

5年間の思い

明照学園樹徳高等学校

2年

金子 恋利

自分は中学1年から現在までの約5年間 2000月をベルギーで過ごしてきました。今思うことは、本当にこの場所に出会えてよかったということです。自分は中学1年の時、上原先輩に誘われ、柗高跳びを始めました。誘われたと言っては、ほんの強制だった。なので、実際柗高跳びに対する思いは中途半端なものでした。しかし、中学1年の冬合宿で初めての記録会でポールを曲がって跳ぶことになりました。その日自分は柗高跳びの楽しさを知り、これからは柗高跳びを真剣に考え、練習するようになりました。

そして、それから約2000日後の今日に至るまで自己ベストを跳んだ時の喜びや、キッツイ練習をした後の清々しい達成感、仲間と高め合うことの大切さ、試合でどうしようもない結果に終わった時の暗さ、悔しい悔しい、緊張した時の心の持ちよう、人間としてのあり方。そしてやはり感謝の気持ち、有難うの大切さを学ぶことになりました。今のところの競技人生では失敗や挫折が数多くありました。そんな中で自分には少しはいい結果を残すことができました。それは自分のことを他人の面から支えて下さる様々な方々の存在が非常に大きいと実感しています。そんな中で感じた困難や苦難に対して今自分はこう思っています。難が無いと書いて「無難」になり、難があると書いて「有難う」になるように、ふと自分には無難な真っ平の平地を歩くようなつまらないものに落ちていたのだらうと今思っています。柗高跳びをしている事で数々の幸や難のある濃い人生を歩いていることに自分は今感謝しています。そして今自分がこの人生を歩いているのは沢山の素晴らしい方々との出会いのおかげで、そのものだと思っています。今まで出会った全ての方々に感謝します。

今思い返せばこの5年間、本当に色々なことがありました。柗高跳びと真剣に向き合うことで数多くの大切なことを沢山の学びました。5年間は自分が一人になっていくと思いはじめた。自分の中では少しは良い人間になれているのではないかと思っています。まだまだ未熟な自分ではありますが、今年のインターハイでの5年間の集大成として結果を残したいと思っています。

本学に有難うございました。

絶対勝つ

明照学園樹徳高等学校 2年 小林 賢佑

今回の合宿は高校2年になって初めてのバレー合宿になりました。主として冬は走力を上げ、中助走をしていました。去年は全助走をやったし気持ちを抑えられなく、やってしまいました。けれど今年はいちど我慢しました。全助走に変えてみると冬場に走っていたことにより助走が確実に早くなりボールも握りも上がりました。今回の目的は15.7ftを使うこと、助走の最後の6歩をMaxスピードに持っていき踏切を強く打つことでした。田中直先輩からは、1ラックスは絶対条件で短助走から踏切を意図しろと言われてやってみるとその感覚を掴むことができました。まずは、助走と踏切を意図してそれができたら田中直先輩に振り上げを教えもらう予定です。やはりどんなことでもポジティブにとらえて前向きに取り組んでいきたいと思います。というのも去年の総体の週間前に支柱に膝をぶつけてエグな痛みを味わった経験をしてしまいました。その時僕のおじいちゃんが大丈夫にはチャンスだ、怪我を忘れる、ポジティブに物事を考えろと言われ始めは何も言ってるかわかりませんでした。だがかが怪我をしてもすぐ治るのは怪我を忘れるからと言っていい。その通りだなと思いました。これがおじいちゃん言葉の大切に思っています。また3年になり自分達が最高学年になります。勝つ癖をつけなくては大会で勝ち抜くことができません。なので悔いの残らぬように日々努力していきます。勝つイメージしかできていないのでそのイメージを現実にさせます。最後にこの合宿に参加するにあたり2万3000円という大金を出してくれたお母さん、この合宿に参加を許可してくれた顧問梅澤洋一先生、バレー創設してくださった田中光先生、美味しい食事温かいお風呂や布団を用意してくださった角藤旅館の従業員の方々、栄養満点の食事を作ってくださった田中玲子さん、技術指導してくださった田中直先輩田中京先輩、練習を指導してくださったバレーの先生の方々、たくさんの方があって自分に参加できたことに「感謝」しています。必ずインハイ入賞します。

オーバー

明照学園樹徳高等学校

1年

三輪 凌大

自分は今回 BELL 合宿は、もうちょっとでシーズンはなし、自分がシーズンの終わりからがんばってきた冬季練習の成果を出して、跳ぶためにこの合宿に参加しました。しかし、自分は合宿に参加する前から不安がありました。それは、ポールチェンズです。自分のマックスポールにチェンズになると立っかば、大丈夫がほと不安に思ってしまう自分の100パーセントのちやうどくができません。ちやうやくしほいと練習、試合をやっているのは自分だけではないのでその場のふいんきも下がります。しかし佐瀬先生が「ミーティングで」「悩み」「不安」をもっている人は、自分を変えようとしているそれをエネルギーに変えて大袈紗に動く、オーバーに動く事だと言っていました。自分はこの言葉が心に響き不安は大事だと思いました。この話を聞いてから次の日、試合でポールチェンズをしました。しかし昨日の言葉を思い出して、助走いままの音、踏み切り、振り上げ、金足もオーバーにやり使えなことができました。ちやうと成長できたか感じがしてちやうとうれしかったんです。しかもちやう現状にまんぞくせがししっかりと悩みや不安をのががえて自分をどんどん変えていきたらと思います。

私がこの合宿に参加できたのは、私のお母様とお父様が一生懸命働いて稼いでくださった2万2000円という大金ありがとうございました。BELLという素晴らしい場所を作っていただき、たくさんポールも自分たちが跳ぶためにおつれた田中先生ありがとうございました。Aゼットで自分たちの指導をしてくださった高橋先生、浜名先生ありがとうございました。樹徳の自分たちにつまみで指導してくださった田中亮先生ありがとうございました。Bゼット、Cゼットで支えてくださった先生方。おいしいランチを作ってくださった田中玲子様、理恵様ありがとうございました。毎日暖かいお風呂、ふとん、またたかくておいしい飯を使ってくださった角藤の淳子様、早季様ありがとうございました。本当にたくさんのおかげでとてもいい合宿がおつれました。本当にありがとうございました。

もし、自分から棒高跳が無くなったら？

樹徳高等学校 1年 高橋 奎太

もし、自分から棒高跳が無くなったら？と、最近私は考えています。それは、以前から、町田先生がミーティングで棒高跳だけの人間にしろ。とおっしゃっていました。前の自分はその意味を深く理解していませんでした。今になって自分なりに理解できたと感じています。しかし、講習中練習の中でそんな事を考えていたら、自分が本当に意識してほしい事が疎かになってしまいます。今は自分に棒高跳があるから、棒高跳だけの人間というものを、本当に理解するのは無理だと思っています。自分から棒高跳が無くなると初めて、気付くものだと思っています。自分の練習以外の場所で、しっかりと勉強をして、棒高跳が自分からなくなっても困らない様にしたいです。自分もいつかは棒高跳を止める時がきます。そして、棒高跳がある人生と止めた後の人生の方が長いと思うので、練習以外の場所でしっかりと勉強して、棒高跳だけの人間にならない様にしたいです。競技以外の場所でしっかりと勉強などを頑張る事ができれば、時間を上手に使う事ができ、自然と競技力も上がってくると思います。練習以外の所を練習と同じ位の熱意で過ごしていきたいです。そうすることで、棒高跳も勉強も頑張ることができ、文武両道が成り立つと思います。人生で一度きりしかない高校三年間、部活に勉強に全力で取り組み、笑顔で高校生活を終えたいです。笑顔で高校生活を終えるために今やらなくてはならない事を一つずつこなしていきたいです。

また、今回の合宿では、自分以外の高一が次々にベストを更新していきました。自分は、長い間ベストが出ていなくて、不安もありましたが、水をチャンスに受けて、自分のペースで一歩ずつ進んでいきたいと思います。水がけもいろいろあるなことがあると思います。自分を見失わないで頑張りたいです。

BE.L.L.を建ててくれた町田中夫先生、常に暖かく時には厳しく見守ってくださる田中充先輩、いつかご飯を作ってくれたり、一番お世話になつている両親、学校でお世話になつている梅澤洋一先生、素晴らしいミーティングをして下さった町田先生、佐瀬先生、おっしゃることを作ってくれた田中玲子さん、小林先生、理恵さん、あつたかい布団、ご飯を作ってくれて下さった角藤旅館の故、いつか一緒に練習している群馬の仲間達、本当にありがとうございました。

やりやすいうようにだけやっとうる自分

前橋育英高等学校

2年

梁澤 尊馬

今回が最後のべる合宿でした。自分の弱点は高さか上げたりポールにたかぶったりするとかなり力がはいってしまう自分の跳躍がでまななくなってしまうことが何々あります。それは××面が弱いのも練習で同じ動きがでまなないのが原因だとおもっています。

××面にめんどはじつじつに不安があります。ポールチェンジや振り上げのときに、びびってしまう自分がいます。しかし佐藤先生の心のミーティングで不安はポジットティブに考えないと強くなりたいと思っているからでまなないのだと聞い。今まで自分は不安なものをネガティブにしか考えなくておどろきでまなないでいたのでこれからポジットティブに考えれば一つの動きを大器業にしたいです。

技術の面では自分は入りか負けした全然ダメです。それを先生から日々いって、いいます。特に合宿中は先輩に教えてもらいました。いくらかたかといかたもかたりかんでしまいました。自分をやりやすい、使いやすかと思ったポールに振り上げのときはいい動きがでまなないのにたにかを少し変えることでまなかなる、はまかしかりて体に身につけていらないかかかつめた。技術は全然ないのでもポールに振り上げは誰にも負けたいと望むの入りかでまなないからかんぱりしたいです。

この合宿で××面と技術面で弱い所がでまなない場面が明らかになってしまいました。逆にいい所が正確に合宿だったので、総体まで残りたいです。仲間と高めあいたから自分を高めたいからかんぱりしたいです。そして最後の総体では、中野の時に構高もするめえとれた斎藤大輔先生や宍塚やたかまの応援してくださっている方々を感動させようとする跳躍をしたいです。

最後にやるを作っていたたいた田中光先生、Aチームで指導していただいた乗船先生、高橋先生、おにいちゃんを作っていたたいた珠子さん、土原さん、小村先生、百藤水館の淳子さん、早季さん、べる合宿に参加を許可していただいた安達先生、そして検査をうけてくれた親に感謝したいです。

たかまのたかまがたかまの思いをいっついで合宿がでまなないことを感じるとかかあたりにまなだと思わすに感謝したいです。

ありがたうです。

必死から夢中へ

前橋育英高等学校

1年

西野 圭祐

今回の合宿の目標はベストを出すことと新しいことをやってみるということを目指して掲げこの合宿に参加しました。

私は合宿前の練習で全くと言っていいほど突っ込むことが出来ませんでした。そして突っ込めない状態で合宿に臨みました。私は突っ込めるかとても不安でした。

今回の合宿は4日間全2記録会というハードなスケジュールでした。練習で突っ込まず記録会で突っ込めるというのは、自分の軌道を見ると助走の勢いも別人のように違います。練習では「よし突っ込んでやる!」と突っ込むことだけを考えた動きががたがたになってしまいます。しかし記録会は「突っ込んでやる!」なんてことは考えませんでした。軽い気持ちで突っ込み、軽く跳ぼうと考えています。そこに少しの心の余裕が持てます。これが練習の時の気持ちと記録会の時の気持ちの違いだと思います。これが練習で出来れば私は更に棒高が上達すると思います。でも、いまの私にはおそろく無理でしょう。なぜなら棒高を必死にやっているからです。2日目のミーティングで佐瀬先生が私たちに言ってくれたことで、～必死になるな夢中になれる～とおっしゃっていました。最初、私はどうも変わらないと思って聞いていました。佐瀬先生の解釈は「必死」はやらせられている感じ、「夢中」は楽しくやるという解釈の仕方でした。私は今更棒高を必死にやってきました。だから突っ込めないという現象が起きていたと思います。楽しくければ通り抜けという楽しみを無駄にする行為はなくなると思います。楽しく棒高ができて更に棒高が上達するという一石二鳥です。これからは、棒高を必死にやらず「夢中」にやっていたいです。

2万3000円という大金を用意してくれた両親に感謝したいです。ありがとうございます。このBELLをやり、この有意義な合宿を開いて下さった田中光先生、本当にありがとうございます。これからよろしくお願い致します。Aポイントで指導頂いた高橋先輩と浜島先生、成先輩ありがとうございます。その時必要で的確な指示がとてうれしかったです。ありがとうございます。選手たちを胃袋から支えてくれた角藤旅館のみなさん、あたたかいおふろ、食事、おふろを提供していただきありがとうございます。そして、いつも安い値段で提供してくれる

BELLランの玲子さんありがとうございます。棒高というおぼろしい競技に出会わせてくれた齋藤先生、本当にありがとうございます。こればかりは人ばかりです。3泊4日ありがとうございます。

必ず死んではいけない。

私立前橋育英高校 1年 萩原 悠策

今回の合宿で、自分は色々な人にお世話になりました。ありがとうございます。また、今回の合宿で一番印象に残ったのが佐瀬先生のミーティングです。

「必死になるな夢中になれ」というお言葉です。自分は棒高跳びに関しては夢中に出来ていますが、勉強は全くできません。というおりは、勉強を全くしていませんでした。毎回大きな点数を取ってしまうほどです。しかし、勉強への取り組み方を伝える事はありませんでした。勉強がすごく大変でした。なので毎回テストギリギリになつてから必死になって勉強をしていました。

「必死」とは必ず死ぬて書きます。文字どおり自分はテストで死にました。たかがこ木が、勉強も棒高跳びと同様「夢中」に努力をしたいです。

「必死」という言葉には限界を感じます。しかし、「夢中」

「夢中」という言葉には無限の可能性を感じます。夢中になって勉強で結果を出す事が喜びになれば自然と結果がついてくると思いました。また、勉強と並行して棒高跳びも頑張れようになりたいです。

