

平成29年度全国高体連合宿

東京都参加選手レポート

・小野 恵蓮（創価高校2年）女子走高跳

今回の合宿を有意義に過ごすことができたのは、東京都の先生方・引率して下さった先生方・指導して下さったコーチ・そして送り出してくれた家族など数えきれない支えがあったからです。本当に恵まれた環境の中で充実した練習をすることができました。ありがとうございます。

この合宿での目標は「トップ選手やコーチの考え方、行動などを全て吸収し自分のものにする」でした。練習の中で自分の考え方が甘く、技術的にも欠けていることに落胆させられることもありました。指導して下さったことの以前に、当たり前動きができていなくて指導を十分に受けきれないことが本当に悔しかったです。

しかし、その中で「この動きを完璧にできたなら絶対に勝つことができる」という動きができ自信を持つこともできました。また、強い友情がどのようなものなのかを学ばせていただきました。今回のメンバーで仲間でもありライバルでもある固い友情を結んでいきたいです。

この合宿は自分を見つめ直し、精神面や技術面を向上させる良いきっかけとなりました。自分の目標もはっきり見えるようになりました。この合宿、そしてずっと私を支え続けて下さっている方のために三重インターハイで「日本一」を勝ち取ります。この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。

・石坂 奨真（保善高校2年）男子ハンマー投

自分がこの合宿で学んだことは、合宿というのは「気付きの場」であり「出会いの場」であるということです。

この合宿では、全国の都道府県からトップレベルの選手が参加していました。4泊5日ハンマーメンバーと共に過ごし、共に練習し互いに刺激を受け自分は大いに成長することができました。これは、全国合宿という「出会いの場」だからこそできたと思っています。三日目の講習会で高平選手が「自分の能力、環境を知る」ことが大事とおっしゃっていました。そこで、自分は弱気ではいられないと思いました。

自分の学校ではハンマーを投げることはできないので、技術の差は歴然としていて、他のメンバーの投げを見たときは自信を無くしました。しかし、「自分の能力、環境と向き合い、今後自分のできることをコツコツとやろう」と考え直すことができました。この合宿で専門の先生と一緒に練習できたこと、全国のトップのみんなと練習できたことは自分にとってとても大きなものとなりました。これは、スムーズに練習ができるように準備してくれた方々のおかげだと思っています。こういった感謝の心を忘れず、高平選手もおっしゃっていた通り「本気で前に進む」ということを大切にして、掲げている目標に向かって新たなスタートを切りたいと思います。

・和栗 萌々花（日体桜華高校2年）女子やり投

今回、この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。長いようで短かったこの5日間は、自分にとっても参加した他の生徒のひとも皆タメになったと思います。特に自分は、腰が痛くて投げられないと思っていたのですが、教えていただいた投げをしたら腰が痛くなることもなく、むしろ徐々に思いっきり投げられました。さらに、自分に足りないことも見つかり、直したほうが良いところも見つかって、今後に生かすためのテーマや目標が明確になりました。この5日間での練習は全部自分の学校でできることなので、普段の練習、いや普段の生活行動から意識していこうと思います。この合宿に来て後悔なんて何一つありませんし、逆にお礼しか言えないです。多く的人数を少ない人数で一人一人をしっかり見てくださった指導者の方々に本当に感謝です。この5日間の練習が無駄にならないように練習メニュー、アップの仕方を変えていこうと思います。また、自分が直すべきところがちゃんとした形でクセがつくように自分で考えてちゃんとした動きで投げられるようにし、残り1年もないこの時期にしっかり記録が残せるように全力で頑張ります。この合宿で「何がよかった？」と言われても、自分には必要なことしかなかったのもう全てが良かったと思います。自分の中でとても良い経験でした。今回は本当にありがとうございました。

・小山田 芙由子（東京高校2年）女子円盤投げ

昨年もこの合宿に砲丸投げで参加させていただいたこともあり、今回はサブ種目である円盤投げを中心に教わりました。円盤はまだ自分の投げを完成させることができずにいたのでこの合宿で学ぼうと思っていました。

入りのスピードやセカンドターンのタイミングを習い、実践してみることで普段の練習よりもよい投げをすることができ、来るべき試合で自己記録を更新できる自信を得ることができた。また、1日だけ砲丸投げに参加させてもらい、自分の長所を生かしつつ、初速やグライドからの振り向きを教わり、いつも以上に投げることができ、更に安定性も高めることができた。レベルの高い選手との今回の全国合宿に参加できとても刺激になりました。

