

平成27年度全国高体連合宿 報告

開催日時 平成28年3月25日から29日

開催地 広島県広域公園陸上競技場

参加選手 男子110mH 成澤 優雅（東京） 男子走幅跳 酒井 由吾（都南多摩中等）

男子三段跳 香坂 俊光（都三鷹中等） 女子400mH 平原 杏華（都松が谷）

女子走高跳 栗原 理沙（都東大和） 女子三段跳 小川 瑞穂（都城東）

女子砲丸投 草野 夏咲（東京） 女子円盤投 田中 夢乃

引率 草木 繁生（都松が谷） 加藤 恭位（都三鷹中等） 川島 利治（都東大和）

大井 晃史（都南多摩中等） 小林 隆雄（東京）

参加者レポート

*成澤 優雅（男子110mH）

この合宿を通していろいろなことを学ぶことが出来た。コーチの櫻井先生からの確かな指導やアドバイスはもちろん、他県の選手の練習姿勢などから競技に対する知識を更に深めることが出来た。トップレベルの選手たちと互いに刺激し合う事で、新たな発見や理解を深めることができ、コーチの考察などとてもためになる話をしてもらったりと、普段では味わえない貴重な経験をする事が出来た。宿舎では、集団生活を通して生活の姿勢や、選手たちとの友情や交流を深めることができた。

今回の合宿のおかげで、シーズンに入る前の良い意識を作ることができ、競技に対する意識も高まった。ここで学んだ様々なことを合宿が終わっても、より高い意識でインターハイに向け頑張っていこうと思った。また、インターハイではここで共に生活してきた選手たちに負けないように、より一層練習に励んでインターハイで優勝しようと思った。

*酒井 由吾（男子走幅跳）

この合宿を通じて技術的にも心理的にも大きく成長することが出来たと思う。技術的には自分の弱点を考え、そしてその弱点克服のために使えるドリルを自分のものにし、競技の幅だけでなく動きの幅も広げることが出来た。全国レベルのライバルの人たちと高い質での練習やミーティングはこれからのシーズンの結果に大きく関わってくる重要な合宿になったと思う。心理的には為末選手の講演は経験談を交えながら話をしていただき、競技と向き合う方法やスランプの抜け方を教えてもらいとてもためになりました。

この合宿全体を通して考えて、とても有意義な合宿でした。

*香坂 俊光（男子走幅跳）

この合宿の目的は、強い選手の技術と行動を参考にすることと共に、インターハイで顔を合わせるだろう相手と親しくなって心にゆとりを持つことであった。どちらもある程度達成したが、予想外に自分の体力や技術の劣りが甚だしく、焦りと悲しみを感じる事となった。

コーチの小松先生はものすごい記録を持っており、いまだに現役選手のように新鮮な指導をして下さったため、より実践的なトレーニングができた。例えば、ポイントを明確にした簡単なアップや感覚作りはすぐに試合で取り入れようと思う。また、どこへ行っても言われるが、僕は走りがダラダラしていて助走が下手で、最後まで納得いかなかったものの、先生と試行錯誤してコツをつかむことが出来たのは大きい収穫であった。シーズン中の限られた時間で、どんどん進化するための材料を得たと自負している。

*平原 杏華（女子400mH）

この合宿に参加して、更に自分が強くなれるようなたくさんのお話を吸収できたり、良い刺激をたくさんもらえました。私は、短い距離のタイムや400mのタイムが合宿に来ていた周りの選手と比べて大分遅かったのが不安がありました。でも、その人たちよりも両足ともハードリングがスムーズにできていて「上手い」といってもらえたので自分に少し自信もついたら、それを武器にしようと思いました。

また、いろいろな動きをする中で、自分の苦手な動きを知ることが出来たし、上手い選手のお手本を見て良いイメージを頭に入れることが出来ました。全体的な練習では質が高く普段はしないような練習を積むことが出来ました。ハードリングの細かい動きも頭の中で理解できたので、少しでも動きが良くなるように追求したいと思います。今シーズンは、全国でしっかりと活躍して58秒台では走れるようになりたいです。

