

平成27年度

群馬県棒高跳び春季合宿報告



平成28年3月27日(日)～30日(水)

## 思いを込めた跳躍

「いきまーす！！」「はいっ！」ベルドームに響く選手たちの大きな、大きな声は、シーズンを目前にし、この合宿で何かをつかみ取ろうという意思の表れとして感じられます。刻々と変化していく選手の姿に、コーチ陣も熱くなり、シーズンの活躍を期待して止まないこの春季合宿。群馬県陸上競技協会・棒高跳びブロック春季合宿を3月27日からの4日間、関係の方々のご理解とご協力をいただき、無事終了したことに深く感謝申し上げます。

開校式では町田コーチからこの合宿を通して、たくさんの人と話をし、棒高跳びの技術を高めるだけでなく心の栄養をつけて成長してほしいという話がありました。また、見て、聞いて、自分を変える勇気を持って、全員が自己ベストを出して帰ってほしいという話を真剣に聞く選手たちの様子からいい緊張感をもって合宿に入ることができたと感じました。強

開講式後は各ピットに分かれて、試合形式の跳躍練習を行いました。各々の課題をコーチと確認しながら、課題改善に向けて真剣に取り組む姿をどのピットでも見ることができました。コーチ陣も選手の強くなりたいたいという熱い思いに促され、指導に熱が入りました。夜はミーティングでは町田コーチから『BELLの礎』をテーマに心を鍛えるための話がありました。また、思いっきり走って、思いっきり踏み切る、「思いを込めて跳躍する」ことが大切だという話がありました。選手たちは真剣な表情で話に耳を傾け、一生懸命にメモをとっていました。

2日目の午前練習は各ピット試合形式で行いました。練習とは言え、試合の緊張感を持ちながら集中して跳びこむことができたのは、選手にとって課題を克服するとともに、新たな課題を発見する良い機会となりました。午後は午前の練習で明らかになった課題の克服のための練習を行いました。コーチと選手で意見を交わしていくことはもちろんのこと、他の選手の跳躍を見たり、選手同士で情報を交換したりと、意欲的に取り組んでいました。夜のミーティングでは佐瀬コーチが現状に満足することなく自分を変えたいと思っている人は必死になるのではなく、夢中になって練習に取り組んでほしいという話がありました。一生懸命プラス楽しく棒高跳びに取り組んでいてもらいたいです。

3日目は、昨日の試合形式の練習で明らかになった課題を意識して、試合形式での跳躍練習を行いました。疲れが出てくる3日目ですが一本一本集中して、課題改善に向けて選手各々が真剣に取り組むことができたと思います。午後竹跳びやロイター板跳躍、全助走での跳躍に取り組むなど、積極的に練習している姿が各ピットで見られました。夜のミーティングでは、合宿恒例の感想文を書きました。各選手がこの合宿を通して感じたことや学んだこと、目前に迫ったシーズンへの熱い思い、そしてこの合宿に参加するにあたってお世話になった多くの方への感謝の気持ちなどをしっかりと整理し、文章にしました。

最終日の記録会では疲労もピークに達している中で、課題をしっかりと持ちながら、記録に挑戦することができました。結果は、自己新記録16名、自己タイ記録5名というものでした。

今年の春季合宿は、天候に恵まれ、非常に良い環境の中で多くの選手がシーズンと同じ全助走で跳躍練習を行うことができました。そして、ライバルであり、共に記録向上を目指す仲間として、絆を深め、切磋琢磨しながら練習に取り組めたことは選手にとって非常によい経験になったことでしょう。心にも身体にもこれから始まるシーズンに向けての栄養がたっぷりと蓄えられたのではないかと思います。積み重ねてきたものを自信にして、これからのシーズンの活躍に胸躍らせながら、それぞれの目標に向けて日々努力して行ってほしいと思います。

最後になりましたが、この合宿の開催にあたって、群馬県体育協会、群馬陸上競技協会、高体連、中体連、各学校関係者、後援会、保護者の皆様、角藤旅館の皆様、みうら旅館の皆様等、ご尽力いただきましたことに深く感謝申し上げます、報告とさせていただきます。

BELL 合宿報告書作成委員会

#### 日程及び練習内容

1日目 27日(日)	22:00 消灯
9:00 開校式・W-アップ	3日目 29日(火)
11:00 記録会形式練習	5:30 朝練習
17:00 移動・入浴	6:00 朝食
19:30 夕食	7:30 移動・W-アップ
20:30 ミーティング	9:00 ブロック別練習
21:00 消灯準備	16:00 心の補強 掃除
22:00 消灯	17:00 移動・入浴
2日目 28日(月)	18:30 夕食
5:30 朝練習	20:00 作文+消灯準備
6:00 朝食	23:00 消灯
7:30 移動・W-アップ	4日目 30日(水)
10:00 記録会形式練習	5:30 朝練習
16:30 移動・入浴	6:00 朝食
18:30 夕食	7:30 移動・各自アップ
20:00 ミーティング	10:00 BELL 記録会
21:00 消灯準備	13:00 閉校式

