

平成24年度全国高体連合宿参加者レポート

日時 平成24年3月25日～29日

場所 高知県高知市春野総合運動公園

晴山 江梨花（東京高校 女子砲丸投）

今回、私は初めての全国合宿に参加しました。全国のトップの選手たちとの練習は私にとって緊張の連続であり、とても良い刺激となりました。各選手一人一人に個性があり特出したところがありました。目の前でそれを見ると改めてその選手の強さがよくわかり圧巻でした。

選手の事だけでなく、練習のほうも私には発見の連続でした。基本的なラダーの動きやグライドの動作一つ一つの動きを丁寧に行うとできていなかったり、自分がこれまであいまいにしていたところがよくわかりました。ラダーの練習では「より正確」で「素早い」動きが必要だと気付かされ、自分の瞬発力の無さが目立ちました。

グライドのドリル練習では左足の蹴りだしの方向、右足の引き付けの弱さ、上半身の起き上がりなどが自分の弱点だとわかりました。これらの事は、全て過去に言われたことであり、自分がおろそかにしていた部分でした。それを、3日目に集中して練習した結果、少しだけですが左足の感覚が分かったような気がしました。投げの練習では「ノルマの達成」の練習が印象に残っています。決められた記録を集中して越えるという事の難しさを感じた1日でした。後半になればなるほど疲労はたまり、集中力もきれてくるなか最後の一投までテンションを保つという事は試合の中ではとても大切な事であり、こういう練習も必要なのだと学ぶことができました。

村上選手の講習会にはわたしにはとてもためになるお話ばかりでした。何事にも「基本が大切」であるという事。迷って悩んでわからなくなっても、戻ってこられる所が「基本」なのだとおっしゃっていました。

私は基本をおろそかにしがちなので、この話には「ギクリ」としてしまいました。ですが、今回のお話でやはり基本が大切なのだと気付かされ、一から自分自身を見つめなおしたいと思います。

四日目の練習では「しっぽ取り」のアップから始まりました。これを全力でやると思っていたよりも体を使う事を知りました。どんなことでも、遊びの様なことでも「全力」で行えば汗もかくし疲れもする。そういった普段の生活の中にあることを見直していけば全て練習になるのだと学んだ一日でした。

今回この合宿に参加させていただき、自分に足りないもの、必要なものを多く知ることができました。合宿に参加していた人達とまた「インターハイ」で再会できるように頑張っていこうと思います。

安藤 夢（東京高校 男子円盤投）

全国合宿に参加して得られた事、勉強になったことは、北海道から沖縄までの強い選手たちが集まって同じ競技場で練習することで、「何が違うのか？」を色々学べました。ライバルの石山君（京都・花園高校）投げ方はもちろん、筋力トレーニングのスナッチやスクワットの仕方がうまく、ちゃんとしたトレーニングをしていることや、技術的には入りのところで大きく入ればスムーズな早い回転が出来るなどを本人から教えてもらいました。

コーチの大石先生からは、軸を投げたい方向に持っていくなどを細かく教えてもらいました。

ミーティングでは、投げの時撮影したビデオを見て他の選手との違いを見つけたり、意識しているところがちゃんとできていたかを検証した。また、オリンピック選手や日本の畑山選手の投げを見て研究しました。

講習会では、やり投げの村上選手が「18年間の陸上の歩み」をテーマにお話をしてもらいました。陸上で何が一番大事か？それは「続けること」これを強く村上選手は言っていました。18年間陸上をやっていると、陸上だけではなく、なにげなく過ごしている日常でやり投げの動作につながるがあったり、違うスポーツでも動作につながる、そういった経験を積み重ねることで、ただ走っているのではなく「何かを意識」しながら走るなど、少しでも動作につながる練習をしていくことが大切と言っていました。

この合宿では、普段意識しないことを意識させてくれる毎日が練習になり、この合宿に参加できて本当によかったです。

藤森 夏美（都つばさ総合高校・女子円盤投）

私はこの全国合宿に参加したおかげでたくさんの事を学ぶことができました。

私は円盤投なので、技術や練習の仕方をたくさん学ぶことができました。技術では、私が意識して投げている所以外の事がありました。練習の仕方ではこれまでしたことのない動きがたくさんあり「この動作は円盤投げのこの動作なのか？」などとたくさん学ぶことができました。私は背が低いので、コーチの先生に「背が小さいのだから、みんなより低い姿勢で練習しろ」と言われました。小さい私は大きいみんなに負けないために、高い姿勢ではなく低い姿勢で練習するよう心がけようと思います。ウエイトトレーニングの仕方もたくさん教えていただいたので、それも低い姿勢でやろうと思います。そして、このことを学校での練習に生かしたいと思います。

あと、私はいつも一人で投げているので、みんなと投げることができて良い刺激になりました。

この全国合宿でたくさんの友達、たくさんのライバルができました。私は、こうしたライバルがいることに感謝しています。

長沼 瞳（郁文館高校・女子砲丸投）

今回は昨年に引き続きの参加でした。自分よりレベルの高い選手がいる中での練習は楽しくて、いつもの練習にない雰囲気もあり常に緊張感を持って取り組むことができました。

技術練習では、一つ一つの動きを意識しながら一本一本大切に投げることができ、試合形式で投げた練習はライバルがいたから思い切り投げられました。ノルマ投げでは、合宿の中で1回も達成できず後悔が残ってしまいました。しかし、目標の記録を出すことでその記録と一緒に、投げているみんなに「負けたくない」という気持ちがありました。投げるコツはつかめたけれど、やっぱり大事なところで投げられないのが私の一番の弱さだということを感じました。

また、技術や力の強さだけではなく、普段の日常生活での過ごし方、食事の量や挨拶、声の大きさ、他への気遣いが強い選手になれることだと改めて実感しました。

学校に戻ってからは、投げるときは目標記録を出すこと、日常生活、礼儀の3つを中心に練習に取り組んでいきたいです。そして、国体入賞・インターハイ優勝を目標に日々努力していきたいと思います。

伊藤 明子（田園調布学園・女子走幅跳・100mH）

私はこの全国合宿で走幅跳と100mHの練習に参加しました。

私は混成として様々な種目に取り組んでいるため、各種目の全国のトップの選手たちの動きに比べて劣っている点が多いと思いました。例えば、100mHで行った一步ハードルや五歩ハードルでは、私はハードリングが格段に遅く、速くしようとして力を入れれば入れるほど体が固まってしまいました。そこで、速い人のハードリングを見ると力が抜けていて、踏み切りのタイミングで一瞬だけ力を入れていました。着地でも左右の足を少しずらして着地するのに「左足を着こう」「右足を着こう」と力むと速くはできず、力を抜いて着地し、結果的に左右のタイミングが少しずれるというイメージでした。

走幅跳では、股関節の動きを使って踏み切るという事を学びました。今まで私は強く踏み切ろうとして膝と足首の曲げ伸ばしで上に跳ぼうとしていました。股関節を使う事で、踏み切りにかかる時間が短くなり、また、大きな力を地面に伝えることができると知りました。助走の走りにおいても膝や足首だけに頼らず、股関節から動かせるように意識して練習していきます。この動きのイメージは走高跳にも共通していると思います。強くてキレのある踏み切りは力づくではできないのだと知りました。

この合宿全体を通して私の一番の課題だと思ったことは、どの動作でも「ただ力を入れるだけ」ではキレのある動きはできず、「力を入れるタイミング・抜くタイミング・どの部分を使うか」を意識しなければいけないという事です。この課題を常に意識して練習に取り組み、全国のライバルたちに「絶対に」負けないように頑張ります。

