

平成 30 年度全国高体連合宿 東京都参加生徒レポート

2019年3月24日(日)~28日(木)

大分スポーツ公園総合競技場 昭和電エドーム大分

麻沼慎太郎 桐朋高校2年 男子三段跳

昨年に引き続き、この合宿に参加させていただきました。昨年は自分の技術の無さを痛感させられた合宿でしたが、今年は自分に力がついてきていると確信できる合宿となりました。また、最終学年としてのインターハイ路線が近づいてきていることもあり、緊張感を持って練習に臨むことができました。今回の合宿では、「自分の今の能力を試す」と、「自分が冬季練習を通してやってきたことを完璧にする」という2点を意識して取り組みました。その2点を意識して練習することによって集中力が増し、どんどん深くまで自分の動きを考えることができました。それらの繰り返しによって、ドリルや跳躍練習などの動きが以前より良くなったと思います。自分だけでなく、多彩な動きをする他県の選手を見て、また新たな思考が生まれ、それらを自分の動きに加えることによって、より良い動きを取得することができました。この合宿で磨きかけた自分の動きをこれからシーズンに入ってさらに強化していきたいと思います。昨年度は辛い思いを山程したので、今年はこの合宿で得たものや一年間やってきたことを継続して行い、目標を達成したいと思います。このような貴重な機会を与えていただき、ありがとうございました。

田路遥香 中央大学附属高校2年 女子短距離

まずはこの合宿参加する機会を設けていただき、本当にありがとうございました。去年に引き続き、二度目の全国合宿でしたが、去年よりモチベーションを高く参加することができました。この冬は、自分の課題を直そうと努力してきましたが、今回の合宿でコーチに「短所は自分の可能性がまだまだあるということ」と言っていたことで、プラスの考えに変わることができました。走りのタイミングが合わなかったり、いろんなアドバイスをいただいた時、自分自身で整理することが難しくもありましたが、考えながら練習することができ、それが楽しくもありました。シーズンインが迫り、自分が目指している大会までは残りわずかですが、短い時間を有意義に過ごし、東京に帰ってから教えていただいたことを忘れずに質の高い練習をしていきます。改めて、この合宿に向け、たくさんサポートしていただき、ありがとうございました。

木村颯太 明星学園高校2年 男子短距離

今回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。合宿で全国トップレベルの選手たちの走りや行動をよく見ると、「自分にはないものを他の選手はたくさん持っているな」と感じました。とても刺激になり、何か勝てるものを見つけようと、より一層集中して練習に取り組みました。そして、先生に明確に自分の走りの良いところ、悪いところを指導していただいたお陰で、今回の合宿でスタートダッシュの意識が大きく変わりました。残り一年、悔いの残らないシーズンにするために、きちんと結果を残せるよう全力で頑張ります。必ず、沖縄インターハイで日本一になります。貴重な機会を与えていただき、ありがとうございました。

高橋創 筑波大学附属高校2年 男子中距離

今回、全国合宿に参加して大きく感じたのが「試合を想定して練習に取り組むことがいかに重要か」ということです。もちろん、今まで陸上競技に取り組んできて、試合を想定して練習することが大切なのだということは頭では理解していました。しかし、合宿を終えて振り返ってみると、合宿前の自分は試合を想定する“度合い”が甘かったように思います。今回の合宿では「今しているこの練習がいったい800mのどこに生きるのか」をコーチが逐一説明してくださり、目的意識を今までにないほど明確に持つことができました。また、参加していた選手も、おそらく今年のインターハイ決勝で当たるであろう選手が多く、より実践想定がしやすかったということも、目的意識の向上につながっていたように思います。今後は、全国合宿のような恵まれた環境で練習し続けることはできない分目標の明確化は難しくなりますが、意識を高く持ち、沖縄インターハイまで頑張りたいと思います。

鈴木愛瑾 東京高校2年 男子砲丸投

三日目の投げは、前半は良かったのですが、後半段々と投げが崩れ、手投げをして手が痛くなりました。四日目は三日目に先生に言われた通りにやってみると、本来の自分の投げができました。今回の合宿を通して、投げる本数が増えるごとに、だんだんとフォームが崩れ、後半に失速することが課題であると感じました。やはり、後半でも100%に近い投げができる選手が一番強いと思います。自分が後半にフォームが崩れる原因の一つは「考えすぎる」ことだとコーチに言われました。この時期はあまり考えすぎない方が良かったと思います。今回の合宿を生かし、学校で投げる時も、後半でフォームが崩れないように意識したいと思います。

薄井優斗 東京高校2年 男子円盤投

今回の合宿で、ライバルやコーチの畑山先生からたくさんのことを学びました。畑山先生からは基本的なポイントから細かい技術的なポイントまで、教えていただくことが出来ました。でも、自分には難しいことばかりでなかなかうまくいかないことも多かったので、メモをして学校に持ち帰り、イメージの時間に取り組むようにします。ライバルからは互いの動画を見ながら、アドバイスをもらったり、自分にはない技術を学んだり、とても良い交流ができました。初めて強い選手やあこがれの指導者のいる全国合宿に参加することができ、自分の身になることが多く、今後の参考になりました。この合宿に参加したからには、今シーズンは結果を残せるよう、今回得たものを継続して頑張りたいと思います。

鶴見萌々子 東京高校2年 女子砲丸投

私はこの合宿で、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。今まで気づくことのできなかった技術的なポイントや、改善するためのドリルを教えていただき、自分の投げに対する意識が大きく変わりました。この合宿で得たものをシーズンへ向けて形にしていき、今回できた友達と、次はライバルとしてインターハイで戦えるようにしていきたいです。また、私がこの合宿に参加するにあたって、多くの方々の支えがありました。この感謝の気持ちを忘れず、これからも練習に励んでいきます。本当にありがとうございました。

高橋和奏 東京高校1年 女子砲丸投

私はこの合宿で、新しい技術を身につけることが出来ました。全国のトップレベルの選手が集まり、これまで東京高校内でしか見つけられなかったライバルが、新たにできました。同学年でここまで競い合えたのも、この合宿が初めてです。お互いに適度な緊張感を持ったいい練習ができました。レベルの高いこのメンバーの一人に入れてよかったと思います。まだまだ課題は多いですが、遠かった関東新人での13m43cmに近づけています。南関東大会、インターハイに向けて、自己ベストを更新できるように、頑張りたいです。

