

夢に向って

中茶町立中茶中学校 3年 山本 竜也

今日は今日の冬合宿、今年1年間を学んだことは2つあります。

1つ1つ目は全国、関東に出場してみたいです。関東大会では決勝の前夜に星を除きました。関東大会は県対抗です。なのでおとく星の強化の先生方、田中先生、町田先生、高橋先生などにいろいろおかけをいただきました。2つ目は求山の方のおかけで、なんとか7位という成績を残すことが出来ました。またか、1つ目のせいで目標としていた3位、2位、3位を取ることが出来ず、またおとくおかけです。また全国大会では関東大会から全国大会までの間7位を取ったために多分おとくおかけで、田中先生やハネの先生、密蔵のおかげで昨年の悔しさをハネに、全国7位という成績を残すことが出来たので、本当にうれしかったです。

2つ目は目標を明確に持つことの大切さです。

自分の自分の目標は江崎雅紀さんを超越することです。でもどんなに目標があっても、目標を達成するためにどの方法をとるかを考えるのが大切だと思います。口ではなにしていい方がいいかは行動から親の言われどかのようにすれば、目標を達成できるのか考えました。まずは江崎さんの跳躍を研究することにした。江崎さんは、最後の6歩、ハネへののりか、求山さんがすることがありました。それから練習を、自分から求山の練習をそのにして、1つか10江崎さんを超越したいようにがんばっていきたくて、また、今日の冬合宿で江崎さんと話しかけたいと思いました。その時大阪室内では優勝して、おとくおかけで優勝できるようにがんばりたいです。

最後に冬合宿、この1年間支えてくれた田中先生、町田先生、高橋先生、高橋先生、おとく求山の先生、冬合宿では田中先生、濱名先生、青少年会館の管村、ラニキを作ってくれた玲子さん、1つ支えてくれた家族に感謝したいです。来年は高校一年おのて、インコ・ハネに出場して支えてくれた皆さんに感謝を伝えたいです。

あと少し

前橋市立石質中学校

3年 小林 拓也

今年(高校)の年でもあり、自分の弱さを再確認させられる年でもありました。そして、あと少し行ければ良かったという経験が、多々ありました。実際に挙げると、全国大会の予戦や、関東大会を決める県総体など。全国大会では予戦突破記録であるその20cmを跳ぶことができず、県総体では、同級生である手島君に負けてしまいました。私は去年、全国大会に出場することができず、その悔しさをバネに冬期の間に、人よりも多く跳んだり、毎日の筋トレなど。たくさん人の練習を積み重ねて、自分に自信をつけようとしてきました。そうして努力の積み重ねや、先生方の指導のおかげで、念願の全国大会出場を果たすことになりました。しかし、先程も書いたように、結果は思うようにいきませんでした。しかし、私はその失敗を無駄にせず、失敗から学び、自分の弱さを再確認し、自分の課題を見つけることができた。

そして今回のミーティングでは高橋先生が自分の目標という話をして下さいました。そして私は、ミーティングからの課題であった「軸足が残り残って、高くふみきれない」を挙げました。これを直すためにまだ足取りが変えようと思いました。私は走る時に、つっかけてしまうことで、前から足をかくことができて、うまくふみきれないことができません。なので、一歩一歩足を前からしっかりとかくことで、ふみきりの力を伝えることができました。次はふみきり角度です。これは軸足が残り残って、前に行ってしまうからだと思います。なので一発でふみきるために意識すると高くふみきりになりました。それに加えて、軸足が残り残ったので、ふみきりが速くなり、少しだけはねたのれさうになり、最後は、このB&Bという方は少し環境をつくり、食宿を聞いて下さった田中亮先生、ミーティングで残り上げの的確な指示をして下さった町田先生、B&Bとして生徒のことを思い、熱心に指導し、今回のミーティングとして下さった高橋先生、A&Bの指導をして下さった田中亮先生、浪名先生、C&Bの指導をして下さった、原沢先生、齋藤先生、上原 響先輩、D&Bの指導をして下さった町田先生、E&Bの指導をして下さった、田中亮先生、F&Bの指導をして下さった、田中亜希子先生、高田先生、G&Bの指導をして下さった、北爪さん、身辺、おもしろい方法を教えて下さる玲子さん、選手の間を通して下さる阪西先生、前田先生、森本先生、今までの学校の練習の指導をして下さった、石田先生、お食宿の費用を出してくれた両親、いろいろ練習をしてきた先輩、そして後輩、今まで自分の成長に因って下さったみなさん本当にありがとうございます。

感謝

大田村立 南中学校

弾

黒石 蓮

私は 中学三年生になった夏の大会の時に練習の際に着地に失敗してしまい大きな怪我をしてしまいました。その頃全国大会を決める大切な大会を1ヶ月後と2ヶ月後に控えており絶対に怪我をしてはいけない時に怪我をしてしまいとても悔い、思いをいたしました。怪我をした原因は自分にありました。それは怪我をする2週間前にずっと目標にしていた他のチームを早稲へた事によりどこまで自分の中で気が振っていたのだと思います。足が怪我の原因だと自分では思っています。私が怪我の事で悩んでいた時に BELL 倉位者の田中先生は私にこんな言葉をかけられました。『これまでの練習で付けた技術には落ちない、怪我は体の神様が『お前には努力が足りない』というのを教えてくれたのだ。』そうおっしゃってくださいました。私はその一言にとっても救われました。そして、BELL のトレーナーでもあるさかじ鍼灸接骨院の阪西先生が『なんとか大会までに治らねばならない』と言ってくださりました。私はどうやってきた阪西先生や前田先生や森本先生にとても感謝をしています。そして私は最後の全国大会に間に合う事ができました。しかし全国大会への出場は決められませんでした。まだまだ自分の努力不足だと実感しました。全国大会は参加できませんでしたが前橋まで送り迎えしてくださった両親や来てくれた家族、そして BELL の先輩方や先生方そして私を精進部にも出会わせてくれた顧問の諸田先生に感謝をしています。そして今回の合宿での目標は全国から来る集外の方々に積極的に話しかける事と集外から来た選手の方々の活躍を見学強おこせです。そして BELL 相当とした高橋先生に教えてもらった事や田中先生や田中先生に学んだ事をしっかりと今後に活かして自分をもっと成長できるようにしたいです。そして本巻工費をしてくれた高橋先生や小林先生や東原先生や北原先生に感謝をしています。そして今回の合宿費を払ってくれた高橋先生に感謝して残りの1日半をお返しに行きたいと思えます。前橋で自分まで来た事と来てくださったお礼に恩返しできるような人間になりたいです。そして涙止の人は笑顔にできるような活躍がしたいと思っています。しっかりと自分を高め、今後の練習に取り組みで行きたいと思っています。球から先何が自分から出れば自分と信じて周りを信じて決められた目標に向かって行きたいと思っています。

目標を立てて、取り組むこと

藤岡市立西中学校 3年 大黒、朱莉

“目標を持って取り組む”このことについて、私はあまり意識したことばかりありませんでした。今では、バストを出すために先生に言われたことを考えてただただ跳んでいるだけでした。そのため、跳ぶるときと跳ばないときの差が大きく、安定して跳ぶことができていませんでした。

合宿1日目のミーティングでは、この合宿での目標を立てました。目標を立てることは意識しているだけだと思っていました。でも、高橋先生の“何も意識しないで跳ぶことよりも圧倒的に自分の目標を持って跳ぶ方が意味があり、自分の記録につながる”という話を聞いたとき、今まで、自分の跳躍に波があったのは、そのときそのときしか意識してなかったからだと気づきました。そのときだけ意識すればいいから目標を立てる必要があると考えを改めることができました。だから、目標は、私にできていない“フット直前のボールの先端が高い”という所を改善するため、“始めの7歩目までの間に目標を下げてきて、ボールにフットまでの流れを作る”というのを立てました。

この目標と意識に取り組んだ2日目、3日目。まだ少し先端は高くなってしまうものの、1日目よりは、足合わせにかかる時間が短くなり、走ってきたスピードのまま、フットに入るようになりました。まだ完全ではありませんが、目標を立て、意識して取り組むことで、体の動きと変えることができるため、“目標を立てて取り組む”ことの大切さを改めて感じました。また、この合宿でバストを出せている人が、明日はこれより意識してより跳躍をしたいと思います。

今日、私が目標を立てて取り組むことの大切さを改めて気づくことができたのは、この話をしてくれた高橋先生、私が今回の合宿で跳躍している××の××、田田先生、おいしいランチを作ってくれた玲子さん、小林先生、上原先生、競技をするためのBELLを作ってくれた田中先生。そして、いつもBELLに行くための送り迎えや、体を作るための食事を作ってくれる両親。今、こうして合宿に参加できているのもたくさんの方の支えがあったからです。ありがとうございました。そして、これからもよろしくお願いします。

憧れの跳躍

高崎市立新町中学校 2年 吉澤一佳

私は今日、2年生となって初めてのBELL合宿に参加しました。前回までが1年生という立場での試合、今日の2年生という立場での、後輩も参加する合宿ということ。私は、この3泊4日の合宿で、自分のとどろけなく、後輩の面も見るツラさという責任感を持って参加したい。一目目の高校記録を持って江島選手がBELLに来た。私は、この試合で自分の心を思い、自分の江島選手の手を握りたい。江島選手は、私を知っていてくれたらいいからお願いです。江島選手は私に、「東京のビッグ吹っ飛ばさなくおうな!」と言ってくれれば嬉しい。頑張りたいと思いたい。

そして江島選手が跳躍する時間が来た。私の予備で何回も大会の試合をした。芝生の上には今日初めて来た。そこで今も楽しんでいる。江島選手が10歩で私のMAXボールの2倍の高さまで跳ぶ。5m以上の高さまでジャンプして越える跳躍をやってください。私はその過程で驚き同時に横切りたい。江島選手の前で跳ぶのはうれしい。田中先生、久保先生の「最後スピード」と「トリップスピード」が他の選手とは格段に違ってくるから。私も江島選手の前で跳躍してみようか、今も一つだけ。自分の跳躍を直していきたいと思いたい。

毎朝2回行われるBELL合宿で、私は小難しい試合で、各選手と競っている。冬のこの季節は、(昨日)競った試合に参加している。下手な試合を、(昨日)競った。(この試合は私を思っている)から。「(昨日)の試合は、(昨日)競った」と言葉で私の顔を叩いてくれた。後で、(昨日)競った。今日合宿に参加できるという事に感謝している。BELL合宿は毎朝2回行われたい。田中先生、いりおさん、指原さん、(昨日)競った、高橋先生、今日A組と競った。北村先生、鎌田先生、(昨日)競った。今日競った。(昨日)競った。各選手と競った。毎朝2回行われる合宿の借金を出して(昨日)競った。今まで競った。競った。この合宿に参加している。競った。競った。感謝の気持ちを持って、行動で証明できる。競技の練習も全部取り入れてほしい。

