

平成23年度全国高校合宿参加報告

文責 東京都高等学校体育連盟陸上競技専門部

強化委員長 小林 隆雄

日時 平成24年3月25日より29日

場所 三重県伊勢市 県営総合競技場陸上競技場

参加者 男子走高跳 先崎 航 (都つばさ総合)・女子砲丸投 長沼瞳 (郁文館)・男子円盤投 幸田和記 (東京)・男子800m 白石浩之 (立教池袋) 中村拓哉 (都町田)・女子円盤投 武末優 (東京)・女子短距離 藤森安奈 (東京)・高森真帆 (東京)・男子走幅跳 内川佳祐 (東京) 以上9名

引率 岸先生 (立教池袋)、西村先生 (都町田)、山の上先生 (郁文館)、小林 (東京)

感想

- ・合宿初日は、昨年度同様開講式・ガイダンスだけで、グラウンドにおける実技は行われなかった。講演は福島大学の川本 和久先生の「勝利への伴走者」であった。女子スプリント選手たち其々に対する指導をエピソードなどを交え熱弁されていた。その中では、個々の目標やモチベーションに合わせた指導の重要性を強調されていた。これからの女子短距離に対する期待や展望の内容でもあった。
- ・中間日(27日)午後の「研修会」では、トレーニング理論や現役選手の話など複数の講座の中から「選択制」の研修で、選手自身が関心を持っている内容を3つ受講できるという有意義なものであった。
- ・指導者は三重県の先生方を中心に、三重出身の現役選手や日本陸連の強化委員の先生方や東海地区の先生方が行っていた。指導内容は、スプリント種目ではハードルやマークを利用し「速い動き」と「股関節・肩甲骨」を意識したトレーニングが多く取り入れられていた。技術種目では「理論的な動き」「必然的な動作」ができる動きを強調されていた。ただ、指導者の熱心な教え方(姿勢)には感服した。

総評

- ・東京からの参加生徒たちは、全国の強豪選手に見劣りすることもなく絶えず積極的にトレーニングに取り組んでいた。その成果は「新潟インターハイ」で必ず結実することと確信できた。

参加選手の感想(本人自筆のレポートから抜粋)

- ・幸田 和記(男子円盤投) 指導者 知念 信勝先生(那覇西高校・陸連ジュニア強化部)
技術的な指導が多かった。肩甲骨を柔軟に使えるようになると腕の可動域が広がり、円盤により長く力を加えることができる。投げでは「ノーリバース投げ」により「より長く」円盤に力を加えることを重点的に指導された。また、1kg,1.5kg,1.75kg,2kgと重さを変えた投擲練習をし、重さに関わらずに「自分の動きができること」をテーマに記録会をしました。「入り」をしっかりと投擲方向に向いたときに円盤を上を持ってくるとパワーポジションがしっかりと獲れ、「いい投げ」ができました。
- ・武末 優(女子円盤投) 指導者 北森 郁子先生(奈良県五條高校・陸連ジュニア強化部)
初めての全国合宿は毎日が刺激的で、とても充実していました。全国ランキング1番の選手とも仲良くなり、先生以外のそういう友達に教えてもらって、強い子たちの考え方や陸上に対する気持ちなどを聞いて「今の自分じゃダメだ!」と思いました。その雰囲気は今まで味わったことのないものでした。これからの練習をもっと追い込んで表彰台の1番上に立ちたいと改めて強く思いました。
- ・内川 佳祐(男子走幅跳) 指導者 松尾 大介先生(近大高専) 出口 義人先生(あけぼの学園)
今年の新潟インターハイで優勝を目指す人たちと今回の合宿に参加できたことは、自分に自信が持てなかった私にとって「積極的に取り組む」姿勢を身につけることができた貴重な経験となりました。特に印象に残っているのは研修会での山崎 一彦先生の講義で、「ジュニアからシニアを見据えたトレーニングの基本的な考え方」でした。「自ら求める」という言葉が繰り返され、積極的な姿勢が大切であると感じました。また、身体が小さい私にとって「絶対に負けない」という強い意志が一番大切だと感じることもできたのも非常にプラスでした。