・田路 遥香（中央大学付属高校1年）女子短距離

今シーズン勝つために、何か一つでも自分の中で課題を見つけたり、何か変わるきっかけを掴むためにこの合宿に参加しました。周りのメンバーもとてもレベルが高くて、普段試合会場でしか会わない方たちと練習ができ、とても刺激になりました。「なぜ、この人が前半速いのか？後半速いのか？」毎回練習の時に考えながら参加しました。たくさん吸収できるものもありました。そして、この合宿をきっかけにシーズンのイメージも出来るようになったり、自分が変わるヒントを得ることができました。この合宿に参加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。シーズンに向けてもう一段階強くなろうと思います。

・麻沼 慎太郎（桐朋高校2年）男子三段跳び

今回の合宿での練習は、すべてが今までやったことのない様な練習ばかりでした。バウンディングやホッピングだけでも今まで意識したことのない動きや身体の使い方をご指導していただき、一つの動きを習得するだけでも困難でしたが、それゆえに新鮮さもあり、とても有意義な練習ができました。自分は三段跳びの経験がとても少ないので全国の力のある選手たちの動きを見て「まだまだ自分はだめだな！」と感じさせられました。ですが、その感情のおかげで先輩方に負けまいと気合を入れ直せました。

今回、一番自分の動きで変わった点は、バウンディング・ホッピングなどジャンプ系のトレーニングまたは実際の三段跳びをする時に「スイング足を腰から動かす」というところです。それを行うことによって足先でさばくより「腰の根元」から動かすことで大きなパワーがでました。まったく知らない練習を多く行うことによって合宿前とは1つのジャンプだけでも異なった考え方・意識をするようになれました。

この合宿が自分の目標達成への大きな糧となる様、継続してトレーニングを行っていきたいと思います。この様な貴重な機会を与您していただきありがとうございました。

・山岸 武（東京高校2年）男子やり投げ

私は、この合宿を通して二つのことを学ぶことができました。一つはやり投げの専門的な知識と技術を学ぶことができました。私は今まで混成競技の練習を積んでいてヤリの詳しい知識や技術は知っていたようで理解しておらず、今回の合宿の先生方のご指導により少しづつ理解することができました。特にメディシンボールドリルやバードリルなどの練習や、実際のヤリの投げ練習などから自分の中で良い感覚をつかむことができました。

もう一つは、人との出会いを大切にすることです。私は今回の合宿のメンバーと共に練習を積んで、お互いを刺激しあったことで良い感覚を得ることができたのだと感じました。三日目の講習会で高平選手は「人との出会いを大切にすることをおっしゃっていて、自分にとって人との出会いは必要であり、「その時その時の人との出会いが自分を高めてくれる素晴らしい存在であるのだ」と実感しました。

今回の四泊五日の全国合宿で得たこと学んだことを今シーズンにつなげていきたいです。

・鶴見 萌々子（東京高校1年）女子砲丸投げ

今回私は、初めて全国規模の合宿に参加させていただきました。日本トップレベルの選手たちと5日間を共にし、考え方や練習に対する姿勢を間近で感じることができ、とても有意義な合宿となりました。また、いつもとは違った先生方からアドバイスをいただくことによって、今まで気付くことのできなかつた課題が見つかったり、それを修正するためのドリルを知ることができたりと、多くの収穫があった合宿となりました。

この合宿に参加するにあたって、多くの方々からの支援がありました。そういった支えてくださる方がいることで初めて陸上競技ができてる人だということも改めて感じる事ができたので、この感謝の気持ちを忘れず、これからの練習に励んでいきたいと思いました。

・小林 隆雄（東京高校）引率

今年より大分で行われた全国高体連合宿でしたが、参加基準が高まったことで「より高いレベル」の充実した合宿内容となった。東京都より参加した8名の選手たちは全員積極的な姿勢でトレーニングに取り組み、すでにシーズンベストを更新するような軽快な動きを見せる選手もいたほどである。選手たちは「同じ目標」を持った仲間たちと切磋琢磨し、非常に引き締まった表情の中に「充実感」も滲ませ、今年の三重県でのインターハイでの再会を誓い会う笑顔にこの合宿の成果が現われていたと感じました。今回の合宿参加にあたり、東京陸上競技協会並びに東京都高体連陸上競技専門部、参加させていただいた各校の顧問の先生方に感謝し報告といたします。