全国大会決勝へ

吉岡町立吉岡中学校 2年 高橋陸人

ぼくは、今回で3回目のBELL合宿になりました。今年はいろいろなことを学びました。まずは、全国大会に出場できたことです。そこでは、全国大会の雰囲気や予選突破記録も知りました。ぼくは、全国大会では記録なしという残念な結果になってしまいましたが今回学んだことを来年に生かせればいいなと思いました。他にも、強化選手にもなれました。だけど、記録が全国大会が終わった後から伸びなくなりました。なので、ぼくは冬季練習をがんばろうと思いました。今回の合宿で記録会の前にはポイントを考えてゆくと高橋先生に言われました。ぼくは、足が後半スピードが落ちしまうので初めから全力で走ることになりました。あとは、姿勢よく入りポールを大きく曲げて高く跳ぶことです。このようなことを考えて試合に望みました。だけど1日目は4m、2日目は3m90、3日目は3m90という自己ベストが出ない結果になってしまいました。

明日が最後です。その他に考えたポイントは、初めに入るポールをできるだけ強くすることです。このようにいろいろポイントを生かして明日自己ベストが出るようにがんばりたいと思います。

ぼくが、このBELL合宿に参加できたのは、親見のおかげだと思いました。BELLでは、毎回アトバイスをしてくださった野田先生、BELLの担当でいろいろ教えてくださった高橋先生、その他のいろいろな先生、ベルラングを作ってくださった攻子さん、強化選手担当の齋藤先生、ハッモ糸田かくアトバイスなどをしてくださった光先生、本当に感謝しています。まず今回の合宿で明日自己ベストを出すことと、全国大会では、今年の悔しさをバネにして来年は表彰台に上がりメダルを取って恩返しをします。これからもう少し頑張ります。

たくさんの変え

高崎市立 群馬中央中学校

2年

村田 凱航

私は、今日のBELL会館は、強化選手になつたから初めてのことでした。
中学生に入ってから初めての時の会館は、とても緊張していて、おどろい 躍り器と
使いボールを使いこなせませんでした。そのいふ悔しい思いもありました。

ですから、今日の会館では、たくさんのおまわりの方の多々なることをたくさん取り入れ、色々な目標
を持って4日間過ごしたいと思っております。しかし、1日目はいい躍り器とできた
のですが、2日、3日目はあまりいい躍り器とできなかった。記録会で躍り器とせずに
1分終わらせるということが多々ありました。そして、3日目の練習の後、自分に
何が足りなかったのかも考えてみると、今の躍り器の係り手を聞いたりと、
いう積極性や声と求めて、最初から最後までBELLの風景気を盛り上げていきたい
という点が足りなかったということがわかりました。ですから、最終日は良、方向へ、とて
いけたらいいなと思っております。

他にも、今日の会館に参加して、このようなことを感じることが、昨日アスリート大
分パンと創り出した、田中光輝や、いつも僕に面白い断固性、躍り器といふ音が、
とても強いのと、高橋君、いつも僕を助けて、BELLの3日目にこれと細かく、
練習の技術的なことを教えてくれた、藤沢君やその他のコ、今、会館費を払って
くれた親、青少年会館の方々、その他にも色々な方々の支えがあってこそできた
会館なので、「あたりまえ」と思わす。感謝の気持ちをもって、天竺の舞台、全中大
関係、大阪室内で、良い成績を残し、少しでも、支えてもらって、自分への恩返しに
できるといいなと思っております。

このような素晴らしい体験をできるのに、改めていただき、本当にありがとうございます。
そして、この大会のことを今後の練習や、自分の日常生活でも、継続していきたい
と思っております。

最後に、全中では、4m50を跳び入賞へから出るように、関東では、4m30を跳び、
入賞できるように、大阪室内では、4m70あたりを目標に入賞できるようにしたいです。
そのためには、群馬で3ヶ所以内に入らなくとも、なればかたり、命懸けで、5mを、
助長、躍り器、押し、クワの重た作は、おまわりをいふには、いいなと思っております。
今まで以上に努力していくので、おまわり、宜しくお願いします。

そして、常套と謙虚な心を持ち、毎日BELLがあること、そこに先生がいて、
くたさること、送り迎えしてくれ、おまわりがいて、アドバイスしてくれ、先輩、先生が
いることに感謝して、過ごしていきたいと思っております。

心の持ち方

伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校 2年 荒木 椋太郎

私は今回、冬合宿に参加して感じた事が二つありました。一つ目は、挑む気持ちを持つ事です。今回の合宿での目標は、自己ベストを出す事でした。しかし、町田先生が「変な気持ちが無ければ、変な事はない。」と合宿初日の朝の話しを聞いて、自己ベストを出して更に新しいボールに挑むしてみたり、握りを上げてみたりしてみました。

二つ目は、どんな状況でも自己ベストを狙いにいくという気持ちを持つ事です。今回の合宿では、11つも、十八歩でやっていた助走を、十六歩でやらなければいけません。けれど、そこで諦めていたら自己ベストは出せなかったと思います。自分の気持ちの持ち方で良い方にも、悪い方にも行くことを知りました。なので、どんな状況でも自分が思う良い方に気持ちが向くようにしました。そのために私は今回の合宿でこれまでの自己ベストを二十センチ更新することができました。さらに、自分が今までに使ったことのないボールを使い、握りはさらに高くなりました。なので、今回の冬合宿では自己ベストを出せたのだと思います。

今回、この冬合宿に来れたのは自分の父や母が、11時か12時か、送迎をしてくれたり、汗を流して帰って、来家したお金を、自分のことや、他のことに使いたいの。このベル合宿のために使ってもらえたから。田中先生が、ベル・アスレチックを創ってくれたり、合宿をおこなってくれた。おかげです。そのほかにも、Aピットの田中光先生、浜名先生、Bピットの高橋先生、Cピットの斎藤先生、唐沢先生、上原先輩、Dピットの町田先生、Yピットの田中亘先生、Zピットの壺希子先生、高田先生など、たくさんの方がかかってくれた。この合宿は成り立っているのだから、先生方やアドバイスをくれた先輩、同級生に感謝の気持ちを持って、常日と負けたらと思ひます。

来年の目標

高崎市立高松中学校 2年 岡田 紋宗

今回の合宿で僕は、3回目の参加でした。去年と比べて、記録も伸び強化選手にもなったので自分は成長したなと思っていましたが、この合宿でまた記録だけしか成長していないということを知りました。

初日から先輩に声を出せと指摘されました。それから声を出しましたが、もう2回も合宿に参加したことがあるのにこんなことで、指摘されている自分が恥ずかしいと思いました。

自分のピットを担当してくれた斎藤先生には、跳躍のことで色々言われました。例えば、最後の助走でしっかり走れということ、ポールを自分でしっかりと押していけということ等です。この2つは自分には難しくなかなかできませんでしたが、練習ではなんとかできました。

この経験で、僕は新しい目標が出来ました。1つ目は、いつも明るく元気な心を持つことでも、自分は意外とメンタルが弱いので、なんでもポツポツに落ちた方がいいかなと思いました。2つ目は、助走のスピードを速くすることです。自分は、いつも足が遅く、それで、記録会で良い記録を残せないと言っても過言では、ありません。3つ目は、補強をたくさんやることです。この合宿で、補強を同じピットの友達とやり、自分が弱くて悔しかったです。この3つの目標を来年の最終体まで達成できるようにがんばり、全中に出場ができるようにしたいです。

最後に、このBELLを創って下さった田中光先生、いつも送り迎えをして下さっているお父さん、お母さん、いつも中学二年生の練習を見て下さっている町田先生、いつも厳しく指導してくださる斎藤先生、あたたかいBELLラケットを作ってくださっている玲子さん、アドバイスをたくさんくれる先輩、先生方、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。これからますます頑張ります。

あともらひ

高崎市立群馬南中学校2年 柄澤 智哉

私は、今回の合宿にあたって強い思いで参加しました。

私は強化選手になって初めてのBELL合宿でした。

強化選手になって責任などを強く感じるようになりまし

強化選手になって、ちくちくと記録を伸ばすことができまし

た。今では、3m 90cmを跳び、全国標準

である4mまであと、10cmに追えることができた。

ですが、ここから記録を伸ばすことが出来ず

気づけば冬季合宿が近づいてい

ました。今日の合宿で、絶対自己ベストを出すと思い

参加しました。ですが、2日目の記録会では、思うように足が動か

ず、残念な結果でした。その日の夜、今日の跳躍はどうだったのか、どこが

だめだったのかよく考えました。3日目の記録会では、前日の反省をよく理解し

試合に臨みました。その結果、課題である最後の6歩を

ちゃんと走ることができ、ちゃんとポールを押せて流れのいい

跳躍ができました。ですが、3日間を通して自己ベストを

出すことができませんでした。なので、よく自分の跳躍

を研究し、いいところ、悪いところをしっかりと見つけ

最終日の記録会では、自己ベストを出せるように元々張り

たいです。権高跳びを習にあたって、いつもアドバイスをしてくだ

さる、田中光先生や、町田先生、高橋先生や、齋藤

先生、唐沢先生、先輩方にも感謝し、いつも応援してくだ

さる家族のみんな、学校の友達、部活仲間、そして、いつも

当たり前のように練習しているベルドームの環境の

ありがたさに感謝し、年中で恩返しができるようにこれが

元々張りなので、よろしくお願ひします。

僕は感じた、考えた！

前橋市立富現中学校 二年 橋本 慎之介

僕は今回の冬合宿で感じたこと、考えたことがあります。合宿は、三日目で少しずつ頑張ってきていて、記録も伸びてきています。だから今回も、自己ベストを出せるように頑張りました。

まず、記録が上がるにつれてベストをたどるのが大変だということを感じました。始めたころは、先生に教えてもらったことをすれば記録も伸びていきました。しかし今は先生に教えてもらったこと以外にも、自分でも考えて、努力をいっしょにしなければ出せないのが大変だと感じました。でも他の同級生達は、努力をいっしょにしていって自己ベストを出しているのです。すごいと思いました。僕もみんなを見習ってこれから頑張っていくと思います。

次に、今回の合宿中で、町田先生の言っていたことは正しいのだと感じました。前から分かっていたので、先生の言った通りにして、みんな自己ベストを出せていたので、改めて、そう感じました。僕も、町田先生の言葉をよく聞いて、自己ベストを出せると思います。そして僕は運動神経があまり良くありません。だから、人一倍の努力が必要なんです。しかし僕はみんなと同じことしかやらないので、成長がなくて、記録をみんなに置いていかれてしまっています。まずそういう所から直していかなければならないと、この合宿を通して、考えました。自分の敵は自分だから、自分に打ち勝つために僕は頑張っていくと思います。

そして、冬の寒さの怖さを感じました。冬は、体が全然動かなくて、体を動かそうにするのに苦労しました。走れる状態を保っているのも大変でした。夏とは違って筋肉が冷えているので、全然走れなくて、冬の寒さの怖さをとても感じました。

