

## 平成25年度全国高体連合宿参加レポート

東京高校 安藤 夢 (円盤投)

自分はこの合宿2回目ですが、去年参加した時よりも学ぶことが多くありました。今回、円盤投のコーチをしてくださった大石先生はトレーナーをしていて、筋トレの正しい仕方や体幹トレーニングの姿勢など体に関することを多く教えてくださいました。自分はいつも練習をするとき、普通にストレッチや体幹をしていました。でも、大石先生の考え方では、例えば「仁王立ち」をしてそのまま腰を反らして後ろを見るとき、腰はほとんど反らないで股関節と肩甲骨を使って反っているということをお教えをもらい、本来使いたい部分をストレッチして動かしたいとしても、もしかするとそのストレッチでは意味がないかもしれないなど細かく教えてくださいました。

4日目の午後、室伏広治選手が普段しているストレッチやバランストレーニングなど講演をしていただきました。その中で、体ではなく、脳からの指令でしっかり伸ばしている筋肉のことを意識しながらストレッチするなど、見たことのないトレーニングやストレッチをしていました。また、室伏選手によると、強い選手は独自の練習方法を持っていて投げ方には何かしら特徴があり、それを伸ばすことによって大きく記録が変わったりするなど細かくおっしゃっていました。

この合宿を通して、大石先生に教えてもらったターンのスムーズさ・最後左足に乗りきるなど無駄な動きをしないでシンプルに動くことが大事などいろいろ学ぶことができました。

今年は、高校記録以上を投げインターハイ・国体など全国大会で優勝出来るように頑張ります。

4泊5日の全国合宿に参加させていただき、本当にありがとうございました。

## 平成25年度全国高体連合宿参加レポート

調布北高校 中村 健士（走幅跳）

僕は、この合宿では全国のトップの選手達の練習の中での動きはもちろん、生活面でも参考になるところを勉強することを課題に臨みました。それに、東京の高体連のコーチや先生方が僕をこの合宿に推薦してくださり行けるようになったことに感謝して、絶対に成長して東京に帰ろうと思いました。

まず、僕は走幅跳をしているのですが、踏切前に助走スピードが落ちることとフールが多いことが課題でした。踏切動作自体は「悪くない」といわれ安心しましたが、踏切前10mの助走タイムを計測したところ参加していた先輩方よりは「やはり」速くはありませんでした。ですが、この5日間の練習の中で基礎を固めることによって自分の課題が良くなることがわかりました。2日目の跳躍練習では先輩方にレベルの差を見せつけられましたが、「お手本が目の前にいる」とポジティブに考えて技術を盗もうと研究しました。

4日目の午後にはハンマー投げの室伏広治選手による講習会が行われました。室伏選手の長年の競技人生の話の中で、大切なのは量を走るよりも正しい練習をすること、つまり体だけでなく頭も働かせる練習が良いと言っていました。あとは、自分だけにしかない技術を身につけることだと言っていました。室伏選手の講習会はこれからの陸上人生にもためになる貴重な話でした。

僕はこの全国合宿で教わった技術をこれから生かし、今年の大会で自己ベストを大幅に更新し、インターハイや国体で入賞出来るように頑張ります。

## 平成25年度全国高体連合宿参加報告

東京都高体連強化委員長

小林 隆雄

東京国体で活躍した安藤・中村の2名が参加した今年度の全国高体連合宿だが、両名とも積極的な姿勢で各日のトレーニングに励んだ。

昨年のインターハイ・国体で入賞している安藤は円盤投げのターンの軌道を安定させ、しっかりブロックした振り切りが出来る事を課題に取り組んだ。練習の中では50mを越えることもあり今季の活躍が大いに期待できそうな状態であることを確認できた。本人の目標でもある全国高校記録の更新も大いに可能であるとかんじた。

東京国体少年Bで2位とした中村は、踏み切り前10mでの助走速度が全国トップレベルの選手より劣ることを指摘され、その修正に取り組んだ。踏み切り動作は本来高度な技術を備えているだけに、踏み切り時の初速を向上させることで記録を更新できることを確認することが出来た。

両名とも山梨インターハイ・長崎国体を見据えて各々の課題に取り組み、全国優勝を目標に今シーズンの活躍を大いに期待したい。また、この合宿参加にご協力いただいた先生方に感謝申し上げ、報告といたします。