々承知でしたが、出場しない選択肢は僕の中にはありませんでした。途中リタイアとなり、コースサイドから見たチームメイトの力走が僕をより一層奮い立たせ、早くまたあの場所で戦いたいという気持ちを強くさせてくれました。

チームメイトの存在には本当に感謝しています。今も右肩には手術による痺れが少し残っていますが、良くなると信じて日々を過ごしています。あの経験が、継続する力をより強くしてくれた気がします。



Q ご自身の中で「成長した」と感じた瞬間はありますか？

A 成長を感じる瞬間は沢山あります。

特に、レース後に自分の課題の改善に取り組み、次のレースでその成果がはっきりと現れた時は、成長を感じます。以前よりもその瞬間を感じるが増えました。

また、監督やチームメイトから「今日の走り良かったよ」と言われると、やはり嬉しいですし自信にも繋がります。自分の走りを周りに認めてもらえると、努力が報われたような気持ちになりますし、さらにモチベーションも上がります。

今回の取材を通して、継続することの力と、その裏にある日々の努力の大切さを改めて感じた。地道な努力を積み重ねてきた人は、チーム全体を支える存在にもなっているのだと実感した。これからもその継続する姿勢で、チームに大きな力を与え続けてください！！

(藤田悠人)

中国電力  
陸上競技部  
中国電力陸上競技部

## チームの努力家にインタビュー！！

今回のテーマは「チームの努力家」。そこで、池田 勘汰（いけだ かんた）選手に取材をおこなった。

まず、日頃から心掛けているルーティーンを聞いた。

池田選手は「HumpBack の曲を聴くことと強気でスタートラインに立つこと。」と教えてくれた。

次に、これだけはチームの誰にも負けない！  
と思う点を聞いた。

「中国電力陸上競技部を強いチームにしたい  
という気持ち」と熱い答えをくれた。

最後に、来シーズンへの意気込みを聞いた。

池田選手は「ニューイヤー駅伝で8位入賞が目標なので  
達成できるよう、チーム全員で戦います！」と答えてくれた。



池田 勘汰 選手

努力で目標を追いかける池田選手と、中国電力陸上競技部から目が離せない。

(追記)

インタビュー2025年11月に実施。

見事、目標達成を果たした。(ニューイヤー駅伝6位 ※目標8位以内)

(佐藤史弥・稲田雅海)





## 今後が期待のビッグマンと頼れるキャプテン

今回のトップスニュースでは、「継続は力なり！チームの努力家にインタビュー」をテーマに取材を行いました。今回は市川真人選手、上澤俊喜選手に取材にご協力いただき、いくつかの質問に答えていただきました。

Q1.日々の練習で意識していることは何ですか？

【市川選手】自分が試合に出たらどういうイメージで臨むか、試合を想定している

【上澤選手】常に上手になりたいと意識している

Q2.試合でのパフォーマンスを良くするためにやっていることは何かありますか？

【市川選手】柔軟

【上澤選手】コート外のケアと準備



市川 真人 選手



上澤 俊喜 選手

Q3.努力することが苦手な人に対してアドバイスがあればお願いします！

【市川選手】短い時間でもいいから続ける、オンとオフを分けて継続する

【上澤選手】成功したくないの？

Q4. 今後の目標を教えてください！

【市川選手】日本代表

【上澤選手】1人でも多くに元気を与える

世代別代表経験もある市川選手の活躍で今後のフル代表入りに期待大です！

頼れる上澤選手のキャプテンシーでチームを再び日本一の座を取り戻すことに期待です！

(香川歩海・屋形一翔)



## 攻守の要と得点力のあるアタッカー

今回のトップスニュースでは、「継続は力なり！チームの努力家にインタビュー」をテーマに取材を行いました。今回は和田茜選手、尾本桜子選手に取材にご協力いただき、いくつかの質問に答えていただきました。

Q1.日々の練習で意識していることを教えてください。

【和田選手】私はパス、レシーブなどの基本を忠実に行うことを心がけています。

日々のコンディショニングによっては上手い出来ないこともあります。基本を大事にすることで練習中のプレーの質が上がりチームプレーも円滑に進めることができます。ホッケーはチームスポーツなのでチーム練習の精度を下げない為にも基本はしっかり行うことを意識しています。