僕は、今後の人生で、橋高記録だけでなく、他のことでも自分に打ち勝てるようになっていきたいです。小さなことからでもいいので、打ち勝つことのできるそんな人間になりたいです。

身近な人への感謝

前橋市立富岡中学校 二年 安井 怜

僕は中学三年生になって初めての合宿に参加しました。この合宿を通して感じたことが三つあります。

一つ目は、この合宿は自分達のために色々な方が動いてくれているということです。

まず父や母は僕が合宿に参加するために必要なお金を出してくれたり、BELLまで車で送ってくれました。

次に、先生方は受付をするために僕達が集合する時間よりもずっと早くBELLに来てくれたり、毎日練習を見て指導してくれました。

そして、青少年会館の方々は僕達に食事や風呂、寝床を提供してくれました。

この合宿をするために絶対になくてはならないBELLを田中先生が創ってくれました。

自分達のために動いてくれた方々がいることをしっかりと頭に置いて、感謝しながらこれからも練習に取り組んでいきたいです。

二つ目に補強の大切さです。自分はケガをして三ヶ月ほど跳べない時期があり、今日の合宿まであまり跳躍練習が出来ませんでした。ですが、ケガをする前は跳躍の所で出来たことか、ケガをしている間に、ロープやろくばく、振り上げの練習や鉄棒をしながら出来るようになったことがいくつかありました。補強はキツイですが、しっかりと

すればその分結果がでるので甘んじずにやりたいと思います。

三つ目に先輩にもなり、後輩でもあることです。

昨年はまだ中学一年生で、まわりにはほとんどが先輩という状況でした。しかし、今年の合宿は、一学年が上がり、

一つ下の後輩が出来ました。なので今までと同じ行動ばかりではいけないなと思いました。しっかりと後輩の手本となる行動をしていきたいです。今日の合宿で学んだ事を今後の学校生活でも生かして行動したいです。

進む未来

前橋市立大胡中学校 2年 真下 瑠星

今回初めてBELL冬合宿に参加出来ました。昨年は怪我の為参加する事が出来ませんでした。今回参加する事が出来てとても嬉しく思います。

2016年の今シーズンは医者とも相談しながら怪我から出場出来たので自分が掲げた目標にはあまり思うように届きませんでした。もちろん狙っていたのは4m00cmでしたが実際のところは3m60cmという高記録でした。新行や何やで他の同級生より練習した時間は少なかったが、何かしらつかかり、両親や部活先輩などに仕方がないと言われたのがとても悔しかったです。同級生の記録が上がりいくのを見るととても焦りを感じました。最終体が終ってから3m60cmという高記録の仲間がいます。今更に跳躍や補強等も続けてきました。そんな中向かえた今回の合宿は、この合宿で今までの疲れを取り返し、低くても3m80cm以上は跳ぼうという強い意志込みと楽しみの胸に跳んできました。しかしその思いは裏腹に、3日目に向かえた今日、3m60cm以上は今日に跳げていないのが現実で、2日目の高橋先生がしてくれたメニューで跳躍の反発キートに書き出しました。9ノ教で出来れば、心の中ではどうしたら良い自分の何が悪いと問い続けるばかりで、答えが明確に見えていませんでした。Aポイントで跳んでいた同学年の古澤一生君を見ると何かに跳ばされるように軽々と跳んでしまふ姿を見ると、策計に何か嫌にならざるは自分の中で答えが見つからなくなりました。何故？何故？と疑問を繰り返してしまいました。3日目の午後、昨年のBELL冬合宿の報告書を見て、特に高校生の先輩方の話を聞いて読んでいた心が浮くように軽くなりました。それからこの合宿を振り返り、合宿期間中に今日は秋と江島雅紀さんがいて、その初日の朝の集合の話でやはり言うことも流石だと思います。最後の日に皆で楽しく棒高跳びをしましょう。と言って、楽しく、という言葉に私は初めてBELLに来た日のことを思い出しました。BELLの練習やその雰囲気、高く跳ぶ先輩方がかまなくて自分も跳びたくて練習して出来たらうれしくて、それからBELLという環境が整った場所です。練習させて頂き、今までやってきたのだと思います。楽しいから大好きだから続けられるし、挑戦し続けられる。悩んだり迷ったりする必要なんてないのだと、吹っ切れました。

今こうして棒高が出来ることも、合宿に参加出来ることも、たくさんの方々の支えがあったからだと思います。BELLという素晴らしい場所を創設してくれた田中光先生、ご指導してくださっている、町田先生、唐沢先生、高橋先生、斎藤先生、上原先輩。話を聞いてくださったりする北爪さん、BELLラジカをしてくださる玲子さん。2万3000円というお金を出してくださった両親。競い合う中間の皆さん。大好きな棒高跳びが出来た事に感謝です。これから練習に励み、結果で思返したいです。全国の舞台で思返したいです。

お姉ちゃんのように

前橋市 桂宮 中学校

1年 久保陽奈多

私は、この合宿に参加する前、とてもいやでした。なぜなら、県外の子たちはたくさん来て、知り合いは全くいないし、友達も来ないと言っていたので、本当は来たくなかったし、いやでした。でも、私はお母さんに行きなさいと言われ、何も言えなかったのでも、行くしかありませんでした。そして、合宿の前の日、合宿前の練習をしました。土曜日は、ロイター板での跳躍でした。私は初めて、とてもおこえていた、たいほどこであった。でも、私の周りにはいる、センパイの方が、「いいしようぶださ、全然おこらないし、とんでみるととんたしやないよ。」と言われ、とんでみると、最初はとてもおこったけれど、田中先生や、センパイの方が私に教えて下さって、「もとかんは、うらやかくらぶよ」と思っ、かんは、りました。後にはるとた、たんとく慣れてきて、あまりおこなくって来たので、あかたきに、私はおこって、つ、こおとこにスピードを落とすしてしまふことあり、今回もまた、同じようにスピードを落とすしてしまいました。そんな時に、田中先生が、「お前のお姉ちゃんはこの(つ、こお前のスピード)のスピードが一番おこったんださ。」と言われました。私は、いつもお姉ちゃんとは比べられなくて、お姉ちゃんのようにおこせ、ほおないのか、できはないのかと思っ、ときもありました。そして、田中先生の言葉にはおこりがあり、「お前はあいな、の妹なんだから。」と言われ、私は、「そ、か、あ、い、(姉)の妹だからで、ま、る、の、と、思、っ、て、跳、躍、を、あ、る、と、上、手、に、と、い、ま、し、た。」そして、合宿が初まりました。合宿が初まると3日目、私は梅澤先生に、「お姉ちゃんに似てきたわ。」と言われ、今までいやだったのに、今回はとてもうれしかったです。

そして、私は、みんなには、いいDELLという名の棒高を練習する場所をつくってくれた田中先生、私のために、たくさん働いてここにきてくれて、お金を出してくれた、お父さん、お母さんに感謝したいです。私は、合宿3日目に自己ベストが出ました。自己タイが2m30cmだったのに、2m40cmをとることで、きました。私が2m40cmをとったのは、なぜか、合宿の1日があったからでもあります。そして、そのゴールをこえたのは田中先生です。そして2m40cmが自己タイのは、この合宿に来たからでもあります。その合宿の参加費を出してくれたのは親なので、何より、田中先生と親に「ありがとう。」と言いたいです。

ベストをとんで

太田市立南中学校 1年 小暮 七斗

僕は初めて合宿をやって、いろいろな所が成長したなと思いました。一つは、棒高です。自分は合宿の記録会で自己ベストの3m 10cmをとりました。自分は、しっかり走れたからベストがだせたんだなと思いました。でも左手がのびてきませんでした。そしてとががたもターンをしないではいぬとがでとんでいました。バーの高さが高くなるとこのとががたではむりだと思いました。だから、しっかりターンの練習をしたいと思います。左手は、亘先生にロイターをつかっ

て左手をまげない練習をさせてもらいました。そしてボールをおすときにボールを自分の前で操作をする事で、自分は、ボールをおすときに自分の前では、なぐよこでやっていました。だから合宿がおあってもしっかりボール前で操作して自分とボールの間をしっかりとけていきたいです。

そして僕がベストをとるぐらい成長できたのは、Yピット担当の亘先生と優布子先生おかげでした。そして他のピットだのに教えてくれた町田先生、そして毎週土日に教えてくれた奈良先生、齋藤先生、高橋先生にいろいろなアドバイスをいただいたから、こゝまで成長できたなと思いました。そして棒高のことや鉄棒の事を教えてくれた中高生の先輩方に感謝したいと思います。先輩達のおかげで鉄棒のけ上がりができるようになりました。できたときは、とてもうれしかったです。そしてそうげいも合宿費をはらってくれた。親にもしっかり感謝したいと思います。そして最後にベルの施設をつくってくれた田中先生には、とても感謝したいと思います。ベルがなかったら先生、先輩方達にあえてませんでした。いろいろな人に感謝の気持ちをもってこれからやっていきたいです。

左うでを伸ばせりょうになつた冬合宿

前橋市立東中学校 1年 言崎 風我

僕は、中学1年生で横高とびをはじめの
たので、この合宿がはじめての合宿で
した。

思いかえすと心に残ったことがいろいろあ
ります。その中でも特に心に残ったことが二つあります。
一つはインターハイ優勝、国体優勝、世界ジュニア
でも6位になつた江島選手の跳躍を
見れたことです。江島選手は雑誌などで
見たことがあるけど、生では見たことがありま
せんでした。このベル合宿で江島選手の跳躍
を見れたことでとても勉強になりました。
二つ目は、靱いポールが曲がりやすくなつてきたこと
です。田中亘先生の練習方法によって、前までつがわ
れていた左うでが伸ばせりょうになつてきました。左う
でがすべて伸びればもっと長いポールや靱い
ポールが使えるようになるのでがんばりたいです。

僕がこのように成長できたのは、ベルやベル
合宿をつくらせてくださった田中光先生。ベル
合宿中にいろいろな技術を教えてくださった
田中亘先生と小林徳布子先生。ピットは違つたけれど
教えてくださった町田剛司先生。合宿中ではないけれど
毎週土日に教えてくださった奈良光基先生と齋藤
大輔先生、高橋友輝先生など先生方、ありが
たうございました。これからもしっかり指導よろしくお
願ひします。