- ・白石 浩之（男子中距離） 指導者 塩田 徹先生（東洋大学）

この合宿に参加するにあたり2つの確認すべき事がありました。1つは、今の自分に足りないものを全国レベルの選手たちとの練習で見つけだすこと。2つ目は、全国レベルの選手たちはどのように陸上と向かい合い、どのように考えているのかを私の考えと照らし合わせ、今後どう考えていくかも一度考え直す事した。実際、コーチの指導だけではなく練習を一緒にする仲間同士でアドバイスや指摘をし合うことでより質の高い練習となり、自分にはない良い点を見つけることができ自分自身の走りの向上に繋がりました。この成果をインターハイ・国体に優勝という形で実現したいと思います。

- ・先崎 航（男子走高跳） 指導者 福間 博樹（希望が丘高校）赤井 裕明（霧が丘高校）

今回の全国合宿に参加するにあたって2つの課題を持って参加した。一つは「曲線助走での右足の押し」もう一つは「バーに向かうのが早すぎる点の修正」であった。しかし、福間先生の理論は今までの自分が学んできた事と違う点が多かったため、先生の理論の理解を優先した。一番大きな違いは「助走時の上半身の姿勢」であった。私は、上半身は前傾せずに地面に対し垂直であるべきとしてきましたが、先生は前傾した姿勢を踏切時に上半身を弾かせ全身を上昇させるエネルギーにするものだった。この点をドリルから習得し記録向上に繋げていきたい。

- ・長沼 瞳（女子砲丸投） 指導者 南 幸裕（三重教員クラブ）

今回の全国合宿に参加するにあたって、練習はもちろん初めて会う選手たちと一緒に生活していけるかととても不安でした。しかし、先生や仲間たちのおかげでとても良い環境で練習することができ、色々なことを学ぶこともできました。技術を学ぶだけでなく、挨拶や「はいっ」という返事や後片付けなどの選手としての基本が大切であり、その基本ができる選手こそ本当に強い選手であることを一番に学びました。自分の目標も「なぜそれが目標なのか？」その目的を明確にすることによって達成したい気持ちが更に高まりました。感謝の気持ちを忘れずに頑張りたいです。

- ・中村 拓哉（男子中距離） 指導者 塩田 徹先生（東洋大学）

全国規模の合宿に参加することは初めてであり不安が大きかったのですが、自分以上の方々と練習や生活ができ技術・精神力等、今の私に足りない事を数多く発見することが出来ました。更には自分でも気付かない事をコーチに指摘して頂く事が出来て「とても恵まれている」と実感しました。実績のない自分が今回の合宿に参加できたことを感謝の気持ちに変えて、インターハイ・国体で優勝し東京都に恩返しをしたいと思います。

- ・高森 真帆（女子短距離） 指導者 長屋 憲明（三重県上野高校）

全国合宿ではレベルの高い選手の走りや動きを身近で見ることができ、たくさんの収穫があった合宿でした。特に、以前から苦手意識のあったスタートでは自分に足りない所を見つけることができました。今回の合宿では、たくさん走るのではなく「フォーム改善」の練習が中心だったので「足に合わせて腕を振る」という「当たり前」のことをちゃんと意識して走ると自然と足が前に出るような気がしました。また、腹筋と腕の筋力が弱いことがわかったので克服して行きたいです。たくさんの人とも交流が持てたので今年のインターハイで会えるのが楽しみです。

- ・藤森 安奈（女子短距離） 指導者 長屋 憲明（三重県上野高校）

昨年に引き続いての参加でしたが、練習面ではいろいろなアドバイスをいただき初めて気づいた事や悪い所の発見ができました。昨年とは違い心に余裕もあり先生に自分から質問することもできました。練習の中で、全国大会と一緒に走ると思われる選手たちとスタート練習をしましたが、自分がどのくらいの位置にいるのかを確認することもできました。自分に足りない所、やるべき事を考え「インターハイ優勝」のため「誰よりも努力しなければいけない」と思いました。今年しっかり結果を出します。