

平成26年度全国高体連合宿 報告

開催日時	平成27年3月24日から28日	
開催地	高知県春野総合運動公園	
参加選手	サニブラウン・アブレル・ハキーム (城西大城西)	男子短距離
	小野川 稔 (東京実業)	男子競歩
	平松 パプデンバ (都芦花)	男子110mH
	中村 健士 (都調布北)	男子走幅跳
	栗本 恭宏 (東京)	男子砲丸投
	岩崎 瑞生 (保善)	男子ハンマー投げ
	福留 大成 (東京)	男子円盤投
	坂本 早映 (戸板女子)	女子砲丸投
	小林 比奈乃 (都芦花)	女子やり投
引率	秋本 嘉一 (都芦花)	
	千野 達也 (保善)	
	小林 隆雄 (東京)	

参加者レポート

*栗本 恭宏 (男子砲丸投)

この合宿でたくさんの動きを学び、新しいトレーニングや発見をすることが出来ました。参加者全員が実力を持ち、生活面からも陸上への意識が高くて見習う事がたくさんありました。

自分の砲丸投の課題は、「砲丸を押し距離が短いこと」「グライドからの残しをしっかり作ること」「スピードを上げること」でした。今回の合宿の指導者であった野口先生からは「大事なのはグライドのスピードではなくグライドの後の、パワーポジションからのスピードである」と学びました。

また、投げの動作での「縦の意識」を加えることで砲丸を押し距離が長くなり、スムーズに砲丸を運べることが出来るようになりました。今までの投げと今回学んだ新しい投げを加えて、「より自分にあった投げ」を見つけたので、反復練習をして自分のものにしたいです。

室伏 広治選手の講習では、体だけではなく頭を使ってイメージする大切さを学びました。そして、自分の投げを追及して武器にすることを学びました。

今回の合宿に参加させていただいた事に感謝して、インターハイで結果を出して恩返しをしたいです。

*岩崎 瑞生 (男子ハンマー投)

今回の合宿では自分の投げが大きく変わったと思います。様々な選手の投げを見て、その人の良いところをまねようとしていました。自分は参加者の中で、あまり「投げる」機会がないので、普段の練習で「投げられている」人の投げはとても参考になりました。

「自分が持っている課題」「疋田先生に言われたこと」「他の人との投げの違い」これらを意識して投げることはとても難しかったです。確実に「よい投げ」に近づいている感触がしました。

まだまだできないことだらけですが、自分のためになるポイントはたくさんもらったので、今後の練習で一つずつ自分のものにしていきたいです。

***中村 健士 (男子走幅跳)**

今年でこの合宿は二度目で、昨年聞けなかったことなどを含め多くの事を学びました。今回の合宿のテーマは「冬季練習で上がったスピードで踏み切りを出来るようにすること」であり、踏み切り動作をたくさん練習しました。今年の冬にスピードは上がったのですが、踏み切りで潰れてしまったりしたので、最後まで内容の濃い練習になりました。

室伏選手の講演では、目標実現のための意識が変わりました。

また、この合宿で全国の強い選手と一緒に練習して、すごく楽しかったし、自分に自信が持てるようになりました。今回の合宿に参加できたことに感謝して今シーズンを頑張りたいです。

***サニブラウン・アブレル・ハキーム (男子短距離)**

シーズン直前の最後の合宿という事で、ライバル達と刺激し合いながら質の高い練習をすることが出来ました。練習の中では自分ができないものなどもたくさんあったので、自分の学校に持ち帰って出来るようにしたいです。

最終練習日には、小野原先生に一人ずつ今年度の目標を言う場面があり、そこで全員が高い目標を持って日々過ごしているんだなと感じ、自分も「負けてられない」という気持ちになりました。シーズンに向けていいモチベーションで入れると思います。良い合宿に参加できとてもよかったです。

***平松 パプデンバ (男子110mH)**

この合宿は、4月からシーズンに入りライバルになる人たちと一緒に過ごし、練習中はお互いを意識し、ライバルが持っている自分にはないものは盗み、アプローチ練習では少しレースをイメージできる質の高いものになりました。食事中や部屋ではお互い話をして打ち解けていたり、ハードルの話をしたりして日に日に気が楽になり練習しやすくなっていきました。もうすぐシーズンインするところに、このような機会があり更にモチベーションが上がりました。いろいろな種目や県の人たちとも仲良くなれたため、インターハイに確実に出場し結果を残すという意識が更に高まりました。このような機会を設けて下さったみなさんに感謝し、結果を残すためにこれからの練習に励んでいきたいと思います。