また今回の合宿で特別にお世話になった高橋先生と浜名先生です。お陰でベストを出すことができました。

ありがとうございます。そして

BELLをつくってくれた田中光先生を始めとする先生方

ベルスポーツ北風さん、ベルランクの田中五合子さん

王里亮さん、角藤旅館高淳子さんに早季さん温かい食事とホッとお礼をありがとうございます。また、大金を出してくれた両親、ありがとうございます。

感謝の大切さをおためて知ることができました。

ありがとうございます。今年は絶対文才で活躍できるようにがんばりたいです。そして、夢中に勉強できるようにがんばりたいです。ありがとうございます。

文武両道の極大値

太田高等学校

2年

小暮千佳良

自分は高校に入学してからの2年半、成し遂げられなかった事がある。それは題目にも提示した通り「文武両道」である。自分はこれを本当に苦手で部活と勉強の両立ができてない。どちらかを疎略しようとすると必ずどちらかが疎かになっていく。自分は今成先輩が本当にうらやまだった。BELL月に一度しか行かない日々も続いた。先生や友達からも心遣いされていた。構高の友達ややめた時自分もやめてしまおうかと思った事が何度もあった。しかし、普段の練習や今回の合宿でも、先生や友達は温かくお話をしてくれた。そんなBELLは自分にとって本当に大事な場所だった。今回の合宿で自分はAゼットだったが、深名先生と高橋先生が主に指導してくれた。深名先生は選手を励ますのが本当に上手なと感じた。高橋先生は優しく、時に優しい先生で一人一人の性格や個性を本当に理解している素晴らしい先生だと思ふ。BELLはルースでであつた「One for all All for one」が本当に出来上がっている。BELLの石壁はこれでも良いと思うくらいだ。自分はこんな場所ですごした5年間をとても大切に感謝している。文武両道は正直完璧にはできなかった。ただでさえ手に近づく努力はこれからしようと思ふ。この合宿で一番感じた事は数字の1+1=2だから人の1人+1人=2人ではないと感じた。1人の力は弱いが2人にすれば2では無く10にも100にもなる。「美は、人としての繋がりを大切にすること。感謝の気持ち」人として成長させてくれるBELLはこの先何十年、何百年と続いてほしい。

今回の合宿は5回目になる。この合宿はおそらく人生で最後の合宿になるだろう。そこで自分を成長させてくれた田中先生をはじめとする、岡田先生、佐瀬先生、齋藤先生、奈良先生、唐沢先生、米島先生、稲垣先生、町田先生、北川さん、玲子さん、高橋先生、深名先生、本当にありがとうございました。扶桑旅館の方々、温かい布団に安心して快適に過ごせました。最後に二千三万円というお金を出してくださった事は53人、一番身近で毎月支えてくれたお父さん、お母さん本当に感謝しています。これからも色々とお迷惑をかけてはう時があるかもしれませんが、その時はよくお願いします。

これで最後の作文になると思いますが、全世界に公開したいと思います。佐瀬先生がいつも心の中で思っている格言を話していたので、自分もいつか思っている格言みたいなのを書いて終わりにしたいと思っています。外人の方で読んでください。

When you practice gratefulness, there is a sense of respect toward others.
You'll never find a rainbow if you're looking down. So,
If you can dream it, you can do it.

「悩み」「不安」はプラス

前橋市立前橋高等学校

2年

守井 拓海

中学生のころから毎回参加してきたBELL合宿も今回の合宿が最後になり、4日間毎日試合というきつスケジュールの裏に少し寂しさのある合宿となりました。合宿になるといつも自分は持ち記録が他人よりも低く、自分だけ他のピットでの練習や試合をしていましたが、今回の合宿はAピットでの練習・試合ができました。レベルの高い集団での試合が楽しく、初日から自己ベストを更新することができ、やはりとても拵高跳びが楽しく感じることができ、幸せでした。しかしまたまたシーズンに向けて記録を伸ばしていかないといいけないし、ここで満足もできません。でもどうや、てまらに記録を伸ばしてあげたいのか、他の人と差をつけるには何をすればいいのか、そんな時、顧問である佐瀬先生の「メッセージ」を聞かせていただいたとき、「悩み」や「不安」はマイナスなイメージがあるが、それは違っていて、「悩み」や「不安」は自分を変えるエネルギーだと教えていただきました。拵高跳びのことで不安を抱えたり、悩んだりするときに自分はいつもマイナスな気持ちを持ち、でしたがこのお話のおかげでそんな気持ちが変わり、ラクに物事を考えることができようになり、ました。これを生かし、まらに記録を伸ばしていきたいと思えます。BELLでは、たくさんの方を学ばせていただきました。拵高跳びの技術的なものはもちろん、それだけでなく人としての存り方や、感謝の気持ち、様々な大切な事を学ぶことができ、本当に良かったです。このたくさんの方の経験ができたことにはたくさんの方の支えがあったからです。まずはBELLをつらてくれた田中先生、BELLの先生やコーチの方々、顧問の佐瀬先生、合宿に協力してくれたまら、おいしいご飯と寝床を用意してくれたまら、早季さんをはいぬとする角藤旅館の方々、辛い練習も共に乗り越えてきた仲間、そして何より一番応援してくれた、高額な合宿費も喜んで出してくれた両親のおかげです。このたくさんの方が自分たちのために一生懸命にな、てくれたことで、今の自分があると思います。本当にありがとうございました。

総体までもうあまり時間はありませんが、最後の最後まで諦めず必ず思返しができるように、また日々精進していきたいと思えます。

これから的人生

縣農業大学第二高等学校 二年 眞 彪汰

五年間通っていた Bell も今年で最後になりました。Bell では競
 技の事以外にもいろいろな事を教えてもらいました。中でも一番心に
 残っている事は感謝の事の大切さです。先生は毎週 Bell に行
 くたびに先生方が感謝の事の大切さを教えて下さりました。
 感謝の事は大切だと、Bell の先生方は口を揃えて言いますが
 正直中三まで感謝の事の重要さがわからなかったです。先生方
 の話しも半信半疑で聞いてました。しかし中三の時の夏の
 果総体の四メートルの三本目の時、自分はそれまで外の試合
 では四メートルは跳べた事はなく、跳ぶ自信もありませんでした。
 しかし助走中に家族や先生の声援が聞こえ、奮然と跳び出しました。
 結果は飛ぶことが出来ず、この瞬間、自分は感謝の事の重要さがわか
 りました。Bell の先生方は結果を出さなくても感謝の気持ちで何
 をやれば結果は飛ぶことができるとおっしゃいます。その時は半信
 半疑で聞いてましたが、本当の事なんだなと思いはじめました。それ
 以来、なにより謙虚な気持ちで人の話しを聞き受けるようになりました。
 これからの人生で大切な事をいろいろと Bell で教られました。

中一の時に陸上部に加入して奮然先生と出会い、それから Bell
 の仲間達にも出会ってなりました。このお話を聞いてからはなかな
 かと思いません。出会いというのは、おもしろいなど、思いました。今
 日に感謝しています。阪神の後の四月に半分は引退ですが、
 学校ではしっかり学んでその後の人生に役立てると思っています。時間を
 大切にしています。

この合宿を助けてくださった、田中先生、ありがとうございました。Bell
 でお話を聞いて頂き、ありがとうございました。田中先生、ありがとうございました。
 先生、ありがとうございました。先生、ありがとうございました。先生、ありがとうございました。
 先生、ありがとうございました。先生、ありがとうございました。先生、ありがとうございました。
 先生、ありがとうございました。先生、ありがとうございました。先生、ありがとうございました。
 先生、ありがとうございました。先生、ありがとうございました。先生、ありがとうございました。
 先生、ありがとうございました。先生、ありがとうございました。先生、ありがとうございました。

その時間を無駄にせずとも自らのための合宿に参加していただき、Bell の先生
 方、ありがとうございました。

悩みの先に

前橋市立富境中学校

3年

小野里 磨斗

今回合宿に参加して一番心に残った言葉があります。それは「必死になるな 夢中になれ」という言葉です。「必死」「夢中」この2つの言葉の意味は一生懸命という意味ですが、必死には無くて夢中には有るものがあります。それは、楽しんでです。この事を先生から教わった時「たしかに先生に言われたりしてから練習をするのも技術は身に付くけど少し苦しいようなイメージがあります。これに対して自分から進んで練習して困ったことがあったら考えて解決していた方が前者よりも考える時間が増えるのでより夢中になるのが楽しいような感じがするな」と思いました。なのでこれから人に言われてからではなく自分から進んで練習していき、たくさんアドバイスを聞いていきたくさん考えていきたいなと思います。

次にBELLの礎についてです。私は中学生から合宿に参加してはいますが、あつての合宿のミーティングの中に必ずBELLの礎のことを教えてもらっています。正直私はなんで毎回同じことを教えてくださるのだろうと思っていた時がありました。しかし、しっかりと考えてみると毎回いっほ大変なことで皆に覚えてほしいものなんでしょうかと思いました。BELLの礎は様々なことがあり、お友達が共通して言うことは相手の事を思う気持ちを大切にしようという事だと気付きました。この礎は将来大人になっても必ず必要になってくると思うのでしっかりと刻みたいと思います。

最後にBELLという素晴らしい施設をつくってくれたさび、合宿を開いてくれたさび田中光先生、Bポイントで私達を教してくれくれたさび田中亮先生、佐瀬先生、齋藤先生、おバリエーションがふえさびにおいしくなったランチを作ってくれたさび田中玲子さん、上原理恵さん、いつもより早くご飯をついたり、眼する場所を提供してくれたさび角藤旅館の淳子さん、早季さん、困っている時に助けくれた先輩の方々、同級生の皆、後輩の皆、いつもあいさつにいくと明るく優しい笑顔で迎えてくれる北爪さん、そして大変なお金を出してくれ育ててくれた両親、ここには書けなかったさびたくさんの方が本当に感謝しています。ありがとうございます。

“思^い、きり やれば”...

前橋市立富見中学校 一年 橋本 慎之介

僕は、この合宿で学んだこと、経験したことがあります。

一つは、ミーティングで学びました。町田先生は、栄養・エネルギーについて、跳躍仕方について科学的に、目標について話してくださいました。佐瀬先生は、心について特に悩み・不安について話してくださいました。また、BELLのいしづえについても改めて話してもらいました。食べる必要なこと、思いをこめて跳躍すること、足を使って曲げること、有形と無形の目標のこと、悩み・不安は大事なことなど、たくさんのお話を教えてもらいました。僕は今まで食べる量をお刺身にばかりで生きてきました。でも町田先生の話を聞いて考えました。大人の三倍食べてはいけないのに、全然食べていけないで全人足りてなかったのだから、白米が出るんだなと考えました。悩みや不安はいけないものかと思っていたけれど、佐瀬先生の話を聞いて考えが変わりました。悩みはむしろ成長させるエネルギーになって成長を促すので、変わるように頑張りたいです。このエネルギーをムダにしないようにしたいです。

一つは、毎日の記録会でその日の調子がわかるのでその調子に合った練習ができるのでとても良い経験ができました。そして午後の練習で修正することができたので良かったです。その調子の良し悪しを安定させられるようにしたいです。

先生や先輩が教えて下さったこともとても参考になりました。ダメな所、直す所を指摘して下さいるので勉強させてもらいました。先生は新しいことに挑戦してほしいと言っていました。僕は、ポールを変えたり、他県の人に話しかけたりと挑戦ができました。次はポールを使いこなせるようになりたいです。

そして、BELLにはたくさん先生が関わっているのでもっと色々な意見が聞けて、恵まれているなと思いました。

近くにすごい施設があるのでそのことを普通と考えると、今度もこの施設を大切にしたいです。そして支えてくれている方々に感謝しています。

合宿で得たもの

前橋市立富士見中学校 一年 安井 怜

今日の合宿は高校生の先輩から教わる事がスゴク多かったです。練習中にもっと声を出すことや、ミーティング後の消しカス拾い、食器の片づけを先輩からしている時に、自分達かやる事、常にまわりをよく見て行動するなど多くの事を学ぶことが出来ました。

教わった事の共通点を見つけると、自分達かやるべき事をあまり出来ていないということが分かりました。今後これらの事に気をつけていきたいです。

ミーティングでは、一日目は町田先生に話しをしてもらいました。色々な話しをしてもらいましたが、自分か一番印象に残ったのは、走り方と跳び方の話しです。始めに、思いっきり走り、思いっきり跳ぶと言われて、単純だなと思いましたが、その後の話しで、思いという言葉には、燃える時を見極められるという、良い意味かあるのを学びました。二日目は佐瀬先生の話しを聞きました。途中で一番印象に残ったのは「必死になるな、夢中になれ」という言葉の意味です。必死も夢中も一生懸命という意味だけど、必死は苦しそうで、夢中は一生懸命に楽しさをプラスした言葉だと習いました。

BELLでの試合ではベストは出せなかったけど、ポールを前のよりスっ固くする事が出来たので、本当に良かったです。

今日の合宿では、悔しかった事や失敗した事も多かったけど、その分得られた事も多かったので本当に良かったです。

この素晴らしい合宿をするには、BELLがなくてはならないので、BELLを作ってくれた田中先生に感謝したいです。ありがとうございました。高橋先生や浜名先生、アドバイスをくれてありがとうございました。佐瀬先生、とても勉強になる話しをしてくれて、本当にありがとうございました。奈良先生、唐沢先生、木島先生、稲垣先生、Cピットの僕達を指導して下さいありがとうございました。ベルスポーツでいつも優しく接して下さいありがとうございました。瑠子さん、理恵さん、毎日美味しいランチをありがとうございました。町田先生、僕達一年の面刺を見て下さりありがとうございました。角藤林館の方々、温かい食事や寝所をありがとうございました。

もっと好きになる

中条町立中条中学校 3年

山西唯斗

自分は今回が中学最後の合宿でした。なので、自分は2つの課題を達成しようとして今回の合宿に挑みました。1つ目の課題は自分は全国大会が終り、てから燃え尽き症候群になってしまっており、棒高跳びをやらなくなってしまうと、それに棒高跳びを好きではなくなってしまうと、

