

## 平成28年度全国高体連合宿 報告

開催日時 平成29年3月25日から29日  
開催地 広島県広域公園陸上競技場（エディオン スタジアム）  
参加選手 男子110mH 井上 大海（東京）  
男子走幅跳 加藤 楓（東京）  
男子400m 倉田 信太郎（城西大城西）  
男子400mH 井戸 貴裕（城西大城西）  
男子砲丸投 國司 裕通（都田無）  
女子400m 高田 真菜（早稲田実業）  
女子砲丸投 小林 瑞生・小山田 芙由子（東京）  
引率 小林 隆雄（東京）

### 参加者レポート

#### \*井上 大海（男子110mH）

この全国合宿では、すごく良い練習をさせてもらいました。指導していただいた櫻井先生にはハードルの技術を細かく教えてもらいました。周りの選手もトップの人たちばかりだったのでいいお手本にもなりました。これからはインターハイのライバルになるので、この合宿で学んだことを活かして勝てるようにこれからはしっかりとトレーニングを積んでいきたいと思います。今回はこの合宿に参加させていただきありがとうございました。

#### \*加藤 楓（男子走幅跳）

今回の合宿で3つのポイントが理解でき今後に活かしたいと考えている。

1つは、「助走スピードと踏み切り直前の歩幅」 日頃から気にはしていたが、自分は踏み切り直前を意識しすぎたせいかファールが多い。いかにスピードを保ち、スピードを落とさないフォームや歩幅を再確認出来た。

2つ目は「空中姿勢」 フォームが早すぎても遅すぎてもいけない。よく自分は空中でのバランスを崩しがちなので良い勉強になった。

3つ目は「着地動作」 体が硬いこともあって柔軟の大切さを学んだ。また、空中姿勢同様バランスを崩しがちなので体幹の重要性を改めて知ることができた。

自分にとって今回の合宿は、弱点を見つけることができ有意義なものとなった。自分の目標に1cmでも近づけられるよう、日々トレーニングしていこうと思う。

#### \*倉田 信太郎（男子400m）

今回の合宿は、環境・コーチの方々・仲間に恵まれ、質の高い練習をすることができました。得るものも多く、インターハイへの自信が更に大きくなりました。この合宿で得た知識と経験を自校に持ち帰りチームとしても、そして自分自身も強くなれるようにインターハイへの準備をしていきたいと思います。

＊井戸 貴裕（男子400mH）

今回の合宿は、普段練習をすることのできない仲間たちとの練習、先生方たちのご指導でとても良い経験ができました。400mHブロックの練習は、主に技術の練習をしました。技術面を課題としていましたが、この合宿でかなり上達したと思います。その他にも、レース展開など様々なことを学びました。

この合宿で得たことを今シーズンに生かし、山形インターハイでの良い報告が出来るように頑張りたいと思います。また、2020年の東京オリンピックを目指して頑張ります。

＊國司 裕通（都田無）

今回の合宿では、自分の他人よりも劣っている所を探しに来ました。東京や関東では味わえないレベルの高さが自分にはとても良い刺激になりました。この合宿中にわかった自分の弱点とは「足の弱いところ」です。

五段跳びの記録は砲丸の記録と比例すると言われています。トップ選手と自分の記録を比較してみると1m以上も差がありました。今回の合宿で自分の大きな弱点を見つけることができたので、関東大会・インターハイまでに強い足になるように学校に帰ってから重点的に鍛えます。

＊高田 真菜（女子400m）

今回初めて全国合宿に参加し、4泊5日と学校の合宿よりも長い日数で、また同じ種目に知り合いがいなかったためとても不安でした。しかし、先生方はみんな優しく、仲間とも練習を重ねるうちに仲良くなることができました。練習では、自分ではあまり鍛えることのない太腿とお尻の筋肉をメインにトレーニングをしました。

5日間しかやっていないのにいつも通り走れない程の筋肉痛になってしまい、また、合宿から帰っても自分で行えるようなトレーニングだったので「これからの日々の練習に取り入れていこう」と思いました。

そして、全国レベルの選手たちが休み時間、ホテルで「どのようなことをしているか？」を観察し学ぶことができました。

3日目と4日目には目標を達成できなかったことへの対処法やケガへの対処法などとてもためになるお話を聞くことができました。これらの話を聞いて「物事の捉え方が大切」という事を学びました。この合宿では滅多にない経験をすることができ、本当に良かったです。ありがとうございました。

＊小林 瑞生（女子砲丸投）

私は今回この合宿に参加して、多くの刺激を受けることができました。投げはもちろんですが、ドリルなどすべての動きのレベルが高く、学ぶことがたくさんありました。また、投げでは自分の課題を再確認することができました。冬季の間、意識してきたことの感覚をこの合宿でつかむことができたので、目標に向かって再び気を引き締めて頑張ります。

＊小山田 芙由子（女子砲丸投）

今回の合宿での調子はあまり良くなく、修正点もたくさん見つかり、今後に生かしていこうと思いますが、どれが自分に合っているかをしっかり考えながら調子を整えようと思いました。自分は砲丸がとばなかったり、集中が切れてしまったりで、気持ちの面でも気分が乗らなくて投げにも影響が出てしまったので、そこも直していきたいと思いました。全国合宿は、レベルがとても高く、見本となる投げや動き、ドリルなどたくさんを習得することで「自分の力」「自分の自信」につながると思うので来てよかったです。

教えて下さった先生方、仲間も増えて最高に貴重な時間を過ごせました！ありがとうございました。頑張ります。

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

昨年に引き続き広島県で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、有意義な経験をすることができました。

連日、肌寒いコンディションで、時折雨や霰が降るときもありましたが、精力的に指導して下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、今年の山形県でのインターハイや愛媛国体、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ました。

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と思います。

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東京都高体連陸上競技専門部、東京陸上競技協会、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。