左手でポールを押せるようになった冬合宿

前橋市立第七中学校 1年 手島 遼太

今日の冬合宿を通して色々なことが出来ました。17日はかけぬけ
5回してしかこうやくができたことです。いつもは足が近かた
り遠かたりしてかけぬけていることが多かったが、今日の冬合宿
では、1歩目がしっかり走り足が着てこうやくができたことか
りました。ですが、最後の方になるとつかれてしまって、1歩1歩し
かり走りながらいきなり大跳びになったりして良いこうやくがで
きた。横高跳は、だんだん高さが上がっていくので、最後の
方のも、しっかり走り長いこうやくが出来るようになりました。
27日は、左手を押してこうやくができたことです。以前は、左
手がつぶれてしまっていて、ポールが曲がってしまっていたが、
今回は、左手を押してポールを曲げることを意識し、しかり
と左手でポールを押してポールを曲げることを言いました。
左手を押しても曲がってしまう時があったので、左手が負ける
ようにしたりです。足が入ってしまうと手がつぶれてしまうので、
足を遠めからふみきれぬようにしたりです。30日は、ふり上げ
てふり上げは足は上がっていましたが、腰が、ポールに近か
がっていませんでした。ですが、今回は、足を手に持ってきて
そこから体を、ポールに近づけてこうやくが出来ることか
りました。ふり上げている時に体が斜めになってしまったりとか
あったので、気をつけたりです。

今日の冬合宿で、教えてくださった高田先生や、榎子先生に
は、とても感謝をしたいと思います。高田先生は、左手を押すことで、ふり
上げのことを何度も何度も言ってくれました。そのおかげで、
しかりポールも曲がってふり上げもしかり出来るようになったりも
良いこうやくが出来ることかれました。榎子先生は、足が入っ
たかを聞いてくれたり、言ってくれたりし、左手が押せる時
も言ってくれました。言ってくれたので、しかり意識してな
こうやくができました。ベルという施設を作ってくれた田中
先生や、教えてくださった先生方、合宿のお金を払って
くれた両親、色々な人に感謝をしたいと思います。ありがとうございました。

誰にも負けない「感謝」の気持ち

前橋市立南橋中学校 1年 岩崎 遥人

僕は初めて一般の合宿に参加させてもらいました。僕はまだいい記録は残してはいないけど、この4日間の記録会と午後の練習で、うれしかたことがありました。それは3日目の記録会の時です。僕は3日たっても、自己ベストが出ずとてまあだだっている状態で記録会にのぞきました。すると町田先生から「おおいっさりボールを曲げてはやく振り上げをすることだ」と言われ、2日目で跳入りが、 $2m90cm$ をとってすばい形で跳躍することができました。

そして午後の練習では、巨先生に左うでを伸ばすことだけを意識する練習をさせてもらいました。最初にはうれしかたけど、これは「伸ばす練習が目的」と自分に言い聞かせ、しかし左うでを伸ばして練習することができました。最終日の記録会は午後の練習でも、左うでを伸ばすことと、はやく振り上げをすることを意識して記録会にのぞきました。

Yポットで指導してくれた巨先生と優布子先輩、他のピットの指導なのに僕に指導してくれた町田先生と高橋先生。この合宿だけでなく毎週二日に指導してくれた奈良先生、齋藤大輔先生。たくさんの中・高生のおかげで、そしてこの合宿ができたのも、BELLで毎週練習できるのも田中光先生がいたからだと思います。さらに毎週おいしいBELLランチを作ってくれた玲子さん。合宿中に泊めてもらった群馬県青少年会館のみなさん。僕はいろいろな人々に支えられて練習できているんだと改めて強く実感しました。

そして何よりも感謝すべきなのは家族です。いつも疲れているのに家族を笑顔にしてくれるお父さん、おいしいご飯を作ってくれたり、毎日洗たくをしてくれるお母さん、僕のことをめんどうやってくれるお姉さん。この3人には何語にも負けないくらい感謝の気持ちが強いです。

僕は来年から後輩ができるけど、上の文で出てきた方々みたいに後輩から感謝される先輩になりたいです。

自分は今、何が出来るか？

前橋育英高等学校 2年 萩原 悠策

今回の合宿は最後の冬合宿だけ。また、高校最後の夏に向うにあたって3年間で1番特別な合宿でもありました。
しかし、自分は群馬県の合宿生の中で最上級生でもあり後輩達にどんな事をしてあげられるかと考える事や、2年生の中で記録が一番低い事も多い不安の多い合宿となりました。記録を出さずとも自分が見えなくなるのはダメだし周りを気にしすぎて自分の事に集中できないのもダメだと思いました。最上級生になってわかる目には見えない責任とプレッシャーが自分に降りかかってきました。
そして自分は改めて先輩の有り難さに気づく事ができました。BELLの先輩達は時に厳しく時に優しい最高の先輩でした。
しかし自分はその先輩の様にできているか心配です。この合宿でも後輩にパワーを貰う事は出来ませんでした。自分に今、何ができて何が足りないのか見極める方が足りなかったと思います。また、先輩、後輩、自分を含めた選手全員をまとめている先生方はもっとすごいと思います。特に自分は高橋先生に感謝したいです。いつも自分の交通事故みたいな跳躍を良くしようと熱心に指導していただき、今回の合宿で町田先生と一緒にバスで何往復もしていただきました。
バスを運転している姿を見て感謝の気持ちでいっぱいになりました。
そして本当に多くの先生方が自分の時間を削減して私達を支えていたかという事に本当に感謝しています。そしてその行動に移すためには、掃除を一所懸命にしたり、先生方の手伝える事は喜んでやるなど色々な事があると思うので自分はこれから残された時間を精一杯使って感謝の気持ちを持って自分なりの恩返しができるようにと思いました。
そしてこの大切な感謝の気持ちを教えてくれる素晴らしい場所を創設してください。田中先生や自分達を支えてくださっている先生方、朝早くから大量のペルラニチを作ってくれている玲子くん育英高校で指導してくださっている安達友信先生そしてこの16年間物分りの悪い自分を見捨てずここまで育ててくれた両親、そして仕事を一生懸命やって自分の人生の先輩になった姉、今回の合宿で共に支えた仲間達に感謝の気持ちとこめて今後あと残された時間をすべて使いたいです。

有難い

前橋育英高等学校

2年

西野 圭祐

私は今回、高校最後の冬合宿となりまして、私は夏休みの終わりに金助で
跳躍ができていました。実は、大人でも種々のフットは落ち、NMが継ぎました。
私は、これだけ心記録会に出るくらい、良い方に逃げようと思いましたが、良い方は、
案外、大人でも何と意識していても跳躍に落ち、はまりきって練習です。
それに逃げているのは自分だけでした。そんな私の自分を、変えようと思ったので、
私は関東新人が終わった後、橋高の練習場に行きました。そこで、大人でも跳躍に
落ちたりの心、金助のフットは落ちたりの原因を、考え始めることをしました。その原因を
逃げ練習していました。逃げ練習の結果が今の私です。もう自分の嫌いなことを
でも、大人でも教えたくて、明日先生や高橋先輩、佐々木先生、そして齋藤先生
に、本当に感謝しています。本当に有難いです。佐々木先生は、自分が持っている生徒が
いるのに、こんな私にアドバイスをしてくれてくれたおかげで、高橋先輩を、佐々木先生のおかげで
2月の午後には、3月には金助で跳躍ができました。跳ぶというのを大人にも
楽しいと思わせることができました。また、齋藤先生にもアドバイスをしてくれました。
齋藤先生は、Cとト担当で、手癖とか心の中は跳ぶたびに声をかけてくれる。本当に
いい先生ばかりだなと思います。こんな機会に、金助の心の中、橋高というところにも金助の
BELLというおもしろい施設を、つくってくれた田中先生のおかげにも思います。
冬合宿にはあまりいい思い出は、金助の心の中、高校最後の冬合宿にいい思い出が
ありました。あと、消えたと思っていた同志に火をつけてくれた、恋寿先輩。本当にありがた
いです。恋寿先輩は、育英の先輩ではないのに、私のためにいろいろしてくれて
くれた。そんな人たちに、少くとも感謝したいなと思います。本当に有難い
です。両親には感謝して、お礼の言葉をいこうです。合宿費、2万3000円を
出していただきました。本当にありがとうございます。また、お礼の言葉、
再認識を、金助の心の中にも思います。また、おいしいご飯、お風呂、風呂、
提供してくださった、青少年会館の職員の方にも、本当にありがとうございました。
そして、お礼の言葉、BELLの手を、作ってくれた、マコトさん、ありがとうございます。
こうして感謝の作文を書くのが、多分、最後だと思います。中学から参加
し続けた、金助の心の中、橋高が終わってしまうのは、本当に、
寂しいです。一回、頑張りたいと思います。この冬季練習を乗り越え、自分の目標
を、達成できるように頑張りたいと思います。

本当に3泊4日、ありがとうございました。

自分自身で気付く事

群馬県立高崎商業高等学校 2年

青木花純

私は今回の合宿が3度目でした。前回の合宿では自分のベスト記録をだすことができませんでした。なので、今回もベストが出せるようにと思い参加をしました。しかし、初日のミーティングで高橋先生が、目標をたてるのにただベストをだすや何mを跳びたいという目標ではなく、具体的にどのようにすればベストや何mが跳べるのかを考える事が大切だと言っていました。そこで私は、セトがまがったり、遅くになってしまうという自分自身の課題を見つけ、それが上手くできるようにするというのが目標にしました。この合宿で意識をしっかりとすることができて以前より良くなったのではないかなと思っています。

そして、もう一つ学んだことがあります。それは、自分の体を調節することです。私はこの合宿の2日間記録会に参加することができませんでした。それは腰の痛みが原因です。私は、このくらい痛くても大丈夫だと後の事をよく考えずに練習をしていました。しかし、この事が原因で合宿当日腰痛がひどく参加できませんでした。この事から、自分の体は自分で管理しなければいけないという事をあらためて再確認をすることができました。また、日頃のケアを怠っていたこともこのような事につながってしまったと反省しています。しっかりと自分の体と相談をして、この練習にのびているべきです。

そして、この合宿を通じて多くの人に支えられている事に気づくことができました。このBELLという充実した環境を作ってくれた田中先生、あたたかくおいしいランチを作ってくれた玲子さん、小林先生、北瓜さん、Yピットを丁寧にご指導してくれた白先生、優希子先生、体のマッサージやテーピングをして補強してくれた阪西先生をはじめとするトレーナーのみなさん、お返しに接骨院のみなさん、おいしい朝食と夕食、あたたかいお布団を用意してくださった青少年会館の方々、合宿を頑張れと送り出してくれた顧問の北山先生、合宿費2万3千円をだしてくれたお母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、おかげでこの合宿に参加できているのだとあらためて感謝の気持ちがあふれてきました。これからも、多くの人に支えられて高く跳びたいです。ありがとうございました。