なので、1つ目の課題を「棒高跳びを好きになる」にしました。2つ目の課題は自分はあまり積極的に先生や先輩にわからないことなどを聞きに行き、アドバイスを言われるのを待てる自分の中の感覚でやってしまうことがあるので、2つ目の課題を「積極的に先生や先輩にアドバイスを聞きに行く」にしました。

1つ目の課題の「棒高跳びを好きになる」はまだあまり好きにはなれていませんでした。なので合宿4日目の最終日には好きになりたいと思います。2つ目の課題の積極的に先生や先輩にアドバイスを聞きに行くでは、1日目の足合おせなどの時から深澤先輩や西野先輩などに自分からアドバイスを聞きに行くことができたので良かったと思います。でも先生には自分からアドバイスを聞きに行くことができませんでした。なので1つ目の課題と同じように4日目の最終日には自分から先生にアドバイスをもらいにいきます。

高校生になると大体のことを自分でやったり、自分から聞いたりしなければいけないので今回、きめた課題をこなさし、かりと継続していきたいと思えます。

最後に今回の合宿を主催して下さった田中光先生、2300円という大金を払ってくれたお父さん、お母さん、Bポイントで教えて下さった田中充先生、佐瀬先生、色々自分にアドバイスをしてくれた先輩方、おいしいケルランチを作ってくれた田中玲子さん、合宿中おいしいご飯と温かい寝床を提供していただいた角藤旅館の従業員の方、本当にありがとうございました。

日々のケアの大切さ

中之条町立中之条中学校

2年 山本 竜也

ぼくは今回の合宿でケアの大切さを知りました。ぼくは全国大会や大阪室内の前ではいつも練習終わりのケアが足りずケガをしてしまいました。いつも大きな大会ではケガが治りきらず自分のベストな状態で大会にのぞむことが出来ず満足した結果を出すことができません悔いを残して大会を終えてきました。今回の合宿でも大阪室内前から引きずってまたケガが悪化し合宿も4日間跳べなくなってしまうました。

この合宿では大阪室内に出て15分のポールを使うことができたのでそのポールを使って握りを高くしていき冬季練習の成果を出せるチャンスだったのにケガをしたせいで跳躍をすることが出来ずまた悔いを残してしまいました。この合宿のミーティングの時町田先生が普通の人か食っている3倍を食わなければ壊れた体は治らないと言っていたので食わること大切なんだと実感しました。この合宿では親や先生からケガを治すための合宿と言われケガのケアをしながらAピットのみんなが自己ベストを出せるように補助員をしっかりとすることを自分で決めてこの合宿に参加することができたのでよかったです。でもこれから中学最後の大会があります。そこでは自己ベストを出せるように前々からの練習あとのケアをしっかりと行っていき全国大会では良い結果が残せるように頑張りたいです。

でもここで考え、これたのも家族やバールの皆さんの支えがあったからです。その中でも一番感謝したいのは家族です。大阪室内の時も家族の支えがあったおかげで記録を残すことができたのも支えがあったからなので家族に感謝したい。バールを造ってくれた田中光先生、Aピット担当の高橋先生、浜名先生、角藤旅館の皆さん、玲子ちゃんに感謝してこれからを頑張りを続けていきたいと思います。

悩み・不安

前橋市立第七中学校 3年 林 龍之介

この合宿は僕にとって中学校生活最後の合宿でした。2年生の夏から棒高跳を始め、2年の春と今回で2回目でした。2日目の夜、佐瀬先生が「悩みを持つ事はいい事だ」とおっしゃっていただきましたが、ちょっと自分は去年の2年生で始めて挑んだ。春合宿では、まったくバストが出ず悩んでいました。僕は4mを跳ぶ事を目標にしてきたので、2年生から始めた。たまたま間に合わない状況なので人以上にあせっていました。でも3年生になって顧問の齋藤先生と後輩の手島君と七中で共にがんばってこれたので、バスト記録が出続ける様になりました。6月の最初には3m80cmを跳んで「あと少し」って所で右足のま先を疲労骨折してしまい、思うおな練習ができません。通信陸上・県総体の西方とも4mには挑戦したものの3m80cmで終わってしまい、とても悔しい思いをしました。それから受馬喰シーズンに入り、勉強との両立をしなければなりません。勉強でも思う様な結果が出ず練習もあまりしなかった。バツリに練習に行くとボールが右更に落ちてしまう事が何度かあったので、復帰したら頑張らさうとそれが一番の悩みでした。受馬喰も終わりました。体力を戻そうと思い、硬いボールにも挑戦しました。その時、悩みという名の重りは軽くなりました。そんな時、この合宿が開かれました。2日目の夜、町田先生、佐瀬先生の話のおかげで、僕はまた重りが軽くなりました。これから悩み不安があるときに解決できるような行動をとりたいです。

最後に、僕はバルの方々、棒高跳のおかげで、この一年人間として成長できたと思います。バツ合宿を開いてくださった田中光先生、あまかいBELLランチをつくらせてくださる田中玲子さん、三ヶヶで心に残る言葉を言ってくださった町田先生、2年間七中の顧問として僕を成長させてくださった齋藤先生、Bピ外を盛り上げてくださった佐瀬先生、田中充先生、Aピ外でもバツを全体的にもおかげでくださる高橋健生、浜名先生、Cピ外でもおかげでくださった奈良先生、唐沢先生、稲垣先生、僕がBELLに始めて来たとき、やさしく指導してくださった木島先生、バツバツで役立つものを販売して下さる北瓜さん、朝食、夕食で力のつく料理をつくらせて下さる淳子さん、早季さん、従業員の方々、七中で共にがんばってきた手島君、他にも高校で指導して下さる梅沢先生、恋寿先輩、賢佑先輩、三輪先輩、高橋先輩、そして2万34円を出して下さった、お父さん、お母さん、本当にありがとうございました。

「一生懸命」プラス「楽しむ」

前橋市立第七中学校 2年 手島悠一郎

僕はこのBELL合宿に参加して、一番印象に残っていることは、二日目のミーティングです。内容は心に書いての話を佐瀬先生が話してくださいました。その中で「必死になるな無中になれ」という言葉が出てきました。「必死」も「無中」も同じ「一生懸命」になるという意味がありますが「無中」には、もう一つ、「楽しむ」という言葉がプラスされています。また「必死」は「必ず死ぬ」という意味になってしまいます。そうすると、決して楽しむありませんし、売けることができません。しかし、楽しみながらやっていくことで「棒高跳び」という一つのことにも無中になっていくのかと思います。また今回のBELL合宿で町田先生が「新しいことにチャレンジしてみよう」という話がありました。ほとは、二日目の午後の練習で、いつもより硬いポールを使い、いつもより高いところを握りました。それなら今までより強い反発でより高く跳べました。いつもとは違うことにチャレンジすることは少し不安なところがありますがその不安を乗り越え走ると、今までよりさらに強くなった自分になれるということが実感できました。この時、自分は少し成長ができたということがおわかりました。このBELL合宿に参加する前に、記録がのび、4メートルを跳べるようになって、ポールも14フィートを使えるようになってきました。しかし、14フィートは使うことがむずかしく、4メートルがセット跳べず、辛い日々でした。だからこの時、自分は棒高跳びを「楽しむ」ということかできていたのかと思います。しかし、この合宿で「一生懸命」プラス「楽しむ」ということをこれからできるようにしていきたいです。

このBELLを結んでくれた田中光先生、ピットでアドバイスをさせてくれた佐瀬先生、田中亮先生、学校やBELLでいつも指導して下さる齋藤先生、齋藤先生がいない時に変わって指導していただいた高橋先生、ベルエチを作ってくれた田中玲子さん、ハルススポーツの北川さん、朝食、夕食、部屋の掃除などをしてくれた淳子さん、早季さん、そしていつも僕を支えている家族のみなさん本当にありがとうございました。

「悩みを成長に!!」

前橋市立芳賀中学校

2年

小林 拓斗

私は昨年の全国大会にあと一步の所で出場することができませんでした。しかしそこで立ち止まっては、いられず「大阪大会への出場」という目標を立てました。そして、先生の熱心な指導や、練習の成果もあり、私は大阪大会の標準記録の4m20cmを跳ぶことができました。跳んだ時はうれしさなどでいっぱいでしたが、だんだんとちゃんと跳べるのかという不安も込み上げてきました。そして大会の会場につくと跳びたいという気持ちでいっぱいでした。しかし本番になると緊張などがあって自分の力を出し切ることができず、記録なしという不甲斐ない結果で終わってしまい、自分の中には不安や悩みが溢れ上がってきました。少したつとこの春季BEし合宿が始まり、自分の課題が見つかりました。それは入りにくいので私は昔から押し出しのクセがあり、体全体で入ることができていませんでした。しかし、この合宿中で熱心に指導して下さった高橋先生、浜名先生のおかげで、完全に直るとまではいきませんでした。胸から入る感じ、押し上げていく感じが分かったので、これからこの意識をしながら練習をしていきたいです。そして今回のミーティングでは佐瀬先生が悩み、不安についての話をして下さいました。私は今まで、跳躍に悩みがあるとテンションが下がってしまっていたか、今回の話を聞いて、まず悩むのではなく、悩むのは成長のエネルギーなのだから、悩む前に動くを常に頭の中に入れておこうと思いました。

最後にあります。BEし合宿を開いて下さった田中光先生、主にAブロックを指導して下さいました。高橋先生、浜名先生、フットワーク下野先生、田中充先輩、田中巨先輩、田中成先輩、奈良先生、唐沢先生、梶先生、箱垣先生、上原先生、合宿を盛り上げて下さった町田先生、素晴らしいミーティングをして下さった佐瀬先生、ヘルスポーツを運営して下さいました。北爪さん、ヘルソニックを作して下さいました。玲子さん、上原さん、みんなのケカを直して下さいました。阪西先生、前田先生、いっしょに合宿をしてくれた先輩方、後輩達。日頃から色々なことを教えてもらい、合宿費を出してくれた。両親、みなさん本当に感謝しています。本当にありがとうございました。

自分の弱さを力に

前橋市立南橋中学校2年 関 亮哉

僕は、3日間、跳ぶことができませんでした。なぜなら腰がいたからからです。僕は、去年の秋腰にひびが入り、治しても腹筋、体幹はしっかりやれと先生に言われていました。初めは、腹筋、体幹をやっていたのですが、たまたま土曜日が増え、最近ではほとんどやれていませんでした。また、僕は体が固いので、背高跳びについて、こんな時の衝撃を吸収できません。姿勢も悪いので、腰に負担をかけてしまっています。自分を変えられなかったのが、このような3日間休むことになってしまいました。

そんな時この合宿の2日目のミーティングで佐藤先生からの話しをして下さいました。「悩み」「不安」は自分を変えたいと思、ていることだと言って下さいました。僕は「悩み」「不安」が口先だけのことで自分を変えたいと本気で思っていないことに気がつきました。自分を変えたいと本気で思っている人は、腹筋や体幹、ストレッチを毎日コツコツとやっていたはずです。

これからは、自分の欠点が見つかったら「本気」で悩み、自分を変える力、エネルギーを「全力」でこたくしていきたいと思います。そして「今日はいいや」「明日やるう」ではなく「今」やるようにしたいです。そして「必死にやらずに夢中にやる」ことを心に刻んで何事にも取りくみたいと思います。

今回この文を書く前に町田先生が合宿代やベルの使用料などのお金を親にかかせぐには、約3日分の給料が必要だとおしやがっていました。

僕がこの合宿に出るために親にたくさんのお金をしてもらった上で出られることに感謝したいです。またこの合宿はベルが無かったらありません。ベルを創設して下さい、田中先生、ベルランチを作して下さい、玲子さんたちや角藤でふかふかしたふとんやあたたかい料理を作して下さい、川原さんや早季さん、角藤で働くみなさんに「ありがとうございます。」では表せないほど感謝しています。

これから感謝の気持ちをおすねずに、自分を大きく変えて少しでも恩返しができるように努力していきたく思います。そしてたくさんの人たちに感謝していきます。

自分を変える

茨川市立古巻中学校

2年

森下 友暉

県総体まで残り4か月になりました。そこで、4mをとばなくてはなりません。僕は、そこまひに、4m20cmをとぶことが目標です。今の自分では、4m20cmをとぶのは難しいと思います。この合宿で残り4か月やることがは、きりとわかつたと思います。

Bピットの先生は、田中亮先生と、佐瀬先生と、齋藤先生でした。3日間、アドバイスをもらい、よくいわれたところは、左うでを前にだしてしまい、体全体でおせないことや、はりりがひくくなってしまうことや、最後のセイトがおぼろげなことです。この自分のわるいところを、とびとくに意識し、土日午前午後とんで、なおしていきたいです。2つ目は、身長、体重をふやすことです。今、自分がつかっているボールは、12ネット、齋藤先生が、12ネットで全国大会にでた人は、た"れもない。13ネットも1人はいないと、自分にいってくれました。14ネットを、つかわなくては、全国大会に出場するのは、きびしいという事です。なので、ご飯は、必ず3杯は食べなくてはなりません。そして、10時前にねるといことです。このことを毎日することが、一番大切だ"と思います。

そして、2日月がおわったあとに、齋藤先生から、いわれたことがあります。「なんでも、いいから、自分は、このことでは、た"れにも負けないというものはあるか」といわれました。自分は、はきりと勝てるというものは、ありません。声をたすこと、あ"さつ、返事、そうじ、走る、こと、数え、わ"か"いくつでもあります。県総体まで必ず、つくりたい"と思います。1日、1日、が勝負だ"と思います。今、やんなくては、いいや"という心の悪魔にうちかち、必ず、かわりた"と思います。ところで、この合宿も、自分1人では、できません。BELLをつくら"たり、ボールなど、いろいろなものをなおしてくれる田中光先生、Bピットで、わかりやすいアドバイスをくださる、田中亮先生、佐瀬先生、齋藤先生、ピットはちがくもアドバイスをくださる町田先生、高橋先生、おいしいバリエーションをつくら"くださる玲子さん、おいしい料理、あ"た"たか"いふ"い"とん、自分にか"た"た"ん"び"いた"ふ"い"とんを、きれいにしてく"だ"さる、角藤旅館のみなさん、仕事のあ"た"た"に"き"て"く"だ"さる、阪西接骨院のみなさん、2万3千円という大金をはら"て"く"だ"した両親、家族や、部活を"お"い"て、自分達のために、アドバイスをくださる、赤名先生、奈良先生、唐沢先生、木島先生、稲垣先生、た"く"さんのかたか"た"に支え"て"く"だ"さる、合宿ができて、いるのた"だ"と思います。あ"た"た"た"い"ご"ざ"い"た"最後にな"ら"ま"す"が、こ"れ"か"ら"も"よろ"しく"お"願"い"し"ま"す。