***栗原 理沙 (女子走高跳)**

この合宿を通して、私はたくさんのことを学ぶことが出来ました。学校練習では、いつも後回しにしてしまうドリルなどを一からやることが出来たため、自分が「何ができているのか？」などを改めて知ることが出来ました。初めてやったドリルや苦手なドリルでは先生方が丁寧にできるまで「付きっきり」で教えてくださいました。そのため、私自身も不器用なのですがわかりやすかったです。また、日本代表の衛藤選手と一緒に練習するという貴重な体験もできました。

練習以外では、全国の人とコミュニケーションが沢山とれたので、それぞれの練習が聞いて参考になりました。為末さんの講演では、少し難しかった部分もあったのですが、世界でメダルを取った人の話が聞けたので、すごく頭に入ってきました。とても印象に残っています。

今年の目標は1m80以上を跳び、都記録を破ることです。まだ、できない事が多いので今の自分に必要なところをピックアップして、インターハイで活躍できるようにしたいです。高校最後の年なので、笑顔で終われるようにしたいという気持ちが強くなった合宿でした。

***小川 瑞穂 (女子三段跳)**

初めての全国合宿と4泊5日という期間で緊張もありましたが、同じ東京の選手や知っている人も何人かいたので楽しく練習することが出来ました。三段跳びに参加した女子が一人で、とても不安だったのですが、コーチや男子選手が優しく接してくださったので、仲良くなることが出来て5日間とても楽しめることが出来ました。

自分の悩みだった助走が改善されて嬉しかったです。他にも基礎で今までやったことがなかった動きなども教えていただいたので、これからに生かしていきたいと思っています。また、男子と一緒にやることで、いつもよりも重いプレートだったり、より強い力でトレーニング出来て負けず嫌いなので目標が上がってとてもよかったです。為末さんの練習会で新しいことが発見できてとても嬉しかったです。東京に帰ったら部員に伝えたいです。練習以外では、他県の方と仲良くなる事が出来てたくさんコミュニケーションをとることが出来ました。他の種目の方からも色々な考えを得ることが出来ました。苦手なホップを伸ばして、今年の目標である「都記録更新」と「全国上位入賞」を成し遂げたいです。また、幅跳びでも良い成績を残したいです。ありがとうございました。

***草野 夏咲 (女子砲丸投)**

今回の合宿では、全国や世界で戦う人達と練習してとても良い刺激を受けました。トップの選手や韓国の選手の動きを見ると自分のまだまだ足りない部分があると反省することもありました。5日間充実していて「あっという間」でしたが、各地域の選手やたくさんの先生方とコミュニケーションがとれて、インターハイでの目標を達成するための準備ができてとてもよかったです。岡山インターハイで今回参加した選手に勝つために、東京に帰っても目標に向かって頑張りたいです。

***田中 夢乃 (女子円盤投)**

合宿初日にリリースポイントの確認をした。自分が思っていたところは右斜め前で、教えてもらったのは体を面にした時の真横の肩のラインだった。チューブを使ってその位置で止める練習をした。他にも投げる前に色々なドリルを毎日繰り返し行い、動き方やフォームが安定するようになった。今まで、学校でもビデオを撮ったりアドバイスをもらったりしていたけど、全国レベルのみんなの投げを見ながら先生にポイントを教えていただいて、自分の「どこがどう」人と違うかを発見したり、どうしたら良くなるのか考えることが出来た。

初めての全国合宿に参加することになった時からずっと不安でいっぱいだったけど、本当にたくさんのことを勉強になった合宿だった。東京に帰ってからの練習や試合でも気を緩めず頑張ろうと思った。

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

昨年までの高知県から広島県に場所を変えて行われた今年の国高体連合宿に、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おいて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。

連日、肌寒いコンディションではありましたが、精力的に指導してくださるコーチの方々や、それを見守る引率指導者の先生方の陸上競技に対する熱い情熱を感じつつ5日間を過ごしてまいりました。

中間日には、地元広島出身で世界陸上400mHメダリストの為末 大選手の講演会があり、世界で戦ってきた経験談や自身の陸上競技に対する信念などを聞くことで、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、今年の岡山県でのインターハイや岩手国体、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。

今回の合宿での成果を、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、参加した選手たちの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。