変わらうとしなければ何も変わらない

群馬県立前橋女子高等学校 1年

岩崎 純乃

去年は受験のためにBELL合宿だったため、今日は1年ぶりのBELL冬季合宿でした。受験が終ったばかりであり体が動いていないから、高校生になってからはBELLに行く回数も少し増え、練習も本格的になりました。高校で部活をまた始めたせいも、体がより強くなった気がします。今日の合宿は試合のなかでの1年1年の跳躍で、ホールが上手く使えぬ不安があったり、寒さで体が動かなくなると考えたり、何度も何度もイメージトレーニングをしてから下ると、スタートできませんでした。でも、今日の合宿では、数回のイメージトレーニングは集中してスタートできました。何事も試合を楽しみました。最近の苦しい練習で多少自信がったのかなあと思います。「絶対つなめる」「やぶしか、な」と思う強さ、気持ちを何よりも大切なんだと改めて気がかえりました。3日目の記録会でほんのりの高さを1完目で跳べたのも、一度もマイナス思考がなくてよかったと思います。町田先生が朝に言っていました。「変わらうとしなければ何も変わらない」本当にその通りだと思えます。まずは自分の志をしっかり1つに定めないと行動し始めても中途半端に終わるだけなので、棒高跳びや部活に限らず、色んなことに全力で挑戦してみたいです。

技術面において、私の課題は振り上げです。スイングが遅いので、足が伸びて足と膝を伸ばせないので、クセをつけてしまいます。合宿では自己ベストを出したことから、合宿前には少しでも振り上げに身をつけて、上原先生の指導のもと、短助の振り上げとびなど、振り上げポイントに練習しました。しかし、短助では逆エに当たったものの、全助や中助でホールを曲げると練習通りにはなりません。それは、ホールを曲げるとそこに方向が上ではなく前に押し、肩で振り上げ空間をブロックしてしまっているからでした。大きい振り上げのために、つなめる姿勢も修正する必要があったので、試合の中でも、上につなむ意識をしました。でも、そう意識しても、まだ振り上げができていないので、単純に筋力も足りないと思います。あと、鉄棒とか鉄棒などの地道な練習もコツコツ積み上げていきたいです。

最後に、コメントで最後まで跳躍のアドバイスしてくれた町田先生、上原先生、合宿に来て細かくポイントを入れてくれた優希子先輩、イメージングで大活躍をしてくださった高橋先生、顧問としてもコーチとしても私に熱意ある指導をしてくださった濱島先生、私に基礎的な技術を身につけてくださった矢野先生、おもしろいネタを作ってくださった玲奈さん、小村先生、理恵さん、北風さん、南雲先輩、私が合宿に参加するために大金を払ってくれた両親、おもしろい話をおたがいに面白く用意してくださった群馬県青少年育成事業団のみなさま、私たちのためにこの素晴らしいBELL合宿を開いてくださった田中先生、本当にありがとうございました。またこの人々に支えられて、感謝の気持ちを一杯です。

目標を明確に

前橋中前橋高校

1年

小野里 馨斗

今回ベル合宿に参加して、あらためて目標を明確に決めておくことの大切さを知ることが出来ました。ベル合宿に参加する前、学校の部活動で冬季期間ごの目標を紙に書いて確認をしました。その紙に私は「ふみきりの位置を3m/10mよりしろ、自己ベストを安定して跳ぶ」と書きました。その時は「この目標が出来るようになるが人ばる」と考えて書いていました。しかし、ベル合宿のミーティングの時、今回の合宿で出来るようになりたいことを書いて提出することがあり、学校の紙に書いた事を書いて提出したところ、「ふみきりの位置を遠くおためにどうすればいいか？自己ベストを安定して跳ぶようにおためにどうすればいいか？」と、とても具体的に書かないと出来るようにはならないよ」と言われてしまいました。私は「あの時はこれで出来るようになるつもりでいたけど、これと出来るようにはならないか」と思いました。そして、もっと具体的にした目標を新しく作り、練習の時に実行してみたところ、またまたですが前よりは少し良くなる事が出来ました。私は「目標はあいまいなものではダメだ。立てた目標に対してなんで？と自分に聞いてたどり着いたものを明確に立てないと意味がなくなってしまう」とあらためて知る事が出来ました。このことを生かして記録とどんとんのはしていきたいと思います。最後に、今回こんな大切な事に気づかせて下さるきっかけとなつたこの合宿を開催してくださった田中光先生、私が所属していたぶじゅんで教えてくださった高橋先生、浜名先生、私が悩んでいると助けてくれる悠策先輩、恋寿先輩、馨先輩、などの方がた、いつも学校やベルで練習を見てくださる佐瀬先生、いつも私を笑わせてくれたりアドバイスをくれる町田先生、痛いところがあればすぐに治してくださるさかたし接骨院の方々、お月復が減っている時においしくて種類も増えたランチを作ってくくださる瑤子さん、理恵さん、桂子さん、いつも温かい笑顔で私達を迎えてくださる北爪さん、大人教を泊めたりご飯を作るのも大変なのに私達を泊めてくださった角藤旅館様、青年会館様、合宿費や朝の生活を支えてくれる親がおおありな事などには書ききれない人、私は支えられています。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

改・目標

群馬県前橋市立前橋高等学校

7年

上原 遙

私の今回の合宿の目標は、「入りで左足を押し出す距離」と「振り上げで足を開いて押さえるの2つです」。

1日目のミーティングの時、目標である2つを著しいF.S. 高橋先生と「もともと体的に高くなるから合宿で出来たかな」と言われ、今までの2つをこれに意識するポイントまで詳しく考えなかったら合宿で出来たとしても何回も練習で出来なかった。次に気が付いた人だと思った。自分の練習して上の書き方を覚え、親からポイントまで書き、反省して、次からの練習で意識する事を著しくうしろしめした。後で2、3日目の記録会で記録は自業がらなから1日2つ跳躍が変えられた。午後の練習でも同じ意識で跳ぶようにしたりした。毎日の4日目を水からの練習でも大きく意識するようになった。思いやりの思いや。また、今年度式の大会に何回か出場し、大塚さんと一緒にボールで落としたり、1つも真りの跳躍が下さることを自分のメソッドの弱さを克服しようとした。毎日のメソッドを強くする目標も立てた。大塚さん大会でも自分の跳躍が下さるようになってきた。

最後は、バルト一人を伴って練習を見学する田中光先生、渡辺先生、バルトでの練習を著しく教えてくれた。高橋先生、渡辺先生、奈良先生、藤原先生、層澤先生、荒先生、1つも疲れた後と滑りてくれた。阪西先生、前田先生、真史さん。温かくて美味しいうらなを食べてくれた。この合宿で温かいご飯と布団が風呂と用意してくれました。著しい合宿で働いてくれた人、1つも新しい練習を一緒にやり進めてくれた先輩や、後輩や、同年代の人達、この合宿に参加するおかげで私に送り迎えをして下さった3人の御礼を言いたいです。お二人、兄。お二人の人達が覚えてくれたおかげで私の今回の合宿に参加できた。橋高跳躍を著しく練習する事ができている。本当にありがとうございます。そして、これから著しく頑張ります。

1 番 大 手 台 こ こ

前橋市立前橋高等学校 1年 高橋 永哉

今日の合宿は以前から指摘されていたところを修正し、自己
ベストを競うことと目標に参加しました。その以前
から指摘されていたところというのは、助走と入りで、居期練習
に入ってからは特に意識として練習していました。
そしてこの合宿で少しでも良くなるはず"いいな"と思っ
ていました。ですが、私は合宿前に足を怪我してしまい
初めの2日間には全く跳ぶことができませんでした。
おかげで2日間、補強や体幹、補助員などもいて終え
てしまいました。体幹に悔しかっただけで今の自分には
これしかできなかった。たのび、できることととにかくや
りました。自分の体の弱さ、技術力の低さ、介了不足など
自分のダメなところ、外息々わが、基礎的なこと
の必要性などを再認識するいい機会になりました。
それと、2日間色々な補強がとていていふ中で、
自分の弱い部分などがよくわかり、とても勉強
になりました。そして3日目は足の状態も少し良
くなったので記録会に出ました。記録はしたた
けでいつもよりよかったです。たまたま外息々わがたのび
よが、たまたまでも記録がよくなるのには少しはか
り記録を残したいです。あとミラにフの時に、その時
の練習を余力でやることも大切だ。けどその荒にある
ことには標準を合わせることも必要だと高橋先生に
言われた時は、痛いところと突か小たおと思いました。
合宿はこのようにおこなうに先と見越して生活お
よびにします。最後に、ベルを使わせてくださった田中先生
、ベルの下指導してくれた高橋先生、ベルランを作ってくれた
橋本さん、食事と泊まり場所を提供してくれた青少年会館の
おねさん、テープを貼ってくれた阪西先生、前回さん合宿
代を出してくれた西朝、合宿とあんなの人のおかげで
良い合宿になりました。ありがとうございました。

成長

群馬県立 私立育英高等学校 1年 岡田 菜千環

私は小学生の時からずっとバレエで林音跳び女を続けています。今まで練習してきましたと思うことがありません。それは自分が成長してきているかという事です。跳躍以外のことはわかりませんが跳躍に関しては成長していないと思います。

成長していないと感じる理由はたくさんあります。

今増え先生達から「この跳躍のコツを直してあげたい」と言われることが変わっていないからです。自分は自身の悪い所を小学生の時から直せていないのです。周りの人はどんどん上達していきながら自分だけ立ち止まっています。高校生になってから気づきました。1回目になるこの合宿では今までずっとできていなかった事を強く意識してどんどん改善していこうと思います。今までずっとと言われすぎて出来なかった事を急に出来るようになることは難しいと思います。それでも、やはり「変わってやる、絶対に出来るようになる」という気持ちが強くなければなりません。この合宿では貪欲にいろんな事を吸収して自分の悪い所を直し、良い所を伸ばし、様々な面で成長したいと考えています。合宿は残り1日しかありませんが全力で挑み、意義あるものにしたいと思います。

最後にたくさんの方に支えられて私はこの合宿に参加しています。合宿での練習の場であるカレッジを建ててくださった町田先生、普段から指導をしてくださったありがとうございます。そして、教えてくれた町田先生、たくさん選手をするにたいはいいボールを作ってくれた玲子さん、理恵さん、小杯先生、北風さん、本当に感謝しています。また、群馬県選手たち、送迎の部屋、弁当、お風呂、そしておいしい食事を提供してくださった青少年会館の職員の方々、本当にお世話になりました。そして私と弟の、二人分の合宿費お払ってくれた、お父さん、お母さん、ほんとありがとうございます。ここに挙げられないたくさんの方々に日々支えられていいます。そのお世話しながら、この合宿が終わり、その後、生活していこうと思えます。本当にありがとうございます。