## 平成27年度春季群馬県陸上競技協会棒高跳びブロック強化合宿

### 1. 目的

棒高跳び選手の競技力向上と競技の普及を目的とする。

### 2. 期日

平成28年3月27日(日) ～ 30日(水) 3泊4日

### 3. 場所

BELL ATHLETICS JAPAN

北群馬郡吉岡町漆原 1555-2

TEL 0279(55)0082

### 4. 宿舎

角藤旅館

北群馬郡吉岡町下野田 660

TEL 0279(54)2392

### 5. 講師

田中 光 (COCORO JAPAN)	高田 明彦 (藤岡市立北中学校)
梅沢 洋一 (明照学園樹徳高等学校)	齋藤 大輔 (前橋市立第七中学校)
町田 剛司 (COCORO JAPAN)	上原 雅弘 (イベントネットワーク)
稲垣 圭吾 (群馬県立安中総合学園高等学校)	小林 佳子 (群馬県立聾学校)
濱名 愛 (群馬県立前橋女子高等学校)	木島 大輔 (渋川市立長尾小学校)
奈良 光基 (前橋市立特別支援学校)	佐瀬 景祐 (前橋市立前橋高等学校)
上原 理恵 (COCORO JAPAN)	阪西 峻輔 (さかにし接骨医院)
高橋 友輝 (群馬県立盲学校)	田中 充 (伊勢崎市立特別支援学校)
唐澤 昂平 (前橋市立大胡小学校)	田中 亜希子 (伊勢崎市立殖蓮小学校)

### 6. 参加選手

別紙記録一覧参照

## 平成27年度春合宿

### Aビット

名前	学年	学校名	記録	備考
上原 響	3	前橋市立前橋高等学校	4m90	
南條 稜	3	岡山商科大学付属高等学校	4m80	
小林 賢佑	2	明照学園樹徳高等学校	4m60	
金子 恋寿	2	明照学園樹徳高等学校	4m20	
深澤 夢宇馬	2	前橋育英高等学校	4m40	
三輪 凌大	1	明照学園樹徳高等学校	4m60	◎
茅原 知諒	1	岡山商科大学付属高等学校	4m40	○
小野 海斗	3	岡山市立興除中学校	4m50	◎
田中 智之	1	広島県立広島井口高等学校	4m20	
小暮 千佳良	2	群馬県立太田高等学校	4m20	
西野 圭祐	1	前橋育英高等学校	4m40	◎
高橋 奎太	1	明照学園樹徳高等学校	4m30	○
斎藤 陽斗	3	岡山市立興除中学校	4m10	
水島 泰成	2	岡山商科大学付属高等学校	4m00	
小林 拓己	2	前橋市立芳賀中学校	4m20	○
山本 竜也	2	中之条町立中之条中学校	DNS	
萩原 悠策	1	前橋育英高等学校	4m30	◎
安井 拓海	2	前橋市立前橋高等学校	4m30	◎

### Cビット

名前	学年	学校名	記録	備考
村田 凱飛	1	群馬県中央中学校	3m30	
小川 実里	2	明照学園樹徳高等学校	3m00	
高橋 陸人	1	吉岡町立吉岡中学校	3m40	◎
大黒 朱璃	2	藤岡市立西中学校	3m00	
小川 優里	3	前橋市立第三中学校	2m70	
岡田 紋宗	1	高崎市立高松中学校	3m20	◎
久岡 璃紗	2	福岡県立中間高等学校	3m40	◎
岩崎 紘乃	3	群馬大学教育学部附属中学校	2m70	
柄澤 智哉	1	高崎市立群馬南中学校	3m10	◎
真下 瑠星	1	前橋市立大胡中学校	2m30	
高橋 佑瑠	3	群馬大学教育学部附属中学校	2m50	
安井 怜	1	前橋市立富士見中学校	3m00	◎
橋本 慎之介	1	前橋市立富士見中学校	2m70	
青木 花純	1	群馬県立高崎商業高等学校	2m80	◎
斎藤 優羽	2	大田原市立大田原中学校	DNS	
荒木 椋太郎	1	伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校	2m90	◎
柳田 花歩	1	共愛学園中学校	2m30	
陣内 佳乃	1	福岡県立中間高等学校	2m80	◎

### Bビット

名前	学年	学校名	記録	備考
山西 唯斗	3	中之条町立中之条中学校	3m80	
高橋 凌晟	3	中之条町立中之条中学校	4m00	
真木 彪汰	2	東京農業大学第二高等学校	3m70	
古澤 一生	1	高崎市立新町中学校	4m20	◎
小野里 馨斗	3	前橋市立富士見中学校	DNS	
諸田 実咲	2	群馬県立太田女子高等学校	4m00	○
手島 悠一郎	2	前橋市立第七中学校	3m70	
関 亮哉	2	前橋市南橋中学校	DNS	
林 龍之介	3	前橋市立第七中学校	3m60	
岡本 風香	3	榛東村立榛東中学校	3m40	
黒石 蓮	2	太田市立南中学校	3m70	◎
小林 茂奈	3	前橋市立第三中学校	3m50	○
富沢 恭子	1	群馬県立前橋女子高等学校	DNS	
上原 遙	3	前橋市立富士見中学校	3m30	
森下 友暉	2	渋川市立古巻中学校	3m70	◎
諸田 祐佳	2	大泉町立南中学校	3m30	
小林 優布子	2	群馬県立前橋女子高等学校	3m20	
平田 千佳	3	岡山市立興除中学校	3m40	
岡田 茉千瑠	3	高崎市立高松中学校	2m90	

◎自己新記録  
○自己タイ記録  
NM記録なし  
DNS棄権