全国で勝負する為には

太田市立南中学校

2年

黒石蓮

今、自分はポールを13-140を使ってこの3日間練習しました。でも自分の今までのMAXポールは14-115なのでそれを使って以来14-115をもう一度使った事がありません。本当は全助走に入っていく時から14-115を使わなければいけないのに今、僕が全助走に入っていく時に使っているポールは13-140です。

14-115を全助走で突込む為にはもっとポールを叩きかき強く踏み切る力が*要だと思います。

跳躍をするうえで一番大切なのは助走だと思います。

最後まで止まらないようにしっかりと走る事。入りの時に腰が低くならないように高く踏み切るとしっかりと振り上げをした時に

ポールが体が離れない様にしっかりとくっつけて左手を肩までしっかりと持ってくる。強化合宿の時に齋藤先生が言っていた「4m以上を跳ぶには、ポールを14-130・握りは4m以上が必要」と。自分でもそう思っています。他にも、4m以上跳ぶ為に必要なのは強いマッチだと思っています。どんなに凄く選手でも

マッチが強くなければ跳べません。今の自分が悪い所はバーがどんどん高くなるにつれて高さも意識してしまい跳ぼう跳ぼうと思ってしまうのも跳躍にもってこいではないです。そこをしっかりとこなして、夏の通信大会や新人大会でしっかりと全国を決めたいです。

そして今回の合宿で宿泊させてもらいました。角藤さんの従業員の皆様にあたたかごはんと寝所を提供してくださりありがとうございました。角藤さんのお陰でより良い合宿となりました。

そして今回の合宿でまじまじになりました。Bピュ相当佐瀬先生、齋藤先生、田中先生本当にありがとうございました。先生方のお陰で今までになかったくらい得られました。そしてベル入ホーン北川さん、お役立ち物を提供していただきありがとうございました。お水から、アイス、田中さんいつもおいしいごはんを作ってくださりありがとうございました。なにより一番感謝したいのはお母さんです。お休みのお休みの休みの合宿でありがとうには汗を流して、お懸命働いてくれた。お金で行けいさのさ志すに、この生活をして行く。

必死になるな！夢中になれ！！

高崎市立新町中学校 1年 古澤一生

僕は今回で2回目となる合宿に参加しました。1回目の合宿では、まだわかっている事がたくさんあり、あまり積極的に行動できなかったのがおりました。なので、今回の合宿は積極的に行動しようと努力しました。

僕は、この合宿で印象に残っている事は、二つあります。

一つ目は、合宿の一日目の記録会で、自己ベストの4m20cmが跳べたことです。跳んだ後、すぐに田中光先生と剛田先生が近くにきてくれて、ハイタッチをしてくれました。その時、これまで練習してきた事が積み重なって、やっと成果が得られたなと実感できたので、とても嬉しい気持ちになりました。

二つ目は、先生、先輩方の話です。まず、剛田先生の話です。剛田先生は、水泳の北島選手がオリンピックで金メダルを取った前日に、施設の周りをそくじしたという話でした。僕は「そくじをする」という形で、いろいろな人に「感謝の気持ち」を伝えようとした北島選手をおなぐりしたなと思いました。次に先輩方の話です。

先輩方は僕らのためを思って、「声が小さい！」「周りをよく見て行動しろ！」「先輩が動いていたら、すぐには手伝え！」などの言葉を書いてくれます。僕は先輩方の事を本当にありがたく思っています。先輩方からの言葉をしっかりと受けとめて、これから先を生かしていきたいと思います。また、先輩方から褒められるのは嬉しいです。これから新しく入ってくる新一年生にたいしては、またもっと頑張りたいです。

最後に佐瀬先生の話です。佐瀬先生が言った「必死になるな！夢中になれ！！」という言葉が強く印象に残っています。「必死」と「夢中」は大きく分けると、どちらも「一生懸命」という意味です。しかし、細かく分けると、必死は、人に「やられてやられている」、夢中は、自分から「誰かで楽しませられている」という意味です。僕は必死に物事をやるよりも、夢中になって楽しむ物事をこなしていきたいです。

今回の合宿で、多くの人に世話になりました。田中光先生をはじめ、剛田先生、高橋先生、奈良先生、木島先生、佐瀬先生、齋藤先生などのコーチの先生、バレンタインを合宿中に毎日ブツブツくれた田中玲子さん、上原さん、小川さんそして角藤旅館で温かいお風呂や、とても美味しい食事を用意してくれた淳子さん、僕たちの食事の役目や、お話をしてくれた早季さん、二万三千元の大金をこの合宿のために使ってくれたお父さん、お母さんに感謝の気持ちを伝えたいです。そのためには、この合宿で、自己ベストを跳ぶ事が必要です。その自己ベストを僕は跳べた事がとても嬉しいです。次の合宿でも自己ベストを跳んで、おなぐりに感謝の気持ちを伝えたいです。

新たな 自分

吉岡町立吉岡中学校 1年 高橋陸人

僕はこの合宿は2回目なので、前の合宿で学んだことを生かして合宿に参加しました。そして、この合宿でも学んだことがいくつかあります。その中で一つ挙げます。それは三ヶ日で、先生に教わってくれた言葉があります。それは「必死になるな。夢中になれ！」という言葉です。この言葉の意味は必死は一生懸命だけでやる。夢中は一生懸命+楽しさです。なので棒高跳びをやる時には夢中の一生懸命+楽しさということをやろうと思いました。だけど体を動かすのには食事が大事だと言っていました。なので、大人は食事を食べるのに運動しないので一杯だけでいいのに運動をしてくれる自分らはいつも食料運動のエネルギー+成長のためなのでいつもの量の三倍は食べないといけないといっていました。なので食事の時には先輩などにいらい盛られてまた食べたりまた盛られて吐きそうになりながら食べました。僕の中では食事の時間が合宿の中で一番きつかったと思います。そして、前の合宿の時は試合が2日か無かったのに、今回の合宿では4回全部あります。なので前の合宿よりも試合の数があるのでバストは出しやすいと思いました。でも簡単にはバストは出ません。なので前の合宿でポイントにしていた左手を伸ばすということも先生が言っていた思いっきり走って思いっきりジャンプということも意識して1日目の日記録会ではバストが10cm低かった。2日目は13cmなことを意識して宿でボールも変えました。たけしとボールは元々バストから30cm低かった。3日目はこれよりももっと意識を高めようように心がけました。たけしとやるうちにたんと足が痛くなってきて限界までやってきて途中で危険しました。僕はしっかりと体のケアもして、絶対にバストを出せるようにしたいです。そして、この合宿に出られたのは親がお金を出してくれたおかげだと思いきや本当に感謝しています。そのほか、国藤の人々、ベルランヤもつくってくれた。たけしにさん、教わってくれた先生方。そして一番はこのBGLCを制作してくれた田中先生に本当に感謝しています。絶対にバストを出して見返したいです。

色々もらったアドバイス

高崎市立群馬中央中学校 1年 11 村田 凱哉

私は中学生になって、2回目のBELL合宿に参加しました。3泊4日の合宿で角藤という旅館に泊りました。角藤では、ご飯をあまり食べなかつた、先輩達の気づかいがあまりに部屋で煩いと先輩達に指摘されてしまいました。でもから次からは、その事を改善していきたいです。BELLでは先生方に新しい事に挑戦してみろ、例えば新しいポルをついてみろ、他県の人に話してみろ、と言われたので、私は主に新しいポルを使う事を頑張ろうと思いました。ですから合宿初日から一つ上のポルを使ってみました。

でもはあまりポルが曲がらず、新しいポルを使ったら、あまり良い結果がでませんでした。その試合の中で町田先生に色々アドバイスをもらっていたので、次の日の試合前、足合わせにアドバイスをもらって事をやってみました。それから結構曲がり、少し休み、記録会に入りました。それから結構曲がり良い跳躍ができて、途中で良い跳躍ができて、自己ベストもでました。それ三日目も良い跳躍ができて自己ベストを出す事ができました。ですから明日は、先生方に教わった事を生かして自己ベストを出したいです。そして私は感謝する人がたくさんいます。BELLを創設してくれた大田中裕先生、新しい品をすぐかえるようにして下さる、北川先生、面白い先生方、時には厳しく、時には優しい先輩方、合宿で温かい靴をはいて下さった角藤の方々、いつも競い合える仲間、美しいベルランを作ってくれた玲子さん、ホッとする時から、おんどうを見せたり、分けて、優しく行う技術、生活面、どうも教えて下さる、町田先生、合宿代や飯を作ってくれる両親、合宿、お礼を言いたいと思います。

中学二年生の夏には、9月20を跳び、全中に出場し、入賞を狙うようにし、通信、総体二位以内に入り強化選手にも入り、中学三年生は、4月6日を跳び、全中に出場し、入賞を狙い通信が一位を取り、大阪室内に出た一位を取りたいです。そのためには、飯をいっぱい食べ、たくさん跳躍をし、生活態度を改めて、より強いポルにして絶対につまみという気持ちが必要と、一本一本、集中して跳躍する事が必要になると思うので頑張ります。先生、先輩が助けて下さるに、今感謝している先生や先輩が感動するくらい高く、きれいに美しく跳躍できるようにしたいです。

村田 凱哉

先輩方・先生方が教えてくださったこと。

高崎市立高松中学校 1年 岡田 紋宗

僕は、今回の BELL 合宿は中学生になって2回目でした。

この合宿ではたくさんのお話を学びました。

1つ目は、初日の夜の食事を終えた後、先輩方にあと片づけなどを自分たちがすすんでやれと言われました。僕はもっと周りを見て行動するべきだなと思いました。

2つ目は、2日目の夜のミーティングで佐瀬先生がおっしゃった必死になるな夢中になれるこの意味は必死と夢中という言葉は、同じような言葉に聞こえますが文字の意味は違います。必死は誰かのためにやっている感じがしますが、夢中は自分が楽しんでやっているというように思っています。つまりこの意味は誰かのためにやるのではなく楽しんでやるという意味です。僕はこれから棒高跳びを習う時は、この言葉を心がけておきたいです。

3つ目は、佐瀬先生のミーティングが終わった後に一年生全員が先輩方に呼ばれ、また注意を受けてまいりました。先輩方に言われたことは、「お前らごはん食べれなすぎ」ということと「この BELL 合宿の練習をいい加減にするならこの合宿に参加もしなくていい」。僕は一昨年までキッスだったのでもキッス合宿に参加していたまの心でこの BELL 合宿に参加してしまっていたので、バをりれかえて最終日の記念金録会でがんばりたいです。そして

又のお話をたくさんのお話を教えてくださった先輩方に感謝します。そしてこの BELL 合宿を開いてくださった田中光先生、僕たち1年生にいろいろなアドバイスをくれた町田先生、そして試合や練習をやりあげてくださった木島先生、奈良先生、唐沢先生、おいしい BELL ランチを作ってくれた田中玲子さん、旅館をわけてくださった淳子さん、いろいろな商品を買ってくれている北爪さん、そしてお金を払ってこの BELL 合宿に参加させてくれたお父さんとお母さんありがとうございます。そしてこれからよろしくお願ひします。

一生懸命 + 楽しむ

高崎市立群馬南中学校

1年

柄澤 智哉

自分は、中学生になって2回目の合宿に参加しました。

県外からもたくさん選手がきて、熱気溢れるベルドームになりました。そして前回の合宿で学んだ課題や注意点を直そうと努力しました。

今回の合宿は、4日間すべて記録会だったので、各ポイントで声を出し、お互いのモチベーションを高めあうことができました。

ミーティングの時に、先生方から「新しい挑戦もしてみよう」と言われたので、新しいホールにチャレンジしよう、県外選手に話しかけてみよう、と心がけました。そして次の日、新しいホールが使えるようになり、県外の選手と夕食の時、会話ができました。あと、2日目のミーティングのあとに先輩から「ご飯が食べられすぎ、よく回りを見る」と指摘を受けました。でも、自分は、次の日から気を付けることができました。

1日目、2日目、3日目で、まだ自己ベストが出ませんでした。ですが、課題がたくさん見つかりました。一番多く言われたのが助走です。自分は、1本1本同じ歩幅で走ることができませんでした。ですが、段々と安定してきました。それは、自分が跳んだあと、必ず町田先生がアドバイスしてくれました。そのおかげで安定した跳びができました。そのほかにも、奈良先生、唐沢先生、木島先生、糸田先生からもたくさんのアドバイスがもらえました。ですが、自己ベストには届いていないので、合宿4日目にベストが出るよう頑張りたいです。あと、朝食、夕食の時とてもご飯の量に驚きました。食べきれなかった事が多かったので、家でもたくさん食べ、強くなりたいと思いました。今回の合宿ではたくさん色々なことに挑戦できました。BELLに連れてってくれた両親、合宿に参加させてくれた戸塚先生、棒高跳びを教えてくれる先生方、時々アドバイスをくれる先輩方、そして、BELLを創ってくれた田中光先生、すべての人に感謝し、恩返しができるよう頑張りたいです。

Still water runs deep

前橋市立大胡中学校

1年

真下 瑠星

自分は、人生で初めてBELLの合宿の春合宿に参加して色々な面で色々な事を学びました。このBELL合宿では主に練習・食事・ミーティングの3つを3泊4日で行いました。まず1日に練習面での事、初日で得られたことは跳躍上がりが出来たことと感覚が少しもどってきたことです。外で折れポールを使い短助走や振り上げなどをし、6歩と8歩で6歩が6m40cm、8歩が9m40cmでまだまだと感じ、2日目はポールを握り言式合に出てみて、半年間のブランクは大きいものだなと思いました。記録は2m20cmと自分が初めて跳んだときと同じぐらいで、足も同じでした。3日目も言式合に出て跳躍しました。記録は2m30cmで握り2m85cmで跳躍をし、ただ足踏みかかってリード足をしっかり7の字にして振り上げるというのが課題だと感じました。午後はゴムバーでまっまっでしたが足踏みかかってターンをすることが出来ました。