ビビラなキャ 111ける

前橋育英高等学校 1年 山西唯斗

自分は高校に入って初めての合宿でした。自分ほもつ高校生になつたので、かりとした目標を立てようと思ひ、4つの目標を立てました。4つのうち3つは技術面で残りの1つは精神面です。1つ目の目標は自分は入りで左側が右側に入る癖があつて振りまでのタイミングが1テンポ遅れるのをまゝおこ入るにしました。2つ目は入るときにセトを早く前に出そうとするので手でボールを曲げよつてして前に手を出して跳躍にならないことが4つ目のでバツサイをして高く入るにしました。3つ目は2つ目の目標ができればならなけれあはいいできないことだけあてバツサイをしたまま胸でボールを押さすにしました。4つ目は高いにキリになつてビビつて通り抜けたりして全然練習にならないことがあるので「ビビラなキャ」にしました。1つ目の目標は午後の練習の申助でまゝおこ入るようにはなつてきたけれどまた右側に入つてしまうことがあるのでこれからも意識していきましょう。2つ目と3つ目と4つ目は3日目の午後の練習で南雲先生に「怖い気持ちもあると思うけど少しおつていいからにキリを上げていけば高く入れるし、胸でも押せるから勇気出してやってみるとアトバツサイをもつておこ上げてみたら申助なのに全助と同じボールでしかも全助より高いにキリでとてもいい流れで跳躍できたし、高く入れてしかも胸でも押せたので明日の記録会ではにキリを上げてシーズンバツサイを跳びたいです。今回の合宿で泳までもつてきた目標はあつて繋がつていゝらにてに負付きました。今回のBFし合宿を計画してくれた田中光先生、Bポイントで教えてくれた高橋先生、おいしいランチを作ってくれた田中玲子さん、いろいろ技術面で相談に乗つていただいた町田先生、体や筋肉などの相談やテーピングをしていただいた阪西先生、その他の先生方のおかげで成長することができました。本当にありがとうございました。

バーを越えろ66

前橋青葉高等学校1年 小川優里

私はこの合宿で、技術ついでたさんの修正点と見つけることができました。まず、ホールの壁にたえきかなくと本が前のわりになおしてしまい、足が流れてしまい、姿勢がまたたかたよってしまうことに気付きました。このようなちうやくが99まで最後までやることにして、橋高跳びのルールがバーを越えろというところが、記録なしを出してしまいました。うまくちうやくのときは、私に町田先生は「足の前で、はくようにしてホールがまがみはくくら以上に押し上げるんだよ」といってくわました。これを意識して、バーを越えた時、楽しくて橋高、こやはりいいなと思いました。自分がやると技術と学ぶだけではないと、今回は見て学ぶことができました。三島さんのちうやくは、腰が高く入っているのを、ホールの壁にのっけておき上げて、かぶく運いたと思いました。自分は腰が低く入っているのを、ホールが下向きなので、壁にのっけて、ちうやくが終っているのだけだと思いました。修正点と今後の課題を見つけて、自分ができました。自分の修正点と課題を見つけて、自分ができたのは、バーという橋高が、かぶかやりの環境をつくらせてくれた町田先生、スゴットできると、大きな声を出して盛り上げたり、自分と一緒に、こ改善方法を考えさせてくれたアドバイスをしてくれた町田先生、お礼として、いつも笑顔で、こわがなくて、ゆるゆると、小川先生、理恵さん、北爪さん、この合宿に参加させてくれたために、いっしょくけんかい、お礼として、こわ両親、練習でつかかえと、こわために、おぼとんや、おぼと、食事と準備してくわ青少年会館の職員のみねさん、ミーティングで、自分の意識していることについて、アドバイスしてくわ高橋先生、合宿参加を許可し、かとは、こわおかく、こわ阿達先生、この合宿が、実のあるものにできたのは、自分のことを支え、時に注意をしてくわ、即けてくれた人たちのおかげだ、と感じることができました。これから、感謝の気持ちを持って、この合宿で学んだことを、いかに少しでも成長した自分を見せられ、こわいいな、と思いました。そして、今回の合宿の修正点と課題を、お礼として、バーを越えたちうやくを、うづけていきたくて、こわ。

自分の課題

明照学園樹徳高等学校 1年 小林 茂奈

私は、この合宿に小学生の頃からたくさん参加させてくれた"といっています。そして今回の合宿は、今までが一番たくさん"課題"が見つけられた合宿になりました。1日目の記録会では、いつもの"悪い"せが"で"をしまい、最後の6歩の助走がおちてしまいました。今回の合宿は、今までが一番納得のいかな"跳躍"をして、回数が多いと自分では"感じ"ました。その原因は、助走のリズムです。高校に入学してから、新しい"ハード"は練習に体が"おいつかず"と疲労を"感じる"ようになります。そこから、助走のリズムが"くるい"はじまりました。でも、今は良くなる"という途中はんだ"と"思"って今の練習にも耐えていく"と思"いました。私は、助走で"かん"で"しまうと最後の6歩が"戻れず"、"ぶみ"きりで"脚"がおちてしまうことが"分"かりました。"は"り"で、"かけ"ず"す"、しっかりと走ることを"意識"して、これからの練習も"がんば"ろうと"思"いました。三上さんの跳躍を見ることか"で"きました。脚の位置は高く、助走は力強く、特に最後の方は、"キツ"くも"上"が"るといって、とてもスピードが"で"ていました。そして、つ"つ"に"後"、"ふり"あげ"が"と"る"む"は"せ"く"も"と"こ"れ"て"い"ま"し"た"。私は、ゆ"ゆ"くりと、ゆ"ゆ"くりあげ"ることが、よく"あ"り"た"く"さん"注"意"さ"れ"た"の"で"、とてもいい勉強になりました。このありがた"い"機会を"お"た"にしないよう、動画もたくさん見て、私にもまね"でき"よう"な"こと"が"あ"る"た"ら、積極的に取り入れていこう"と"思"いました。今回の合宿の記録は、あまりよくありません"で"した"か"、私にとっ"て"、とても意味のある練習にもって"な"げ"られる合宿になりました。みつけられた課題を一つずつ"あ"ら"わ"せてい"ま"い"たい"と"思"います。"で"す"か"、私一人"で"は"な"り"ま"せ"ん"。今回の合宿は、田中光先生、住か"BELL"をつくって"く"れ"て、BELLの先生方が、BELL合宿をつくって"く"れた"か"ら、私はたくさん"の"課題"が"見"つけ"ら"れ、いろいろ"な"ことを"学"ぶ"こと"が"で"きました。今回温かいお風呂と、ご飯を用意して"く"だ"さ"った、青少年会館の方、4日間"で"たくさん"の"技術"を"教"えて"く"だ"さ"った、田中光先生、田中光先生、塚名先生、齋藤先生、齋藤先生、上原さん、唐澤先生、ありが"と"う"ご"ざ"い"ました。ミーティングで"た"く"さん"大"変"な"話"をして"く"だ"ら"れた、町田先生、高橋先生、BELLをつくって"く"だ"さ"った、田中光先生、合宿の参加を許可して"く"だ"ら"れた、梅澤先生、BELLラ"ー"を"つ"く"って"く"だ"ら"れた、玲子さん、理恵さん、小林先生、合宿のお金を"た"して"く"だ"ら"れたお母さん、おはさん本当にありが"と"う"ご"ざ"い"ました。

自分を知らずのふきたベル合宿

北海道 札幌国際情報高校 2年 熊倉 理麻奈

今回このベル合宿に参加して、学び得たものは自分にとって、背高跳に対する考え方や姿勢に響くものがたくさんありました。今までは高く跳躍するには、どうことを主に考えていたかが、ベル合宿に参加してからは、橋のある跳躍をするところが、次のポールを使えるようになる、振りの高さが上がるという、次のつなぐ跳躍に向けて、いかにこの橋を一番に、合宿中では、橋のある跳躍が補助から始まり、補助だけでもできるようにすることを常に考えながら行いました。1日間の練習や記録会を通して自分の跳躍でのクセも意識することができました。アドバイスをもらった動きを意識しながら、しばらくつなぐ自分のクセがでてしまうというところが、無意識的に、他の動きを意識しながらその動作をする時の難しさを感じました。またベルではなかなか聞かれないことを聞くと、丁寧にアドバイスや説明をしてくださる先生方や仲間がたくさんいて、どんな時も安心してやる機会、話し合う環境で練習することが、どんどん自分の技術や、気持ちも、高まっていました。特に私は、入浴の時の姿勢と腕を伸ばし、軸をしっかりと作ることに、足と肩のラインを揃え、ポールと体を直すにやることで、ポールの反発をもらうようにする、ということをやぐら、ロープを使った跳躍練習をして、感覚を掴み、動きを理解することができました。ポールの反発をもらい、空中で動きをつくり、動くということが難しく、自分の感覚と実際に動いているとの差があり、それを調整、修整することは大変だと感じました。

北海道では冬のシーズンにスノーボードを履き、長い距離での跳躍など跳ぶ機会が減ってしまうので、このような時期に、ベルドームの専用施設で、合宿に参加し、他県の方々と交流をしながら、たくさんの方々の指導のおかげで、アドバイスをいただき、色々な方の跳躍を見ることもでき、自分との跳躍の差などもわかることが、学びの場がたくさんあり、ベルドームという環境に入り、合宿を行なうことが自分にとって大きなものとなりました。残りの冬のシーズンも、今回たくさん学び得たことを忘れずに生かしていきたいと思っております。そして、アドバイスをいただいた先生方、お食事を作り提供してくださったベルランチの方、特に橋の所があった時に、「マッサージやテピング」をしてくださったベル専属のトレーナーの方、協力しながら準備や練習、記録会を行った仲間にも本当に感謝しています。今回の合宿で得た技術や礼儀、集団での行動などたくさんの方々のサポートのおかげで、自分の場でも生かしていこうと思います。

北からみたベル

北海道札幌国際情報高等学校 海橋野 嘉仁

この合宿に参加して、全体的な練習をとおして少しずつ助走の走り方が改善されてきました。これに関して教えてもらったことは、何が大きい意識での改善は非常に難しいということ、その大きい意識をもとにして小さいポイントにしてそこに集中して取り組むこと、改善されるということです。また、それでもできなければ他の部分に焦点をあてていくことで達成も可能であるということです。最初合宿のとき、お礼言葉で幅のある跳躍を目指してくださいといわれました。自分はそれを聞いたときに忘れていたかもしれないと思いました。ベルには色々な先生がいて、いろいろな角度から指導してくれるので自分の体の感覚に合うものが見つかりやすく助かります。

お父さんお母さんには、この合宿に参加させてくれて本当に感謝しています。お父さんお母さんのためにも着実にしっかり成果を出さなければいけないと思います。次に北海道から群馬まで連れてきてくれた佐木先生、弘地先生にも感謝を伝えたいです。自分の跳躍がなかなかかわることがないなか先生達は熱心に指導してくれます。しかも先生達は僕達のためにこの合宿でしっかり勉強をさせていて自分も負けずにがんばらなければいけないと思いました。Bポイントの高橋先生には、北海道から、お礼のわからない自分的確にアドバイスを常にしてくれてやる気自体も高めてくれました。それに加えて自分の競走技の悩みなども乗に乗せてもらえたので自分もポイントをふまえていくことができました。それにお世話になった月藤の順子さんをはじめとした方々の人達には早朝はさわがかりにおくりだしてくれたり、練習後は何か言葉をかけてくれたり、ご飯もついでにくれたり、布団も準備してもらったりとたくさんのお世話をしてもらいました。ありがとうございます。この合宿を企画、運営してくれたさまさまの人達にありがとうございます。最後に感謝したいのは他の選手達に対して練習自体をたくさん盛り上げてくれたのもそうですし、色々なこともおしえてもらい刺激をもらえました。この合宿のメンバーは仲間であり、互いにライバルであるので負けないうがんばります。