【尾本選手】一つ課題をもって練習に取り組んでいます。

Q2.試合でのパフォーマンスを良くするためにやっていることは何かありますか？

【和田選手】試合の日は朝散歩をすることや試合アップ前にストレッチ、体幹作りをしてしっかり身体を起こしてあげることです。アップでしっかり身体が動くように朝の散歩やストレッチで身体を起こす、といった全てが試合でパフォーマンスを発揮することに繋がるので朝起きてからの準備を大切にしています。

【尾本選手】昨年怪我した膝の再発予防で、試合前には必ず膝のトレーニングをしています。



和田 茜 選手

Q3.努力することが苦手な方に対してアドバイスがあればお願いします！

【和田選手】私は目標を達成できた未来を想像することを考えて練習しています。

ホッケーは走力やスタミナが大事なスポーツの為、ランニングトレーニングは欠かせません。ランニング中は本当にしんどくてやめたくなりますが、そんな時、私は試合で活躍したり、チームの優勝、などポジティブな未来を想像して自身を奮い立たせながらトレーニングをしています。

努力した結果がでるのは最後の自分にしか分かりませんが、一年を振り返ると絶対に達成感のある人生になると思うので自分を信じて頑張ってください

【尾本選手】私も正直苦手なのですが、生活の一部になるように意識しています！



尾本 桜子 選手

Q4. 今後の目標を教えてください

【和田選手】2025年シーズンは三冠を取ることができましたが、私たちの目標である四冠はまだ達成したことがありません。チームが若くなった中でも有能な選手がたくさんいるので自信をもって強いチームと言えます。

2026年シーズンは創部初の「四冠達成」をし、支えてくださったスタッフや家族、いつも温かいご声援をくださる方に恩返しできるようチームも私自身もレベルアップし全力で駆け抜けて目標を達成できるよう頑張ります

【尾本選手】四冠達成です！

2025年シーズンのレッドスパークスの成績は3冠という形で幕を閉じました。4冠という目標まではあと一歩届きませんでしたが、来シーズンのレッドスパークスには今シーズンの悔しさを糧に達成できるように精一杯の応援を送りましょう！その中でも今回取材にご協力いただいた和田選手、尾本選手にも注目してみてください！

(香川歩海・屋形一翔)



## GK 王国広島で努力し続ける若き GK にインタビュー!

今回インタビューしたのは、身長 194cm・体重 89kg の大型 GK、ヒル 袈依廉選手です。

早稲田大学から 2025 年シーズンにサンフレッチェ広島へ加入し、プロキャリアをスタート。

日本代表 GK 大迫選手と同じ鹿児島県出身のヒル選手は、鹿児島城西高校や育英館中時代から全国大会で活躍し、大学でも関東大学リーグ1 部で安定した実績を残しました。

GK 王国広島で日々高いレベルのトレーニングを積み、将来のクラブの守護神として期待されています。

Q. 毎日欠かさず行っていることは何ですか？

A. 練習前と入浴後のストレッチ

Q. 座右の銘となぜそれが座右の銘なのかの理由、それにまつわるエピソードを教えてください

A. 「素直で謙虚に」 小学校時代の監督からのお言葉

Q. 自分が人(サッカー選手)として変わるきっかけを与えてくれた人やものは何ですか？

A. 中学校時代の監督

サッカー選手になりたいと強く感じた。

さらに人として大きく成長させてくれた。



ヒル 袈依廉 選手

©2026 S.FC

Q. 来シーズンに向けてサンフレッチェファミリーへ一言お願いします！

A. ハーフシーズンと短いシーズンですが、1つのチャンスを掴みきれよう、努力していきます！

リーグ戦では優勝を逃してしまいましたが、ルヴァンカップ優勝と加入初年度から素晴らしい経験ができました。来シーズンこそはピッチで大きく勝利に貢献したいと思います。今シーズンも応援ありがとうございました！！

昨シーズンは年間61試合というハードな日程の中、2025J リーグ YBC ルヴァンカップ優勝を成し遂げたサンフレッチェ広島。ハーフシーズンを経て、J リーグは秋春制へと変わり、新たなスタートを切ります。サンフレッチェ広島も4年間指揮を執ったミヒャエル・スキッベ監督が退任し、新生サンフレッチェ広島として戦っていきます。

様々な変化があり、難しいシーズンになると思いますが、今シーズンも引き続き熱いサポートをしていきましょう！

(飯塚敦也)