合宿での内容2つ目に食事で、合宿初めてでしたが、食べたあとは前傾姿勢で中々動けないうらいたったのですが、先輩方がたくさんごはんを盛ってくれて、まだまだ言われてしまいました。2日目のごはんのおと高校生の先輩方に1年全員呼び出され、お前らはあまいという話を聞いて、段々と高校生のレベルが下がっているという理由と、周りを見て行動しろということ、食反の量が少ないということなど、陸上選手として大切なことを言われ、本当に自分達のあまさに気づき、変ろうと思いました。

3つ目の内容はミーティングで、技術面以外の面での話を頂き、技術面では思いきり走って助走をシニアして跳び、全てに思いをこめ、思いを燃やすことが大事と言われ、食べることは生きる動く、この2つのエネルギーを得るということ、食べる事も寝ることも技術で練習だと思いました。心の面では、ベルの石楚の「Still water runs deep」の意味を学び、なるほどと思い、自分の中の石楚にもぶつと思いました。この町田先生が教えたことと、佐瀬先生の悩み不安は、自分を変えたいと思ってるんだというのを聞き、小怪我をして半年ほど陸上が出来ず、少しずつ回復して、沖焦りや不安などがあった自分には、重宝で見えるところもあり、とても素直に心に染みまきました。陸上を愛する人間は極めたいと思いました。

この作文を書きながら、自分の周りには99人たちがいて、99人の支えがあることを改めて知りました。BELLを建ててくださった田中光先生、教えてくれる佐瀬先生や斎藤先生、流石や頼先生や唐沢先生や橋先生や稲直先生、ベルの石楚の田中 玲子さんや理恵さん、宿の角藤の淳子さんや早季さん、アドバイスをくれた高校生の先輩方、参加を言ってくれた陸上Bの顧問の先生方、参加費を払ってくれた親身に感謝の気持ちで任された、田中、また本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

新しい事に挑戦!!

伊勢奇村四ッ草学園中等教育学校 1年 荒木 椋太郎

今回、僕は初めてBELL合宿に参加しました。初めての合宿なので、とてもワクワク、ウキウキ、ドキドキしました。しかし、ワクワクといっしょにギンギンや不安がありました。この合宿で、僕は初めての事で先臆せずに行くことを学びました。僕は、この合宿で初めて13フィートを使いました。やはり初めは、とても怖かったです。しかし2日目のミーティングで、町田先生が「新しいこと、とんとん挑戦していい」と言っていた事を思い出しました。なので、一つもつかさず、ボールから、13フィートのボールを使ってとんでみました。それなら、しかり足し合せて、しかりとやたのて、とてもよかったです。次は、ぼくは一つも小さい声だったので、跳躍の時、一つも緊張して、一つも大きい声を出そうとして、出さないうま緊張したまま終ったので、この合宿で、大きい声を出して、おもしろいと思いました。そして3日目、大きい声を出して、返事の「はい、」を言ったら、とてもおもしろいので、ちになつてリラックスして助走ができました。その夜、3日目はベストタイ記録が出ました。なので、これから、大きい声を出して、気持ちを一回リセットしてから跳躍して、おもしろいと思います。この合宿で、大きい声を出したので、前より、取っかかりという気持ち、かたくななくなりました。なので、これから、土日の練習学校の部活、大きい声を出して、おもしろいと思います。

最後に、この合宿に行けたのも、ここまで成長できたのも、お母さんやお父さん、BELLの先生方のおかげなので、これから、BELLを倉設してください。丸田中光先生、ベルランチをつくってください。田中玲子さん、ベルスポーツの北川さん、高木橋先生、浜名先生、佐藤先生、齋藤先生、田中先生、奈良先生、唐沢先生、木島先生、木村先生、ベルのコーチ、イカ、町田先生、本当にありがとうございました。これからも、なまけず、しかりとがんばって、おもしろいと思います。

結果で思返し

群馬県立太田女子高校 2年 諸田実咲

あと約1ヶ月で「高校ラストシーズン」を迎えますが、私の今年の目標は、高校記録更新です。この目標を実現するために、シーズン直前のこのBELL合宿はとても大切な合宿となりました。また、今回のBELL合宿が宿泊するのでは最後になると思います。

小学生の頃からこの合宿に参加させてもらっていましたが、気が付くのもう高校生です。食事が多くて本当に嫌だと思っていたBELL合宿も最後だと思うとなんだか必死惜しく感じます。BELLでは棒高跳びのことはもちろん、いじの面でも成長させてもらいました。

私の今までの棒高跳び人生を振り返ってみると、本当に色々な人に助けられて、今こうして棒高跳びを楽しく続けられているのだと感じました。私は中学生の時は棒高跳びで悩んだことがなく、記録も全て右肩上がりでした。しかし、高校1年の秋に手首を骨折して、一時期棒高跳びをやらない時期がありました。手首が治ってから復帰しましたが、その後、あまり練習に果が入らないというか何をしたら良いかわからない時期が実はありました。そんな時、私に田中先生や町田先生が熱心にご指導して下さいたことを覚えています。当時はこのまま続けて平気なのだろうかと思ったこともありました。応援してくれる人たちがいるのだから私も元気で張り切って頑張りたいと思えることができました。高校2年になってからは川原調に練習を積むことができ、一緒に練習をしている仲間たちとも切磋琢磨し合っから、試合でもだんだんと結果が残せるようになり、自信も少しずつつきまじりました。今こうして高校記録を目指るところまで来れたのは私の周りでたくさんの人たちが支えて下さっているからなのだと思改めて感じました。

今回の合宿では4mを2回、3m90を1回跳ぶことができ、冬の成果が見られてきています。普段あまりアドバイスをもらえない先生に指導してもらえたことで、自分の中で考え方や見方の視野が広がった気がします。また、棒高跳びの技術だけでなく、たくさんの人と関わることができ、学ぶことが多かったです。今シーズンに向けて、収穫の多い充実した合宿になりました。

最後に、BELLドームをつくって下さり、いつも指導して下さいる田中先生。毎週送り迎えをして下さる両親。この合宿の参加の許可を下さり、年間お世話になった神沢先生。合宿全体の運営をして下さり、町田先生、奈良先生、唐沢先生、木島先生、稲垣先生。BELL外でお世話になった佐瀬先生、田中充先輩、齋藤先生。相談に乗って下さり、高橋先生、浜名先生。角藤旅館の淳子さん、早季さん。バレンタインをつくって下さり、玲子さん、理恵さん、桂子さん。テロウワグヤストゥルチをして下さり、阪西先生、前田先生。

多くの方々に支えられて私は棒高跳びを続けることができている。結果を残して、みなさんに思返しができるようにこれからも頑張ります。ありがとうございました。

5年間 やってきたことは無駄なことなんてなかった。

群馬県立前橋女子高等学校

2年

小林 優布子

小学生の頃から参加しているバル合宿。今回の合宿がついに私の橋高人生において最後の合宿となります。最後の合宿だから一瞬も無駄にできないと思い合宿に挑みました。そして色々なことを考えさせられ、初心に戻ることができました。

ミーティングで町田先生にバルの礎について話して頂きました。Creativeでpositiveな姿勢について自分がダメなときに笑顔でいられるかと問われて、何と答えるだろうと考えました。私がいれば笑顔でいられなかったと思います。何度私がいじめられようでも、今、笑顔で橋高で生きているのは周りで支えてくださっている沢山の人がいるからだだと思います。先生、先輩、仲間に恵まれているから、心が傷みそうにならないうちに踏み外れず、アドバイスをくださったし、どんな相談でも真摯に聞いてくださる人がいる。このことがあたりまでには嬉しいことを常に念頭に置き、日々過ごしていきたいです。また、私が一番心が折れそうになったのは中2で靭帯を2本切る怪我をしたときです。半年は松葉杖で完全復帰には1年以上かかりました。怪我をした時期は調子が良くて絶望と言っても過言でないくらい落ち込みました。また、太るのが怖くて食べることを拒んだら、体重は8kg減り拒食気味になりました。また、怪我をする前は絶対むりだと諦めていた第一志望に受かるため陸上に構っていた熱を全て勉強に向けて、第一志望に合格することができました。当時はすぐ落ち込んで何でそんなことに...と思っていたけど、今改めて考えると「神様がくれたチャンス」だったのではないかなと思えるようになりました。もし、このことがなかったら正に食べる大切さや、一生懸命勉強する意義も知らないうちに失った。また、前々の陸上部に入らなくて、みんな練習を乗り越える楽しさも知ることもできず、濱名先生の下で陸上ができることが今はすごく幸せです。そして何より、1年振りに戻っても温かく迎えてくれて、初歩的なことから教えてもらえる場所があることが嬉しいです。靭帯断裂の怪我をしていなかったら、今とは180度異なる道を歩いていたと思います。今となれば怪我をしてマイナスに陥ったことは無いと思えます。こうに考えられるようになったことは「神様がくれたチャンス」を無駄にはしていなかったのかなと思えます。

最後に、私がいじめられようとしたとき、適確なアドバイスで指導してくれる母、サポートしてくれる父、顧問の先生であり、試合ではつきまとって見守ってくれる濱名先生、日頃の練習から沢山のアドバイスをしてくれる高橋先輩、ベントでずっとお世話になった佐瀬先生、田中充先輩、齋藤先生、合宿の間全体をまとめてくださった町田先生、角藤からバルまで送迎してくださった木島先生、柏垣先生、奈良先輩、疲労が溜まった足をケアしてくださった阪西先生、前田先生、バルスポーツの北川さん、美味しいランチも水も飲ませてくださる玲子さん、角藤の淳子さん、早業さんをはじめとする従業員の方々、そしていつも練習でも試合でも的確なアドバイスで指導してくださる田中光先生。今、こうしてまた橋高跳びができていくことがすごく幸せです。バルという戻ってくる場所があることがすごく幸せです。バルの声出しの雰囲気、ごはんを最後おしゃべりに食べる精気をこの先もずっと続け、今後受け継がれてきた伝統もこれからも続けたいです。最後まで1倍練習して自分らしく頑張りたいです。ありがとうございました。

ピンチをチャンスに

群馬県立前橋女子高等学校 1年 富沢 恭子

今回は合宿前に膝をけがしてしまったので、跳躍ができません。4日間補強の合宿になりました。この時期は冬季からシーズンに移っていく大事な時期なのに、跳躍練習ができません。どんな合宿になってしまうのだろうという不安な気持ちを抱いたまま合宿に臨むことになってしまいました。

合宿は4日間記録会で、みんなが1日目からバンバン跳んでいるのを見て正直焦りの気持ちでいっぱいでした。1日目終了後、膝の調子が良かったので濱名先生や接骨院の阪西先生に跳んでも良いか相談しました。そこで「これから総体など大事な試合もたくさんある。ここはしっかり直あめと同時に弱点の克服をするためのトレーニングをした方が近道。」という話をして下さいました。その話を聞いて、もう一度冷静になって考え直すことになりました。焦ってはばかりではいけない。これは普段あまりできない練習ができるチャンスだと考え、今は割り切って補強をがんばろうと決めました。2日目に、私のできないことのひとつであるけあがりの練習をしました。先輩や同級生など本当にいろいろな人がアドバイスをくれてすごく嬉しかったです。棒高ができないときでも自分の周りにはたくさんの方がいてくれるということに改めて気づくことができました。教えてくれた人たちのためにもこれは絶対できる方にしたいと思いました。

また、2日目のミーティングで佐瀬先生が「不安」や「悩み」は自分を変えたいと思っている証拠であり、それらは「エネルギー」だという話をして下さいました。けがをしている今の自分は不安だらけで、ということはエネルギーだらけということなのだろうと思いました。このエネルギーで今の自分にできること、やるべきことをしっかりやって、シーズン中、この期間があと少なくなっていくようにしたいです。

最後に、BELLを作ってくれた田中先生、いつもためになるお話をしてくださる岡田先生、Bピットで指導してくださる佐瀬先生、齋藤先生、田中え先生、いつもおいしいBELLランチを作ってくれた玲子さん、小林先生、理恵さん、ベルスポーツの北爪さん、おいしいご飯と暖かい布団を用意してくださる淳子さん、早季さん、角藤旅館のみなさん、いつも明るい笑顔で楽しく指導してくださる濱名先生、この合宿のために2万3千円という大金を出してくれて、いつもBELLに送り迎えをしてくれる両親、毎晩夕飯を作ってくれる祖父母、本当にありがたうございます。今シーズンは棒高跳びでも、それ以外の競技でも結果を残せる方に頑張ります!! これからもよろしくお願ひします。

神様がくれた奇跡と縁

明照学園樹徳高等学校

2年 小川実里

最後の合宿…。このことが頭から離れたことはありませんでした。中1の時からずっと参加してきたBELL合宿は今回で10回目です。私にとって“合宿”と言えはこのBELL合宿でした。1年間のピットイベントのオフでした。角藤旅館や朝練習の道、みんなで食べる食事や、一緒にそれぞれの目標達成を目指して頑張る練習…。オフオフに合宿での思い出がありました。「あの時はみんな気持ち良かったな」とか「これ一生懸命頑張ってたな」などと、オフオフの思い出を辿っていくと、BELLで橋高跳びができて、たくさんの先生方、先輩方や同級生、後輩たちに出会えて、本当に幸せだったなと感じました。

