



攻撃面ではスピードと機動力、
守備では粘り強さが強みです！

浜松市を拠点に活動するプロバレー
ボールチーム、ブレス浜松の山本実奈
選手にお話を伺いました。

「バレーボール(以下、バレー)を始
めたきっかけは

姉2人が地域のバレーのチーム
に入ったのがきっかけで、私も小学
2年生の時に始めました。初めは人



「全員で勝ちに行く」

ブレス浜松

山本 実奈 選手

背番号 9 ポジション アウトサイドヒッター

写真提供:ブレス浜松

数合わせで参加していたのですが、
その時に習っていたピアノが苦手
で、「ピアノよりもバレーをやりたい
!」と思いました。じっとしてい
るより、動いていることが好きだっ
たんです。

「プロの選手にはどのようなことになっ
たのですか
大学卒業後は一般企業への就職も
考えていましたが、地元静岡県東のプ
ロバレーボールチームで活躍したい
と思い、そのトライアウト(入団テス
ト)に挑戦したところ合格すること
ができました。

「バレーの魅力は
バレーはボールをつなぐスポーツ

です。6人全員が1つのボールに集
中して、ボールをつないでつないで、
1点を取れた時の喜びが大きいこと
ろが魅力だと思っています。

「ブレス浜松はどんなチームですか
「スピードバレー」を目指して重点
的に練習しています。選手一人一人
の機動力を生かし、次々に攻めて得
点を狙います。

また、今シーズンはそれにプラスし
て「つなぐバレー」にも力を入れてい
ます。パワーヒッターや特別背の高い
選手がいるわけではないので、みんな
でボールをつないで全員で勝ちにい
くという気持ちで戦っています。

「うまくいかないときは、どのよう
に乗り越えていますか
自分が何ができていて、何ができ
ていないのか確認し修正します。た
だ、自分が思っていることと、実際と
がズレていることがあるので、自分
だけで解決しようとせず、周りか
ら自分のプレーがどう見えている
か、他の選手やコーチなどからの意
見を聞くようにしています。

「コンディショニングを維持するため
に気を付けていることはありますか
バランスのよい食事と十分な睡眠
を取ることが大切だと思います。

家では基本的に自炊しているので、
その方が調子がいい気がします。

「夢を叶えるためには、どんなこと
が大切だと思いますか
小学生の頃に初めて見に行っ
たプロのバレーの試合を今でも覚えてい
ます。こんなすごい世界があるんだ
と。ぜひ興味のあることがあれば、プ
ロの試合やパフォーマンスを生で見
て、肌で感じてほしいです。

「市民の皆さんにメッセージをお願
いします
ブレス浜松は、市民の皆さんや市
内のたくさんの方の企業に支えられて成
り立っているチームです。3月末ま
で続くリーグ戦ではファイナル(リ
ーグ上位4チームで行われるトーナ
メントの決勝戦)に残って優勝を目
指します。ぜひ応援をよろしくお願
いします。

浜松市民限定
オリジナルグッズ付き無料観戦クーポンを
抽選で100人にプレゼント!

2月28日(土)、3月1日(日)

- 対戦相手 リガーレ仙台
- 会場 浜松アリーナ(中央区和田町)
- 試合開始 14:00

申込方法 ①二次元コードから公式LINEに登録
②応募フォームで必要事項を入力し送信

申込期間 2月15日(日)~27日(金)締切(抽選)

※1アカウント(当選者)につき1人が無料

申し込み、詳細は二次元コードから

問い合わせ ブレス浜松 info@breath-hamamatsu.com



©ブレス浜松