## 努力は裏切らない！チームの努力家！！

今回のトップスニュースのテーマは「継続は力なり！チームの努力家にインタビュー！」です。  
お話を伺ったのは、チーム1の努力家、ぐっさんこと原口 宙輝（はらぐち ひろき）選手です。

Q1. 選手の名前

A. 原口 宙輝（はらぐち ひろき）

Q2. ご自身の強みと課題

A. 強みは観察力です。課題は全体的なスキルアップ。

Q3. チームのために何か意識していること

A. プラスな声掛けや普段からのコミュニケーションを大事にしている。

Q4. 個人の目標

A. 自分が出れば試合に勝てるようなキーパーになること。



原口 宙輝 選手

キーパーという重要なポジションでチームを支えている原口選手。

強みであるの観察力を武器に、チームを勝利に導いてもらいましょう！

（豊嶋蒼志）



## 広島ガスバドミントン部の努力家2人にインタビュー！！

今回のトップスニュースのテーマは、「チームの努力家」です。チームの努力家としてお伺いした選手は、志波 寿奈（しな ひな）選手と相磯 美心（あいそ みこと）選手です。この2人がチームで特に努力家な選手として選出されました！普段の練習から試合までどのような心構えで臨んでいるのかをお伺いしました。

Q1 選手の名前

A 志波 寿奈（しな ひな）

Q2 バドミントンに夢中になれた理由はなんだと思いますか？

A 勝っても、まだその上にたくさん強い選手がいて、次々と新しい課題が見つかります。終わりが無いからこそ、常に挑戦し続けられることが、夢中でいられる理由です。

Q3 自分の中で“成長した”と実感できた瞬間はどんな時ですか？

A ランキングが上の選手に勝てたときに、これまで積み上げてきたものが通用していると実感します。今は、どんな選手であっても向っていく気持ちで勝負できています。



志波 寿奈 選手

Q4 「努力」や「継続」を楽しむコツはありますか？

A やり続けることで自信がつき、練習で積み重ねてきたことを体が覚えて、試合でそれを出し切れた時に「楽しい」と感じるが増えました。その‘楽しい’という気持ちが自然と湧いてくることこそ、継続する一番のコツだと思います。



相磯 美心 選手

Q1 選手の名前

A 相磯 美心(あいそ みこと)

Q2 バドミントンに夢中になれた理由はなんだと思いますか？

A 監督・コーチ・パートナーと多くの話し合いを重ね合いながら練習に取り組む中で、思い描いたプレーが試合で出せたときの楽しさを強く感じられるようになり、ますます夢中になっています。

Q3 自分の中で“成長した”と実感できた瞬間はどんな時ですか？

A 試合中にネガティブな気持ちに引っ張られず、しっかり前を向いてプレーし続けられたときに、自分の成長を実感します。

Q4「努力」や「継続」を楽しむコツはありますか？

A 家族や応援してくださる方に「いい試合だった」と言ってもらえるように、今できることに全力で向き合うことを大切にしています。目標を思い出すことで気持ちがぶれず、努力を続ける力につながっています。

今回広島ガスバドミントン部の「チームの努力家」として志波 寿奈選手と相磯 美心選手にインタビューを行いました。強さの根底には日々の努力と、それを前向きに楽しむ姿勢があることを強く感じました。挑戦を続ける中で課題を見つけ、自分と向き合いながら成長していく姿はとても印象的で、お二人の言葉から、努力は苦しいものではなく、自信や楽しさにつながるものだというメッセージが伝わってきました。

(篠原有亮)

最後までトップスニュースを読んでいただきありがとうございます！

トップスニュースは第 135 号をもちまして終了いたします。

<https://forms.cloud.microsoft/r/qfaRcZ51GL>

17 年間の長きにわたりご愛読いただき、心より感謝申し上げます。

トップスニュースは今回で廃刊となってしまいますが、わたしたち  
広島経済大学 スポーツ推進プロジェクトは今後も子ども達と広島の  
スポーツチームをつなぎ、広島のスポート界の振興と発展に貢献できるよう、  
トップス広島のイベントをはじめ様々な活動を続けてまいります。

引き続き温かい目で見守っていただけますと幸いです。

またどこかでお会いしましょう！ありがとうございました！



編集 広島経済大学 興動館 スポーツ推進プロジェクト