私は高校での二年間、特に二年生でまったく練習ができませんでした。怪我の再発が大きな原因でした。なかなか思い通りの練習ができません。たくさん練習をし、どんどん上手になって記録が伸びていく仲間を見ていて、焦りの感情を通り越し、「私には橋高跳びを、陸上をやる資格があるのか」「私はBELLに来ていいのだろうか」と疑問を感じ、BELLに行くことができない時期がありました。それでも私がBELLに来て、橋高跳びを続けているのは、今まで支えてくれた方々、BELL Familyの方々のおかげです。「良い時も悪い時もそばにいてくれる人を大切にしてください」と町田先生がわざわざしていました。BELL Familyの方々がそんな私に気付いていたかどうかはわかりませんが、ありのままを受け入れ、いつも通りに接してくれました。生徒の一人、後輩の一人、仲間の、先輩の一人として接してくれました。本当に嬉しかったです。みんなにたくさんの大切な人たちと過ごせた5年間はずっとも貴重な時間でした。BELLに来て橋高跳びをやっていたら、こんなに嬉しいことや苦しいことを経験することも、BELL Familyの方々から学ぶこともできませんでした。神様がくれたこの縁をずっと大切にしたいと改めてこの合宿で感じました。怪我と相談しながらなので本当に少しずつですが、跳躍もなんとかもとに戻りつつあります。最後のシーズン悔いの残らないように試合に挑み、「あの楽しい試合だった」と笑顔で終えることができるようにしたいと思います。それともう一つ、BELLの礎にある昔無レリの方々に合わせて頑張ります。

最後に、自分の担当のピットを見ながら、合宿全体の運営をしてくださった町田先生、木島先生、稲垣先生、佐瀬先生、奈良先輩、唐沢先輩、齊藤先生、好の先生、先輩として親身にアドバイスをくださった濱名先生、小林先生、田中亜希子先輩、中2の時からずっと指導してくださった高橋先輩、樹徳の先輩として指導してくださる田中充先輩、いつも怪我してばかりの私の体をいたわってくださる限面先生、前田先生、いつもおいしいベルランチを作ってくださり、笑顔でむかえてくださる田中玲子さん、理恵さん、ベルスポットの北爪さん、おいしいご飯を用意し、いつもあたたかくむかえてくださる淳子さん、早季さんをはじめとする角藤旅館のみなさん、娘のためにと10回も合宿に出ることを許してくれた父母、顧問の先生であり、毎日学校生活を見てくださる梅澤先生、BELLをきっかけくださり、いろいろなことを学んだ、経験する機会をあたえてくださった田中光先生本当にありがとうございました。

今できること

群馬県立高崎商業高等学校

1年 青木 花純

私は、今回が2回目のBELL合宿でした。2回目の合宿でしたがこの合宿で新しく学べたことが沢山ありました。特に印象に残っているのは、佐瀬先生がお話してくださった不安と悩みについてです。私は、BELL合宿が始まる1週間前まで怪我をしていました。この怪我をする前にも痛い所があったりとなかなか充実した練習をすることができていませんでした。連続で怪我をして私の中では、不安と悩みが増えていくばかりで思うように練習ができない事に落ち込んだり、イライラしたりしていました。私は、不安や悩みはマイナスでネガティブな事だと思っていました。しかし、佐瀬先生がお話してくださった事は私の考えと真逆な考え方で、不安や悩みは自分を変えたいと思っている証拠であり、またエネルギーになるということでした。エネルギーがある限り全力で動くことが大切だと言っていました。これは、怪我をしていても、していなくてもどちらにも大切な事だと思いました。今思い返すと怪我をしている時全力で棒高跳びに繋がる何かが出来ていたのか、跳べる時に全力でつこめていたのかと考えるとできていなかったかなと思いました。この不安や悩みを力にできれば今が少しでも変わっていたかもしれないと感じました。だから、不安や悩みを力に変えて、自分を変えるチャンスだと捉え、今自分が出来る限りの事を精一杯に取り組む事が大切だと思いました。また、今回の合宿は心について学ぶ事が多く心も成長する事ができたと思います。跳躍の時1回目で失敗してしまった時、他県の方が話し掛けてくださり、笑顔にさせてくれたお陰で気持ちが落ちついてリラックスする事ができました。このことは、町田先生がおっしゃっていた他の人と話をして心の栄養をとる事に繋がったと思います。同じ人というのではなく違う人と話をしたりする事も大切だと気づくことができました。最後に、この合宿の参加費を私のためにだしてくださり頑張ると送り出してくれた両親、BELLを設立してくださった田中光先生、コメントで指導してくださった奈良先生、唐沢先生、木島先生、稲垣先生、ホールディングや握りの相談に乗ってくださった町田先生、や上原先生、美味しいBELLランチを作ってくださった玲子さん、小林先生、理恵さん、ベルスポーツの北爪さん、朝早くから美味しい朝食や夕飯、また日暖かいお布団を用意してくださった純子さん、早季さんをはじめとした角藤旅館の皆さん、忙しいなか来てくださった阪西先生をはじめとする、かじ鍼灸接骨院の方々本当にありがとうございました。この恩を返すため棒高跳びに夢中になり今自分ができることを全力で頑張ります。

心のエネルギー

前橋市立富士見中学校 3年 上原 遙

私は今回の合宿でベストを出すこと。そして、ポールを変えた時に強い気持ちで跳躍が出来るようにするという目標で今回の合宿に臨みました。しかし記録の面ではなかなかいい記録が出ず記録無しもやっけてしまい、全くベストを出せる状態にありませんでした。また同じベストの茂奈の調子が良くとても不安を感じてしまいました。しかし、二月月の佐瀬先生のミーティングで「悩みや不安は心のエネルギーとなり、自分を変えるチャンスだ」という話をしていただいた。これを機に自分の考えも変わったので「悩みや不安をあまりマイナスなものと考えずに楽しく競技していきたいです」。

また、佐瀬先生は好きな言葉は「必死になるな、夢中になれ！」だと言っていました。この「必死」と「夢中」という言葉は同じ一生懸命という意味ですが、「必死」という言葉は、必ず死ぬと書くので息苦しくやらされている感じがして、「夢中」という言葉は夢の中と書くので、一生懸命に楽しさがプラスされていて、自分から楽しんでやれている感じだから一生懸命の中の楽しさということなので、楽しさだけじゃダメだと言っていました。なので私も今年から高校生になって練習もキツくなるけど、キツくても「強くなれよ」と思って一生懸命に楽しく良い雰囲気の中で練習していき、記録を伸ばして強い選手になっていきたいと思っています。

最後に、一緒に練習して下さった皆さんの愛情を思い出して、同級生の皆、後輩達、先輩方、いつも厳しく優しく教えてくださる高橋先生、浜名先生、佐瀬先生、充先輩、奈良先生、唐沢先生、木島先生、稲垣先生、いつも温かいご飯と癒しの湯を食べてくれる玲子さん、疲れた体を治してくれて阪西先生、前田先生、今回の合宿でも温かいご飯と布団を用意してくださる淳子さん、早季さんなど、角藤旅館の皆さん、この合宿の参加費やいつも話を聞いてくれてくれる両親、この合宿に参加することを許可してくれた川上先生、県外なのに教えてくれた南條さん、そしてBELLEという素晴らしい施設を建てて下さりいつも教えてくれた田中光先生。

本当にありがとうございました！

新しいことに挑戦する!

前橋市立第三中学校

3年

小林 茂奈

今回の合宿はたくさん新しいことに挑戦するんができました。私は、BELL合宿に参加したことはたくさんあり、小学校から合宿に参加しています。なので大体の合宿の流れは分かりますが、今回の合宿では、新しいことにどんどん挑戦していきましょう。と町田先生などが言っていたので、それが目標になりました。今年から高校先生になって、大きな大会も出られるようになってるので、もっと新しい、まだ使ったことのない硬いポールに変えていかなくてはなりません。私は、3日目の記録会で、新しいポールを使うことができました。3日目は、一番疲労がたまるのに、新しいポールを使ったのでうれしかったです。ポールを変えてからの一本目は、少し怖く、勇気がいらしますが、田中充先生や佐瀬先生や上原先生、梅沢先生などいろいろな先生方が、指導してくれたり、応援してくれたりおかげで一本目から新しいポールで、つこうことができました。ミーティングでは、技術的なことや、いじめることを感謝することなどの話がありました。一番心に残ったミーティングは、佐瀬先生の話でした。「悩み」「不安」があるのは、いじめる栄養エネルギーになるから、落ち込むのはよく、自分を変えるために、金で動くことが大切なことなんだ」という話でした。この話にすごく納得させられました。これからは、もっと自分を変えようという気持ちを持っていきたいと思います。技術的な自分の課題を見つけることが出来ました。それは、はいりの位置をもっと高くし、ふりをはやくして、その形をずっと保ち続けること、助走の後半を特にスピードを上げていかなくてはならないということです。私はこの合宿で学んだ、いじめることも、技術的なこともすべて忘れたいようにし、今後の練習で生かしていきたいと思います。最後にお世話になった方に感謝の気持ちを書きたいと思います。まず、合宿に行くためのお金をだしてくれたお母さん、BELLをつくらせてくれた田中光先生、合宿中ずっと跳躍を見つけてくれた田中充先生、梅沢先生、佐瀬先生、上原先生、ミーティングでいじめることから技術的なこと、たくさんいい話をしてくれた町田先生、佐瀬先生、温かいご飯とお風呂、おふとんを用意してくれた角藤旅館の淳子さん、早季さん、たくさんBELLラニチをつくらせてくれた玲子さん、理恵さん。この合宿にはたくさんの方が協力してくれていました。本当にありがとうと言っていました。私は、この感謝の気持ちを記録を出して、恩返ししたいと思います。これからたくさん経験を積み、みんなを笑顔にできるような跳躍をしたいと思います。

間違ひから学ぶ事。

高崎市立 高松中学校 3年 岡田 菜千瑠

今日は中学校最後の合宿でした。4日間の合宿は午前中に試合をし、午後は個々で必要だと考えられる練習をするという内容でした。今日は3日目です。3回試合を終えました。その結果はいいといえるものではありませんでした。

私は助走をちゃんと走ることができません。それを知っている田中先生から助走を18歩にのびせという指示をもらいました。私は走れないのにどうして18歩にするんだらうと不満がありました。先生のくれた指示やアドバイスを素直に受けとりどんな気持ちで言ってくれているのか考えることが出来なければならなかった指示やアドバイスの意味がなくなってしまう結果にも繋がらなくなってしまうと思いました。何故かというとその気持ちが残ったままでの試合では結果がだせなからです。その日成先輩に「走れないからつけるためにそういう指示をだしてくれている、それに気づかず不満を言うならここに来る意味がないよ。」と言われました。そこで自分が自分をダメにしていることに気づきました。

言われて気づいた次の日の試合では少し変われる事が出来たと思います。ダメな所の方が多から、その下が少しだけ前の日よりも良い助走が出来ました。私は佐瀬先生がミーティングで言っていた「必死に走るな、夢中にしろ」という言葉がすごく印象に残りました。この言葉はこれから頑張っていくなかで常に持つべき言葉だと思いました。

この合宿では棒高跳びをするうえでの様々な事に関して考えることが出来ました。考えた事を最終日に、これからにちゃんと活かしていきたいです。

最後にBELLを制作してくれ、細かい技術指導をしてくれる田中光先生、Bヒットで教えてくれた亮先生、遠くヒットなのにアドバイスをくれた町田先生、お昼ごはんを制作してくれた玲子さん、理恵さん、みんなの力をしてくれた阪西先生、前田先生、お下がりや風呂敷、ご飯を用意してくれた淳子さん、早季さん。そしてこの合宿のお金を払ってくれたお父さん、お母さん。本当にありがとうございました。この感謝の気持ちをいろいろな形で伝えたいです。

"節目"と向かえた今

群馬大学教育学部附属中学校 3年

岩崎 紆乃

私は、3月に受験という大きな壁と越えました。中学3年の夏の終わり頃から冬まで受験勉強にほとんどの時間を使っていたため、約半年間、運動があまりできていない状態でした。体を元に戻すことは、想像以上に大変で、BELL合宿までに前のような跳躍にたどり着くのが難しく、不安しかありませんでした。練習不足のまま、迎えた1回目の記録会。何度もイメージトレーニングと頭の中で繰り返して、大きな緊張感と抱えたまま、記録会に挑みました。今まであまり指摘されなかった部分と指摘されたときは、ありがたさの中に焦りを感じたのを感じています。結局、自己ベストからマイナス30cmという結果で終わってしまい、改めて自分の体力と筋力の低下を実感しました。私は特に振り上げのスイングが苦手で、踏み切ったときにロード足とつく、カヌーと滑ぐイメージで体を引き上げる、上、遠くを飛ばして足を蹴り上げるなど、様々なアドバイスといただきました。ロード足と意識すると、ほんの少し、スイングが軽くなるようになりました。セットのライニングや、フットワークの姿勢に加え、自分が意識しなければいけないポイントは増えるが、理想の棒高跳びにするためには絶対必要であり、自分のためになるので、どんなに大変でも1つひとつのポイントを丁寧に克服してきました。

私は4月から高校生になります。新しい生活に希望が膨らむ反面、勉強、部活、BELLの棒高跳びと均等に両立できるかどうか、正直不安しかありません。しかし、私はどれも全力で頑張って、悔いのない高校3年間を送りたいです。中学校では、人生初めての受験に追われ、陸上には費やす時間はありませんでした。私がBELLにしばらく行ってなかった間に、記録をグイグイと上げていく仲間たちと目の当たりにして、頑張らなきゃと強く思いました。高校生という"節目"と向かえた今、私はまた新たなスタートを切ろうと心に誓います。そして、どんなに険しいことも乗り越えるための努力を積み重ね、まだ成し遂げられていないことをチャレンジしてきたいと思います。

最後に、3日間Cピットで、ためになる貴重なアドバイスとくださった奈良先生、唐沢先生、木島先生、稲垣先生、馬田先生、毎日おいしいBELLランチを作ってくれた、たれ子さん、上原さん、小林先生、Cピットの審判をしながらも、私に勉強の言葉をかけてくださった先生、おいしい食事とあたたかい布団を用意してくださった、淳子さんと早季さんと始めとする角藤旅館のみなさま、大切な"心"を教えてくださいました、佐瀬先生、私のために大金を出してくれたお母さんとお父さん、そして、BELLという素晴らしい施設と設け、BELL合宿を開いてくださった光先生、本当にありがたかったです。感謝の気持ち一杯です。これから期待に応えられるよう頑張ります。