当たり前とは何か。

北海道

札幌国際情報高等学校

1年 阪本 夏鈴

今回のベル合宿で学んだことは、「当たり前が当たり前じゃない」
ことです。まず、北海道は冬季、スパイクをはいて練習ができません。
道外でも、雨が降、たら練習できないのが当たり前と思っ
ていましたが、群馬のベルでは雨でも、室内でもっともピットがある
という環境でした。でもその環境があるのは当たり前ではなく、
田中光先生のおかげであり、またその他に指導してくださる方々が
いることにとっても感動しました。また、練習を見ていて、女の子が
普通に蹴上がりをしていたり、ロープを足を使わず何度ものぼっている
ことにほととも驚きました。やっていたるたちの「当たり前」が、自分
にとっては当たり前じゃなくて、すごいと思うと共に、「当たりの差」を
感じました。練習では、すごい選手がたくさんいて、普段ではなが
なが見れない跳躍を見ることができました。自分が、技術面で
学んだことは、「できないことは意識してできるようにし、それが
できたら、次は無意識でできるようにすること。」です。自分は
ポール出しが遅いことが今までの課題でしたが、1日目の練習
ではそれが修正できたこと。そして2日目以降ポール出しは変更は
しませんでした。ポール出しの準備のタイミングは無意識でもでき
るようになりました。またやぐらもやって、普段経験しないような
ポール曲げをしたり、助走歩数を4歩のぼすことができたり、ポ
ールを押す感覚がつかめたりなど、挑戦や新しいことができて、それを自分
の中で当たり前にはじめたいと思っ、また今回2ピットでお世話に
なった、高田先生、上原先生、唐沢先生、田中亜希子先生、4日
間、何れも熱心におがりやすく教えていただきありがとうございます。
今回学んだことを今後いかして、成長できるように頑張りたいです。
そして4日間宿泊させていただいた再藤さん、毎食食作っていただいた田中
玲子さん、上原理恵さん、小林さん、おいしい食事ありがとうございました。
怪我の成意処置や、マッサージ、テーピングなどサポートしてくれたベル
専属トレーナーさん、大変お世話になりました。今回の合宿で学んだ
たくさんのお話をいかして、良い結果ができるように頑張りたいです。
貴重な経験、ご指導、本当にありがとうございました。

常識の違い

北海道岩見沢市東高等学校1年引地良奈

今まで何度か合宿というものは経験してきましたが、本州での合宿は初めてで不安四割、楽しみや期待が六割という気持ちでいました。ですが、実際バルドームに来てみると、自分がどれだけ怖くないのかという気持ちで覆いかぶさりました。群馬の方々はロープと鉄棒も遊び感覚、ロープは手だけのほり、それも一度だけでなく、何回ものほり、降りまわして、男女など関係ありませんでした。群馬では常識なのかもしれませんが、その他の県でも常識なのでしょうか。私の中では、まず一番上まで登れることがすごいことで、ましてや、足を使わずに手だけで、それに何度も登り降りをする。そんなことは遠い世界のような気がしていました。遠い世界というよりは、バルドームに来てからは考えませんでした。足と手をつか、半分くらいまでいけたら満足していました。今考えてみると、とても楽しく恥かしいことです。どれだけ甘たれていたのでしょうか。昔の自分に誇られてしまいます。鉄棒でもそうです。北海道でももちろんありました。けあがり、をやりました。ですが私は挑戦をしたこともなく、やっていた人を見てただただすごいなあと感じるばかりでした。バルドームに来てみると、女子もどんどん挑戦していたり、なにげなくやってしまう。これも常識なのかもしれませんが、私にと、ではどちらか驚きました。そして自分がどれだけ甘たっている考え方だったのか、本当に怖くないようになりました。これから自分の常識を変えようと思っています。この合宿で常識を学ぶことができてよかったです。

普段言うことはできませんが、とても感謝したい人がいます。それは父であり、私の橋高の先生です。私のために色々何所に連れて行ってくれたり、色々な話をしてくれていてとても感謝しています。ですが、私は家で橋高の話をされたときにその時の気持ちで嫌な態度をとって、たししてました。とてもありがたいことなのに、今では思います。今までのことを思うと、なんでもっと話をしっかりと聞かなかったのか、何ぞやつぎたりをしてしまっていたのか、と自分をすごくくやんでいます。そして、だから記録が伸びていないんだと思います。それからそんな態度をとっても変わらず、アドバイスや話をしてくれる父であり、先生に感謝しています。私だ、たらあきれてしまっていると思います。相手にできるのかわかりません。だから本当に感謝しています。感謝してもらえません。これから、私のためにも、もっと話を聞くだけでなく、色々な事を質問して、コミュニケーションをとっていきたいです。そしてもっと上達していきたいです。普段は言うことができませんが、感謝しています。

BELL合宿の一体感

北海道 札幌南高校 1年 矢萩 大一

今回の群馬のBELL合宿ではたくさんのことを学ばせていただくことができました。まず、一番に感じたのは一体感かすこいあるということです。棒高跳びは個人競技ですが、周りの人達からアム・ハイスをたくさんいただき、記録会においても自分の跳躍が終わるとすぐ次の選手の準備をし、校歌では腹筋がすくすくキツかったてすか首を垂れこえて、棒高跳びの選手一丸となって合宿に挑んでいる感じを受けました。また、採体子に関して

たくさんの先生からたくさんのアム・ハイスをいただきました。自分一人のために毎回数人の先生に見てもらえ、足のおおりの位置から突っ込みのポジション、空中動作の流れなど、細かく、一人一人の特徴文を買っていてくださって、またまたレベルの低い僕に対して成功するよう分かりやすい解説や助言を丁寧に教えてくださりました。また、BELLにはレベルの高い選手達がたくさんいて、そういった選手の棒高跳びに対する姿勢や直近で見ることができました。棒高跳びの跳躍の一つの部分について拘り、話し合い、また足跳躍が無い時間には当たり前のようにロープ・祭りや鉄棒の抱っこ列立っていて、そういった時間が本当になんたなに改めて感じました。また、先生達も選手でなく採体子ではないのに、棒高跳びに対する愛を深く感じました。

今回の合宿で、僕達は足跳んで成長することだけに意識を注いでいければ良かったですが、これは当たり前ではなく、たくさんの人達の苦みから成り立っています。先生達は僕達の向上のために休日も行く金額の足跳躍を見てくださいました。また、棒高のために莫大な費用を使い、BELLを建設してくれた田中先生等、栄養の高い昼食を届けてくれた方々、高いお金を払ってくれた保護者、本当にありがとうございました。

自分の弱さとし、かり向き合う

北海道 北海道立札幌南高等学校 1年 佐々木 優

棒高跳は、自分の身体能力の全てを使い、行う競技である。ということが改めて良く理解できました。また、自分の身体能力がいかに低いことを思い知りました。私は、今年の5月に陸上競技を始めました。そのため、経験も浅く、道外の選手との交流も少なく、また、棒高跳という競技の情報も乏しい状態でした。今回、BELL合宿に参加したことで、道外の選手とも交流でき、自分に足りない部分がたくさんあること、そして、それをどう解決したら良いのかということがわかりました。まず、足りないのはスピードです。私は伸びが上がりすぎて、スピードが上がらないので、うまくポールがたつたばいのために跳躍に幅が生まれませんでした。このBELL合宿で、少しずつ伸びが上がり、ポールがたつたばいになって、跳躍に少しづつ幅がでてきました。また、フォームの手が下がってしまうという点は、完全に直すことができませんでした。解決の糸口を見つけることができませんでした。ポールワークの初動が遅れてしまっているところを、まず直すにはどうしたらいいということがわかりました。さらに、言葉としてしか理解できていなかった、跳躍の中の流れの大切さも理解しました。つまり、助走でしっかりと伸びを上げ、スピードをだして、踏み切ることで、空中動作もきれいに、そしてしっかりと浮いていくことができるということがわかりました。そして、流れの中で、注意することを考えていくことはとても難しいことでしたが、しっかりと考えて跳躍できるようにするにはどうしたらいいかと思いました。また、圧倒的な筋肉の不足を感じました。つまり、懸垂、倒立歩行、ロープ登り、全てにおいて、自分はぜんぜん筋力もやる回数も足りていないということがわかりました。そして、札幌に帰った後は、BELL合宿に参加する前よりも身体能力を高めるべく、今まで以上にトレーニングを積み上げていこうかと思いました。私は、技術面とパワーを高めることは最も重要ですが、それと同じだけ負けないメンタルを鍛えることも大切だということも気づきました。私はメンタルがとても弱く、すぐにくずれてしまうので、強い精神をもち、絶対に跳べるよと思っ、て跳躍することがいかに大切かと、メンタルがくずれたとき、どうしたらいいかを考えるきっかけになりました。

最後に、棒高跳の基礎から徹底的に教えてくださった高田先生、上原先生、唐沢先生、田中亜希子先生、ありがとうございました。先生方ののおかげで、自分の課題をしっかりと理解して、解決の道筋を見つけることができました。また、自分がどれだけの多くの人に支えられて棒高跳の競技ができてきているのか、今回の合宿を通してよくわかりました。その全員に感謝しています。また、一緒に練習し、励まし合い、共に高めあった他の選手の皆さんも、跳躍を見て研究させてもらったり、良いアドバイスをもらったりしてきてとても嬉しかったです。ありがとうございました。このBELL合宿が終わって北海道に帰った後も、自分の弱さとし、かり向き合い、そして、全国のレベルに少しでも近づくために、良い方向に変化していきたいと思っています。4日間、本当にありがとうございました。

新たな成長とドルドームへの感謝

北海道 栗山町立 栗山中学校 3年 江上 宏太

筋力課題としていたの足空中動作です。空中動作の中で手振り上げが1番の課題で先合宿の前には肩が落ちていた。肩も息を振り上げられ、上半身が揺らぎました。足が下がって、足を止めても、そのまゝ跳べた原因が振れ止まらなくなってしまったので、全く解決できませんでした。

そこでレポートの田中先生に振り上げがうまくいかないのどうしてかというのを聞いてみた。理由は踏みきりにある事がわかりました。何が悪いのかというので、踏みきりをおいて、ボールがきれいな曲がらずに左腕が邪魔して振り上げられなかったのが一番の原因でした。なので強く踏みきる練習をしました。意識としては、下半身をつまみ上げていき、右腕を前に出し、左腕を後ろに引く事で意識しました。

そして第2の課題は振り上げ後の回転を大きくすること。自分は今年、曲げて、しっかり左腕を伸ばすことで意識してやっていた。その意識をまけて跳躍をしていたので伸ばしてターニングしていたので、ボールの反発にのれず、高さが左手以下の高さでした。28日に引地先生にスタンスが広いか左腕が太いのかと言われました。なので、スタンスを狭めてやりました。そして、幅の広がりを左腕が太いのか。と少し意識してやる時を覚えてきました。28日の練習には意識はなくてできなかったになりました。