***小野川 稔 (男子競歩)**

今回、全国高体連合宿に参加させていただきました。4泊5日という日程で行われましたが、一日一日の練習が楽しく、質の高いものになりました。また、ライバル達と一緒に歩くことができ、とても良い刺激になり、歩型面でも他の選手から多くの事を学ぶことができました。なにより、種目関係なくたくさんの友達を作ることが出来、とても楽しく充実した合宿になりました。今年度は高校最後の一年なので、今回の合宿をこれからのステップにして、インターハイ・国体・ジュニア選抜競歩で自分らしい歩きをして勝負していきたいです。

***福留 大成 (男子円盤投)**

今回の合宿で、自分に足りないものをたくさん学びました。自分の課題は下半身を使う事です。ファーストターンの時、姿勢が高く上半身の力だけで投げたので、常に低い姿勢で投げる事です。あと遠心力を使う事です。遠心力を使えないとパワーがあっても飛ばないことがわかりました。以上のようなことを東京に戻っても出来るようにしたいです。この合宿で学んだことを生かして50m以上投げられるように頑張ります。

*坂本 早映（女子砲丸投）

今回初めての全国合宿に参加してみて、砲丸の技術面では以前から言われていた「左足の位置」のことを改めて言われて、それだけでなく、今まで自分がダメと言われていなかった所も違うと言われて「違う見方もあるんだな」と思いました。4日目のトライアルで、記録が一番下で、その結果を見て「今の自分の練習では日本一にはほど遠いんだな」と改めて痛感しました。この合宿で感じたことを学校に戻っても忘れずに、これからの練習を頑張っていこうと思いました。とても充実した合宿でした。5日間本当にありがとうございました。

*小林 比奈乃（女子やり投げ）

今回の合宿で、「自分ができなかった課題」や「どうしても直らなかつたくせ」などが治ったり、「努力をする大切さ」や「夢を叶えるために何をしなければいけないか？」などの精神的な事も教わる事が出来ました。

そして、山梨インターハイで1位の北口さんのフィンランド合宿の話や、トレーニングなどのビデオも見る事ができ、自分には何が足りなくて学校に帰ったら「これをしよう！」などの練習計画も立てることが出来ました。

そして、全国レベルの方々と一緒に投げ、自分はどの程度なのかもわかる事が出来ました。もし、自分がまた投げられなくなった時には、今回教えてもらい「自分に合っているな」と思った動作などをやってみたいと思いました。全国合宿に参加できて、たくさん教えてもらえてよかったです。全国合宿に参加できた事に感謝し、これからもがんばって練習していきたいと思えます。

全国高体連合宿に参加して

引率責任者 強化委員長
小林 隆雄

今年度で3回目を迎えた高知県での全国高体連合宿に、東京都より8名の選手を参加させて参りました。全国より選りすぐられた精鋭ばかりの中にも東京都の選手たちは積極的な姿勢で毎日のトレーニングに臨み、有意義な合宿を行うことができました。特に、日本陸上競技連盟から強化指定を受けている育成選手3名（サニブラウン・アブレル・ハキーム、小野川 稔、平松 パプデンバ）においては、この世代の代表選手として立派な取り組みであったと感じた。また、それ以外の5名についても、コーチの指導に熱心に聞き入る姿から向上心の旺盛さを確認できた。

最終日には、アテネ五輪ハンマー投げ金メダリストの室伏 広治選手のお話を聞くことで、世界を舞台で戦う選手の競技の取り組み方を知ることができ、今年のと歌山県でのインターハイ・国体、更には2020年東京五輪に向けての決意を新たにすることができた。

この成果を、来るべきシーズンで発揮し目標を達成することが今合宿に参加した本来の意義であることを認識し今後の活躍を期待したい。

最後に、今合宿に参加するにあたりご理解・ご協力を賜りました常任委員の皆様、参加選手の顧問の先生方に感謝申し上げ報告といたします。