新たな心構え

群馬大学教育学部附属中学校 3年

高橋 佑瑠

受験を終え、中学校での3年間の生活も幕を閉じ、今までやってきた棒高跳びを一番最初に行える機会が2日のBELL合宿でした。「中学生」から「高校生」と階段を上がるということは、今までのより更に上の心構えが必要になります。今回の合宿では、高校生としての心構えの元となる「心の持ち方」について学ぶことができました。2日目の佐瀬先生のお話の中に「悩んだり、不安になることは悪いことではなく、自分を変えるために必要なことである」という話がありました。私は今回の合宿の1日目から足を痛め、記録会でも思うような結果を残すことができません、練習でも100%の歩走をすることができませんでした。宿に戻って休憩している時に常に頭に浮かんでいたのが「悔い」でした。アップ中も、不安でしかたがありませんでした。しかし、2日目のミーティングを終えてから考え方が変わりました。「この悔いを乗り越えることができる、まっとうな結果を得ることができる」と思うようになりました。それは、2度とこのようなことが起こらないようにケアの仕方を変えたりすることのき、かけになると思います。「跳躍がでないのなら、短距離の動き、補強を極めよう!」と思いました。

高校生になるということは、新たなスタートを切るということですが、県外での大会、棒高跳びと勉強の両立がどうかなど不安があります。しかし、私は「これは神様がくれたチャンスなんだ」と考えるようにして、今自分が出来ることを「夢中」になってやりたいと思います。このように思うことができるようにするために、この日も、BELLで仲間と切磋琢磨し合うことができ、沢山の人の支えがあったからです。足のマッサージを始め、ケアの仕方を細かく教えて下さった坂西先生、前田先生、ミーティングで新たな心構えの元を教えて下さった佐瀬先生、Cポットで1回1回命取りやましいアドバイスをしてくださった奈良先生、木島先生、唐沢先生、稲垣先生、違うポットであるにも関わらず声をかけて下さった高橋先生、浜名先生、齋藤先生、バドミントンで熱心にアップシューズなどを探して下さった北爪さん、いつも志水さんといくらいお話しして、元気になるBELLランチを作ってくれた金子さん、理恵さん、温かいお風呂と栄養たっぷりの食事を作ってくれた角藤旅館の淳子さん、早季さん、高校生となる私にエールの言葉をかけて下さった高田先生、また、茂先輩、巨先輩、亜季子先輩、BELLという本気で素晴らしい施設を造ってくれた田中光先生、熱心に指導してくださったり、常に側で支えてくれた田中亮先生や学校の先生、最後まで応援してくれた家族に、感謝の気持ちでいっぱいです! 全ての人に恩返しを込めて、インターハイ、大阪室内への出場を目指して日々本気で努力します!

レベル3.470

大泉町立南中学校 2年 諸田 祐佳

私はこの合宿で改めて自分の弱いところを見つけることができました。2日目のミーティングで佐瀬先生が「心の勉強をしてくださいました。」

何、「悩み」や「不安」がある人は自分を変えたいと思っている人。ない人は現状に満足している人。私は「悩み」や「不安」があります。その悩みはボールチェンジしたあとの1本目で跳躍ができていなかったり、走り抜けてしまふというものです。1度、ボールチェンジしたあとの1本目で、ボールが足に落ちたことがあります。それ以来ボールチェンジをすると、そのトラウマでちゃんとフットワークができて、記録会ではもっといいことを何度もしてしまいました。でも、その「悩み」や「不安」はエネルギーになると佐瀬先生はおっしゃいました。そのエネルギーを完全に自分の力に変えるためには、全力でやるしかありません。つらい佐瀬先生のお話から、レベル3.470するためのエネルギーとほろものを発見できました。発見が終わらず、そのあとの自分の動きにポイントをおいて、全力でやって自分を変えていきたいと思います。

また、町田先生は、技術の勉強をしてくださいました。構高跳びで、大切な技術は「助走」と「ぶみすり」です。「助走」は思いっきり走る。「ぶみすり」は思いっきり跳ぶ。どんな思いでその動きができるのか、大事だと町田先生はおっしゃいました。

先生方のミーティングを聞いて、自分はボールチェンジをしたとき「不安」の思いが自然と出てしまっているけれど、この「不安」は強くなるためのエネルギーだから、自分の課題に全力で取り組んで、強くなろうと思いました。

今回の合宿でピットで指導してくださった佐瀬先生、田中亮先生。ミーティングでありかたにお話をしてくださった町田先生。おいしいレベルランチを作ってくださった田中瑛子さん、理恵さん、桂子さん。旅館で、おいしい「飯」、あたたかいお布団などを用意してくださった角藤の淳子さんをはじめとするスタッフさんのお仕事さん。今回のこの合宿に参加させてくださった顧問の先生の田中美帆先生。他のピットでも外ハイスをくださった深谷先生。その他の先生方。BELLEで練習させてくださり、熱い指導をいつもしてくださる田中光先生。この合宿の参加費を出してくれて、送迎をしてくる両親。様々な人々に支えられていることと感謝の気持ちをおこすには、これからがんばっていきます。ありがとうございました。

「悩み」と「不安」は心の栄養

藤岡市立西中学校 2年 大黒 朱璃

私は、今回の合宿では、心の面で成長することができたと思います。この合宿は4日間すべてが試合でした。午前も午後も跳躍をしていたので大変でしたが、たくさんの先生方達からアドバイスをいただき、少しずつですが悪い所は改善していけたと思います。けれど、言われていることはわかっていても、思うように体が動かない所もあり、「どうしたらできるんだろう。」と、考えていました。しかし、2日目の佐瀬先生がミーティングの時にっしゃっていた言葉が心に残っています。それは、「『悩み』『不安』がある人は自分を変えたいと思ってる。悩みがない人は今の現状に満足している。」です。私はこの言葉を聞いて、「悩むことは悪いことではないんだ。」と改めて感じました。佐瀬先生いわく、「悩み、不安を感じて落ち込んだり、元気がなくなることは間違っている。悩みと不安は心の栄養で、それを感じたら、全力で動くことが大切。」ということです。私は、わからないことを頭だけで考えてわかろうとするより、頭で考えながら体で動いて理解することが大切だとわかりました。ラストの試合では、ここでわかったことを実行できるようにしたいです。

また、それを実行していくうえで、佐瀬先生がもう一つっしゃっていた『必死になるな、夢中になれる。』という言葉が心に残りました。必死はただ一生懸命なだけですが、夢中は一生懸命の中に楽しさもあるという意味だと思います。なので、明日の試合は、必死にやるのではなく、夢中になれるようにやっています。

今回、このBELL合宿に参加させてくれた両親、Cピットの奈良先生、唐沢先生、木島先生、稲垣先生、おいしいバルランチを作ってくださった玲子さん、角藤旅館の淳子さん、早季さん、そして、この大切なバルを建ててくださった田中光先生、本当にありがとうございます。合宿に参加できたのは、一生懸命に働いて、かせいだお金を出してくれた両親がいたからです。私がバルに行けるのは田中先生が建ててくださったからです。練習できるのは、先生方のご指導があるからです。これからは、結果で返せるようにがんばります。これからもよろしくお願いします。

高校生としての最後の合宿、大学への

岡山商科大学附属高等学校 三年

南條 敏

私は今日のベル合宿が高校生としての最後の合宿になりました。幸いな事に10回ベル合宿に参加させてもらったと思います。その10回全てが充実し、とても濃い合宿になりました。しかし今回が一番感じの物がありました。それは捉え方が、橋高跡びに刻する考え方も違うのが、たぐさんの商への捉え方も変わりました。アドバイスももらう時、ミーティングの時、なび。アドバイスももらう時は、今までの「は」でしか進事をしていたのが、しっかりと自分の感覚や、意見を言え、そのアドバイスの意味をしっかりと自分の中で納得させることが出来ました。今までの橋高跡びの知識が増え、自分のことを理解できるようになりました。違う捉え方も関わったのかなと思います。

次にミーティングです。ミーティングのお話は月々の合宿や何度の聞いたことのある内容の物でした。しかし今回は同じ内容のお話でも違う捉え方も聞くことが出来ました。例えば感謝の気持ちの内容だったから、今まではただ感謝を伝えればいいと思っていたが今回は感謝という言葉の意味や、その言葉の重みを理解することが出来ました。私はこの春に大学生になります。大学生は高校生と違って自分のことは自分でしなければいけないし、自分で責任を取らなければいけない年齢になります。その記録も今のままでは当然勝てません。高校三年間を学んだ考え方や、知識をさらに向上させて、物事の捉え方ももっと進化していかなくてはならないです。

最後になりましたが、Bellを創り出した田中光夫先生、Accountが指導して下さった高橋先生、浜島先生、バスが迎けて下さった高橋先生、岡田先生、橋垣合宿の運営して下さいた奈良先生、お世話になったお風呂、食事を用意して下さいた角藤旅館の洋子さん、早孝さん、宮のたぐさんの方々、そして引率に来て下さったたぐの石井先生、アドバイスをしてくれた田中亮さん、高橋正次先生、そして今までの育ててくれた両親、本当にありがとうございました。

「悩み」「不安」はエネルギー

岡山私立岡山商科大学附属高等学校 2年 水嶋 泰成

今日の合宿で三日目の参加になりました。

今日の合宿で一番印象に残った言葉は佐瀬コーチがミーティングで言った「悩み」「不安」はエネルギーという言葉です。

僕はこの合宿に来る前から「悩み」や「不安」が多くあって

記録も思ったようにいかず、跳躍も自分の思ったようにいかず、

次三年生になると後輩と比べていけるか、自分は成長しているのかと

たくさん「悩み」「不安」がありました。そのために落ち込んだり、元気がなくなったりしていました。しかしこの言葉を聞いた時、それは間違っていたんだと学びました。

「悩み」「不安」がある人は自分が満足しているという事、

なので自分は今、成長しようとしているんだと気づきました。

あともう一つ「心の栄養」という言葉も印象残ったです。

心の栄養は食べ物で言うところ、五大栄養素の様な物でバランス良くたくさんとる事で体が大きく(なったり)健康にな(な)りたりする様に「心の栄養」も

初対面の人と関わり知合いの人たちだけではないのではなくて

バランスの色々な人とコミュニケーションをとる事で体同様、心も大きく変化すると学びました。僕は人とコミュニケーションをとるのが苦手で、今の自分が一番

必要な事だと思いました。この合宿で数少ないですが、数人の人と話す事ができました。そこでコミュニケーションの大切さを知りました。

技術面は助走とはいいが今後の課題ではありますが、今回の合宿で振り上げ

からの空中の動作には自信が持てるようになりました。なので今後は体がはいる助走とリラックスして走り、しっかり入るのと課題を楽しくしっかり声を出して大きく技術

気持ちの面で成長していきたいと思います。絶対に。

BELLという最高の施設とフコエ下った田中光先生、Aポイントで指導して

いただいた、高橋コーチ、浜名コーチ、ミーティングとして下さった、町田先生、佐瀬先生、

角藤旅館の淳子さん、早季さん、コーチとして引率していただいたり、ポールと

かしていただいたり、日々お世話になっている南條コーチ、石井先生、そして

今回の合宿で1日だけでしたが貴重なアドバイスをいただいたり、

南條裕コーチ、高橋先生、そして場を切りあげ楽しい四日間を共にすごした

選手みなさん、そしてBELLという最高の施設、最後に多額のお金とたいて

合宿に参加させてくれ今まで支え続けてくれた父、母、ありがとう、ございました。

自分に自信を持つことの大切さ

岡山商科大学附属高等学校 1年 茅原知諒

今回Bell合宿のミーティングでも心に残った言葉があります。

それは佐瀬先生が話していた「必死になるな、夢中になれ」という言葉です。

自分は去年の春のBell合宿から1年間、助走の姿勢を治すために意識してこれまで練習を重ねていました。ですが、中々助走の姿勢が治らず跳躍がバラバラになり練習も良い跳躍ができなかったことがほとんどでした。記録も伸びず6月にあった中国インターハイでは4m20cmで全国の舞台を逃がしました。

10月にあった中国新人インターハイでも4m20cmとすごく悔いの残る結果でした。そうしていると後輩はどんどん記録を伸ばしていった追いつかれて焦りや自分の弱さに怒りも出ていました。

この時の自分は必死に棒高跳びをしている感じがありました。ですが、今回のBell合宿前の最後の跳躍練習で南條先輩から「助走の最後の3歩が大股になるから助走の最後をしっかり刻むことだけを意識して跳躍しよう」とアドバイスをくれて、それがすごく自分の跳躍に合っていました。その時の自分は、夢中に棒高跳びをしていたととても感じました。

Bell合宿を迎えて色々なコーチや先生が色々なアドバイスをくれたのですが、正直その色々なアドバイスを自分の中で考えすぎて不安になりました。おと、南條コーチと南條先輩が「いろんなアドバイスをうけるとは思うけど自分が変えてほしい助走の最後をしっかり刻む意識は絶対に忘れるな」と言ってくれたので自信を持つことができ跳躍が安定しました。

こんなにはばらしい経験が出来る環境をつくらせてくれた田中光先生、ホールを貸して下さっていたり跳躍の技術も教えて下さった南條コーチ、不安や悩みをかかえて落ち込んでいる時に声をかけてくれる仲間、Aピットでたくさんアドバイスをくれた高橋コーチや濱名コーチ、室内全体にひびくくらい声を出してくれた群馬県の選手達、一生懸命働いて合宿費をばらしてくれた両親、本当に感謝しています。ありがとうございます。

助走で跳べるか、跳べないかが決まる。

広島県立広島南高等学校 1年 田中智之

BELLに来る前までは、シーズン中に使えていたポールが「使えなくなっていたので」「BELLに来た。何か一つでもポールを立てるための技術を学ばれたら」と思って今回の合宿に参加しました。

自分は、「突っ込みをするときに上げる右足に問題があるのでは？」と思い、何かいい方法はないかと田中光先生に聞いてみました。

すると、田中先生は、「助走を大きくして、地面をしっかりとらえたら、突っ込みもうまくいくとおっしゃられました。助走のことを指摘される前までは、助走の最初の8歩を大きくして、ラスト6歩を小さくするという方法を用いていました。しかし、田中先生に助走の最初の方を小さくして、最後の方を大きく、地面をしっかりとらえた方が「スピード」にのれて「硬いポールが」使えると言われたので助走から変えることにしました。助走の最後を小さくしていた僕にとって、「ストライド」の大きさが「逆」に当たるので、結構難しかったです。しかし、4歩、6歩、8歩と、短助走で体に覚えこませました。

しかし、まだ2日間ぐらいいいから、助走の練習をしていないので、地面をしっかりとらえる意識をしないと前の助走に戻ってしまうのですが、1日目のBELL記録会よりは良くなっているのが自分でも分かりました。

助走はまだ「まだ」未完成ですが、広島に帰って全助走を完成させていこう。

3日目の記録会の時に新しいポールを曲げようと思いましたが、助走が全然ダメだったときがありました。そのとき、スピードに全然のらずに、跳躍動作に入ることすら出来ませんでした。この時、自分は助走で跳べるか、跳べないかが「ほとんど」決まるのだと強く感じました。また、ミーティングの時に町田コーチが15歩以上から出ないと自分の持っている全力のスピードが出ないと聞いて、全助走も14歩から16歩にしようと思いました。

上原先生や田中亮さんに、突っ込みの時の胸の入れ方についても教わったので、硬いポールを使えるように頑張りたいです。

施設を作ってくれた田中光先生、構高の技術面を指導して下さいました。浜名先生、高橋先生、田中光先生、田中亮先生、BELLラंचを作ってくれた理恵さん、田中玲子さん、朝ごはんをいつもより早く作ってくれている角藤旅館のみたさん、そして何にでも、今回の合宿につれてきてくれて、高いお金を出してくれた父さん、広島で応援してくれている仲間、家族に感謝しています。

自分を知らした合宿

岡山市立興除中学校

3年

小野 海斗

自分は、4度目になる今回のBELL合宿で、技術面的な面はもちろん、心の面でも自分の事をよく知ることができました。

その心の面の中で町田先生が最初の集まりで話した「心の栄養」ということがありました。

「心の栄養」とは、日々体は大きくなるし、記録も伸びるけど、初対面の人と関わることだったり、コミュニケーションをとったり、食べる物だとたんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、カルシウムをまんべんなくとれているかということでした。

これを自分に当てはめると全部を完璧にはできていなかった。なのでこれからの生活で意識していきたいです。

技術面では、合宿までに岡山でやってきたことを群馬でいかにとを目標としました。

合宿で練習していく中で岡山では見つけられなかった新たな課題を見つけることができました。

一つは、エンジンがかかるのが遅く、その状態を保つこともできず試合で10本程度しか自分の思うような跳躍ができません。

もう一つは、ポールをチェンジしてからの一本目が力みすぎて跳躍がガラッと変わることで。

それと最後まで持ってきてポールをスコーンってはずす所を直すなければならぬことを見つけることができました。

そして、佐瀬先生がミーティングで言っていた「悩み、不安」は良いことだという言葉が心に残っています。自分は今まで「悩んだり、不安があったらダメだ」と思っていました。しかし、話の中で悩まなかったら、不安じゃなかったら今の自分に満足しているということが分かって、悩めばいいんだなと思いました。

こんなことを学べたのも、田中光先生がBELLを建ててくれて、南條コーチや石井先生が技術面と心の面をたくさん教えてくれたからだと思います。自分は運がよくて石井先生や南條コーチに巡り合うことができました。それと今まで、支えてくれた父と母には感謝しています。これからも応援してもらえようように日々努力していきます。

当たりまえなんて存在しない

岡山市立興除中学校

3年

斉藤 陽斗

僕は今年高校生になります。高校生になるという事は、中学よりもレベルが上がり、ポールを長く硬くしていかなければ通用しないということです。なので僕はこのBELL合宿で入りを意識して跳躍しようと思いいこのBELL合宿に参加しました。ですが沢山のコーチや先生に、色々なことを言われ、何を意識したらいいのか、何を考えた方がいいのか、どうやって跳躍したらいいのかを見失ってしまいました。どこが悪いのか分かっているのに、頭の中が混乱してしまい、冬季に岡山でやってきたことを發揮できず、ポールも硬いのを使えず、3日間同じ失敗を繰り返してしまいました。そんな時南條コーチに「次につなげる失敗をしなさい」、「何をしてもまた整理しなおせ!!」とお話をいただき頭の中を整理していました。すると南條綾先輩と、南條裕コーチに「やってきた事は間違っていないから、リラックスして、バーを蹴飛ばさなくてもいいと思う事に勇気と自信を持って!」、「何も考えなくていい!自分のスタイルで跳べ!」と言っていたとき、結果がなかったから悩んでムカムカしている気持ちを切り換えてくださいました。自分は南條コーチ、綾先輩、裕コーチが、いてくれたらなければ悩んで整理ができません記録会に出てくたがをしていただけたと思います。そして一番心に残っているのは、夜の岡山NPVCミーティングです。今まで南條コーチがいて、綾先輩が岡山にいてあたりまえになっていました。けれどもこのミーティングで南條コーチに見ていただいて、綾先輩が岡山にいてくれるのはあたりまえでもないと思いはりました。そして、4月から綾先輩は大学に行くため岡山からいなくなるので自立して、うまくコーチとコミュニケーションを取っていきましょう!と思いはりました。なので高校では、仲間を、南條コーチを、ポールを、競技場を、棒高跳を、岡山NPVCを、もっともっと大好きになり、自立し、岡山NPVCを日本だけでなく世界まで盛り上げていきます。ありがとうございました。このような事を体験できたのはBELLの先生やコーチのおかげです。BELLがなければこのような気持ちや今後の事を、きりとさせられたと思いはります。ありがとうございました。そして家族いつも陰で応援してくれてありがとうございました。南條コーチ、裕コーチ、綾先輩がいてくれたから今こやで棒高跳もめれていきます。ありがとうございました。石井先生3年間僕の知らない所で、試合の申し込みなどしてくださってありがとうございました。

知識から実践へ!!

福岡県立中間高等学校 2年 久岡 璃紗

私は今回の合宿に参加するのは2回目です。1回目に来た時には打ったボールを触ったことがない状態で参加しましたが今回は1回目の経験を活かして大幅に記録を出した状態で参加しました。今回の目標はお尻を上げてもらえることでした。お尻を上げる前に私はツッコミをたくさんの先生方に注意されました。福岡ではツッコミを言われたことがなく驚きました。ツッコミの意識をしたことで自己新記録が30センチも更新することができました。2日目の時に岡山県の石井先生にたくさんの話をしてもらいました。石井先生は自分や後輩の顧問の先生では無いのに私たちの跳躍の動画を撮ってくれたりツッコミのアドバイスもたくさんしてくれたり、全国の試合の話、全国の上り選手の実習法などとてもいい勉強になる話をしてくれました。

もう1つ注意されたことは足が開いて跳躍してしまっているのを南條先生に学校でも出来るような練習を教えてくださいました。また高橋先生にはターンの練習法もわざわざ外で教えてくださいました。田中先生には自分が跳躍する時に疑問に思っていることを聞くと自分ではよくないと思っていたことが実は良かったりしていたので質問することは大切だと改めて実感しました。ミーティングでは技術だけでなく心の面も大切だとたくさん教えてくださいました。その中で一番印象に残ったのは佐瀬先生の「必死になるまで諦めない」という言葉でした。同じ一生懸命でも楽しくやる棒高跳びをしたいと思えます。私の悩みや不安をエネルギーに変えていきたいです。

技術だけでなくたくさんの先生方に教えてくださいました。とても感謝しています。私の4日間の食事や生活のお世話をしてくださった角藤旅館の淳子さん、早季さん。バレンタインを作ってくれた田中玲子さん。またわざわざ群馬県までついてきて動画を撮ってくれた母や、2人分のお金を出してくれた父には本当に感謝しています。

そして自分と後輩をバディにして群馬まで来てくれた顧問の上巻先生にも感謝の気持ちを忘れず、毎日の練習を頑張りたい。この4日間学んだことを活かしてたくさんの方に「恩返しができるようにこれから頑張ります。

4日間での経験と学び

福岡県立中間高等学校

1学年

陣内 佳乃

私は突、この動作のセットが違わなかったのびすが、南條先生から、踏切の切りの3歩前にセット準備をして構えから跳ぶと教わってから跳んだら、たぐまんの先生から入りか、長くつたと言われたのび今後ともここに注意しなから跳びたいと思います。また、町田先生と田中先生から「高く跳びたい時は、前の押す、高い所へはボールが上げられる」と教えるも、前へ前への意識で助走から入り、踏切の切りを跳ぶこと、裏にボールが曲がり、高く上がることを学びました。しかし、ベスト記録に近づくほど上に行こうとすると気が持たず、流れるが、悪くならせようのび、いつも同じ意識で跳ぶように努力したいです。

このセットの奈良先生、唐沢先生、木島先生、菅理先生や南條先生、石井先生、町田先生、高橋先生、田中先生を中心に多くの先生方からアドバイスをいただきました。そのアドバイスの中には新たに知ったこと以外にも、今までの勘違いしていたことや、気付かされたこと、表現の違いで深く理解しなおすことができたような事もありました。特に石井先生は跳躍の動画をとってくれて一本一本丁寧に対応して助言してくるだけでなく、全国大会や練習の語や、精神面の語など技術だけでなく多くの話を聞けました。

また、南條先生と高橋正次先生から特別に個別練習の時間を設けてくれて「体が覚える」ということを工夫して丁寧に教えることで、とても良い経験を積み重ねることができました。ミーティングでは挨拶や感謝など技術だけでなくメンタルの面もたくさん教わりました。また、有りの目標も大切ですが、無いりの目標も達成できるように自分の殻を破りたいと思います。1番心に残った言葉は佐瀬先生の「必死に頑張れ、夢中になれ」とです。やらされる種高跳びではなく自分から楽しむ種高跳びをしたいと思っています。

技術での感謝だけでなく、4日間の食事や生活の世話をしてくれた自藤旅館の淳子さん、早季さん。ベルランチを準備してくれた田中玲子さん。ベルドームを造ってくれた田中先生。ここまで来てくれたお金の出してくれた両親。わざわざ来てくれた顧問の先生。多くの方々の協力あっての合宿なのだと思われ、感謝や思返りのついでに今シーズンは大幅に記録を伸ばせるように精一杯楽しむつもりで頑張りたいです。この4日間は私にとってとても良い経験になりました。来年の春はもう一回、冬期のBell合宿にも行けるように頑張りたいと思います。

自分に必要なこと

岡山市立興隆中学校 3学年 平田千佳

私がこのBELL合宿に参加させていただいたのが4回目となりました。

今回のBELL合宿でまたさらに学ぶことができました。

まず、町田先生のミーティングで体の栄養は食事から、心の栄養はたくさんの人と関わること、有形の目標と無形の目標についてです。体の栄養はバランスよくかたよつない食事が、

心の栄養はいろいろな都道府県の人とたくさん話すことだと教わりました。BELL合宿を通して各地のたくさんの人と

仲良くなって友達になり、また良きライバルとなり心の栄養を取ることができましたが、まだまだたくさんの人と関わりたいです。そして、有形の目標と無形の目標です。

私は今まで12フィートを使っていたのですが、記録の自己ベストを出すためには長く固いボールじゃなくと結果が出ないということで13フィートの感覚に慣れる練習をしました。

岡山でしてきたこと、BELL合宿でしてきたこと、コーチに教わったこと、自分を信じてこれからの試合に挑みたいです。

無形の目標では私はやわらかいボールを使いがちなので積極的に固いボールを使うようにしてメンタルを強くしたいです。

私は、4月から中学生を卒業して高校生へと変わる中で中学生のときのような甘い考えを捨てる気を取り締めて目標である、

インターハイ女子枠高跳初代優勝者になりたいです。

そのため、枠高跳をやる中で「大きく、高く、速く」プラス

私にもっとも必要である「リラゼーション」を大切にして練習したいです。

こんな素晴らしいビルドアップをつくってくれた田中光先生、日々の練習や人として育ててくれた南條コーチ、3年間ずっとお世話になった石井先生、BCピットを担当してくれた佐瀬先生、齋藤先生、田中亮先生、

おいしいベルランチを作ってくれた田中玲子さんに理恵さん、

角藤旅館で温かい布団、お風呂、栄養満点のご飯を作ってくれた淳子さんに早季さん。そして、このBELL合宿費を払ってくれて

また、ここまで育てくれた両親。みなさん本当にありがとうございました。

今の自分に気づいて

栃木県大田原、中2年

斉藤 優羽

私は、棒高跳びが少しでもやりたいとこの合宿に参加しました。

今回、けがが治ったばかりでできる練習も他の人よりも少なくなっていたかもしれませんが、人の跳躍を見たり、アドバイスを聞いたりと、たくさん学ぶことができました。

今回は悪いくせのついたしまった踏み切りを重点的に練習しました。でも、そこばかり意識してもなかなか良くなりず、いろいろな方法を試しました。そして、自分に合った意識の仕方をみつけることができて、自分で考え練習することの大切さを実感しました。

私はいつも苦手なことから逃げていました。でも、この合宿に米といふ人たちに一人もそんな人はいなくて、自分が情けなくまりました。このままでは強くなれないし自分だけがどんどん置いていかれてしまうと思いました。自分に厳しく、強い気持ちで様々なことに挑戦してきたいです。

私はシーズンに向けてたくさん不安がありました。でも、そんな暗い気持ちでもなんとかだけどこうきも分かりました。いつだって明るく😊 POSITIVEに頑張りたいです。やはり棒高跳びをする機会が少ないけど、1つ1つの動きを大切に、集中してこの貴重な時間をむだにしないようにしたいです。奈良先生や粕垣先生をはじめ、たくさんアドバイスをくださった先生方、おいしいランチを作ってくれた金子さん、おいしいごはんを温かいお風呂など用意してくださった角藤の方々、けがの対応をしてくださった坂西さん。そして、高いお金を払い、この合宿に参加させてくれた母や家族。たくさんの人に支えられて楽しく内容の濃い合宿にたりました。本当にありがとうございました。