この事ができる時に、木の田中先生と引地先生がいまが自分だと思いき。そして、このドルドームでの合宿があるが自分だと思いき。できないことを考えるようにするために、先生たちから話を聞き、練習と休養が必要。栄養バランスを考えた食事を作ってくれた。肩の痛みをなくしたいからと、練習を減らして、合宿に参加して多くの仲間がいて、自分もその仲間に入りたい。そして、合宿に参加して、多くの仲間がいて、自分もその仲間に入りたい。

合宿代をだしてくれた、お母さん、お父さんにも感謝したい。そして、仲間をだしてくれた、お父さん、お母さん、お父さんにも感謝したい。仲間をだしてくれた、お父さん、お母さん、お父さんにも感謝したい。結果を出すことが一番だと思いき。そのためには、練習をひたすらやる。人より練習をすればできると思いき。今回は、お父さん、お母さん、お父さんにも感謝したい。

ベルドームへの感謝

北海道 栗山町立 栗山中学校 2年 越智 達也

自分がこのベル合宿に参加して、色々なことを学べる事ができました。自分が学んだこととは、棒高の技術よりも他県の人たちといっぱい話し交流し合ったりお互いの良いところを盗んでコミュニケーション能力を高めることと学びました。しかし、自分は初対面の人に話しかけることが苦手なのであまり、話すことができませんでした。でも合宿2日目になると環境が慣れすぎて話しかけることができて話し仲間が増えて棒高のことについて話すことができました。ほめた旅館で同じ部屋になった人たちとも交流できました。そして

棒高の技術に関しては、ぼくは、踏み切るときに足が前に出てしまったりつまっていたり、腰がぶるんだままで良い踏み切りができなかったり、ボールを出すときに手が後ろから出てしまったりしてあまり安定してない跳やぐらになってしまっていて、Xボットの町田先生にアドバイスをもらって調整して少しだけ安定した跳やぐらになりました。あと、振り上げが速くて引きの動作のタイミングが合わずにバーを落とすように感じたので、引きの動作のタイミングが合ってバーを上向きに越えれるようになりました。さらに振り上げを速くやるようにしてあげるとボールが立たなくなりました。

町田先生からは、もっとボールを押した方がいいように言われたので、ボールを押すとボールが立ちました。

自分がここまで上達したのもベルドームを建設してくれた田中先生のおかげです。あと自分たちを指導してくれたコーチの皆様のおかげです。ありがとうございました。

私のbefore after

青森県 青森県立八戸高等学校 2年 中山 さくら

なぜ私がこの合宿に参加しようと思ったかは簡単に言うと、自分を变えたがったからです。大層な大会で、入賞圏内にいながら、入賞はおろか記録を残すこともできず、自分の力のなさに悔いを感じ、それは何か行動を起こさなければこの先、何も起こらないと考えました。様々なレベルの競技者の技術などを勉強するのも、自分にとってプラスになると思い参加を決めました。

自分が今まで受けてきた指導が全て正しいと思っていたけれど、先生方から違うやり方を教わり、試してみるのほども新鮮でした。県によって違う跳び方や、どいう風に跳ぶ方がよいのか、バールの長さ、高さなど、仲間と語り合うのはいつも一人で練習している自分にとってとても楽しく、充実した学びの場となる時間でした。私が合宿で克服したいと思っていた課題は、特に次の2つでした。①自分は、精神面です。素直に練習する時は、人も少なく同じ人たちがいて、緊張感を持って練習する意識はしていても、実際は、カウチの気持ちを持っていて、自分でも自信がありません。また、東北大会などの大きな大会も地元関係者が来たため、審判の先生も周りの雰囲気もいつも似たような感じでした。しかし合宿では試合形式で跳躍をすることで、試合の時と同じ緊張感をもってのぞめることができました。先生だけでなく、周りの仲間達も戸ノエをくだり、本当に刺激になりました。常に緊張感を持って練習することで、試合の時に成果がでるかにもなります。合宿前よりもバールの幅が狭くなったと思います。②自分は、自分から跳びあがることできません。助走の最後の1歩がまひだし、体全体で跳躍にのりていくことができませんでした。しかし、体をゆめたり、インパクトを何度も伝えていただき、最後の1歩のまひは、克服できたと思います。とても悪い癖が、ずいとなおすことができなかったため、少しでも改善できて嬉しかったです。これからも教えてくださることを継続していくことが大切だと思うので、実行していきたいと思いました。合宿に来たからには、少しでも変わったと思うのと同時に、もう合宿が終わってしまうとあせる気持ちがありとても苦しかったです。でもお家でも、少しでも吸収したい、早く跳べるようになりたいという気持ちを持って、吸収できれば変わることはできたいということを感じました。遂にその気持ちを持っていれば、変わることはできるということです。

こんなにもたくさんの棒高跳を愛する仲間に出会い、刺激をもらったことは私の一生の宝物です。また、この合宿で学んだこと、得たことはこれから私の成長の糧です。直接、言葉に指導してくださった田中巨先生、小林優希子先輩、バランチをつくってくれた方々、これまで棒高跳をやってきた自分を見守ってくれた方々など、ここには書ききれないほどたくさんの方への感謝の気持ちでいっぱいです。強くなられた自分をお世話になった方々にお礼をするのが最大の恩返しだと思います。これからも感謝の気持ちを持ち、精進して参ります。本当にありがとうございました。

県外からの挑戦

岩手県盛岡市立下小路中学校2年 山内 春人

僕は、この合宿で色々なことを学びました。まず助走や突込みの練習をして、田中巨先生にご指導をいただき「助走ができていないから、速めてほしい」と言われて、助走は少し減速していいよ。突込みがあまり改善できなかったのでもう学校でも練習して、速くなるようにしたいです。家に帰ったときに動画が撮られて手紙後ろに貼って(すし)、完全な跳躍になっていて練習したけどあまり改善できなかった。練習の途中で江島選手の跳躍を見て、助走や突込みの振り上げがすべて完璧で、田中光先生が言っていたようにボールに飛ばされていると思いました。群馬の人達は皆助走が長くてみんなと前をさびいていて、すごいと思った。僕も変わりたいです。

僕はこの合宿にお金を払ってくれたり、バスの席をとりたりしてくれた親や、行くのを許してくれた先生に感謝して、少しでも成果を残したりです。

この合宿を通して助走はどうすれば上手になるのかや突込みのどうやって上手になるかなどを教わって帰ってそれを合宿が終わっても学校でも練習して上手になるようにしたいし、親に合宿に行かせてくれたことに感謝したいです。

上を目指して

岩手県盛岡市立下小路中学校 1年 岡田 侑也

僕は初めてベルアスレチックジャンプの合宿に参加しました。棒高跳びは始めたばかりで、みんなに練習がついていけるのかとても不安でした。ですが、最初の足合わせから、田中亜希子先生から、「肩かななめになっているよ」と、二指揃をうけ、少しづつコツをつかんで跳べるようになりました。そして不安も少しずつ無くなりました。練習中、江島選手の跳躍を見ました。とても迫力があり、一つの動作が完璧でとても良いお手本になりました。江島さんの助走は、スピードが落ちず、そのスピードを跳躍に活かしていて、自分はあまり助走に気を付けていなかった。そのあと、練習で意識してやってみると、友達に「良かったよ」と言われたので、とても意識するようになりました。初めての記録は2m10cmでしたが、顔の位置や足の振り上げの仕方を教えていたたいたら、2日で10cm伸び、2m20cmまで跳べるようになりましたが、2m30cmがギリギリ跳べず、友達と見合いながらアドバイスを受けました。コーチや友達によく注意されるのが、顔の位置と、右手の伸ばしです。顔の位置は棒の正面で、右手は、しかりのはずということです。同じ学校の友達と比べてまた上手ではないので、一つの動作を上手にできるようにしたいです。またしなっていないので、しなるとまた別の動作の意識が増えるので、またしならないうちに、できる動作を少しでも上手な人に近づけるようにしたりです。この合宿で学校で言われた自分の悪い部分や逆に良い部分を見つけることができたので、今後の自分の課題や目標記録を立てた際の数日間のとて集めた環境での練習を今後活かして、県大会や東北大会を目指していきたいです。この合宿には、とても費用がかかりましたが、それを出してくる親にとっても感謝したりです。僕にできる恩返しは結果を持てくることしかできないので、しかり親に恩返ししたいです。そしてこの合宿に関わったたくさんのコーチや人々にも感謝をしなから競技や生活に活かしたいです。あとこの合宿に行くのを許可してくれた学校の先生にも、結果という恩返しとして、感謝の気持ちを伝えたいです。

自分を越えろ

岩手県盛岡市立下小路中学校 1年 刈谷 涼時

僕は、同じ学校の先輩に勧められてベルアスレチックジャンプの合宿に参加しました。棒高跳びの合宿に参加するのは初めてだったので、とても緊張しました。練習が始まり、コーチの田中亜希子先生と高田先生などたくさんの先生にいろいろなことを教えてもらいました。コーチからは「最後までしっかり走って跳んで」と言われました。僕は最後の2歩がゆくりになってしまい、前にいかなかったり、振り上げられなかったりしました。そこで助走を変えて、最後の2歩を意識して跳んでみるとしっかりできました。練習の途中で江島さんたちの跳躍を見ました。みんな足が速く、動作がとても上手ですごいと思いました。振り上げが特にすごか、たてす初めて近くて見て自分のできないことをたくさん知ることができました。江島さん達のように助走の速さを跳ぶのに活かせるように練習していきたいと思います。その後の練習では最後の2歩だけではなく、スピードを意識して練習しました。意識して練習することにより、今までより少しは浮くようになりました。でも、まだポールが曲がっていないので、しっかりポールを曲げられるように頑張りたいです。そしてこの合宿で学んだことを活かして、できないことをできるようにしたいです。

この合宿に参加させてくれた親に感謝したいです。岩手県からの参加なので、たくさんのお金がかかかります。でも、それを出してくれる親に感謝したいです。あと、この合宿でたくさんのお金を教えてくれたコーチにも感謝したいです。僕ができていないところを分かりやすく教えてくれました。助走のことについて、とても知ることができました。最後に、この合宿を勧めた先輩に感謝したいです。この合宿が無かったらここまで成長することができなかったと思います。今、僕はあまり跳べないけれど、これからしっかり練習して高く跳べるように頑張ります。そして、県大会や東北大会などで良い結果を残したいです。

自分への挑戦状

岩手県盛岡市立下小路中学校 1年 本堂 管生

僕は、今回初めてBAJの合宿に参加しました。

ベルド-4の中に入ったとき、とてもいいは肌していたけれど、ここまで大いどは肌でいなくてとても驚きました。

自分たちが入ってきたときは、数人くらいでしたが、その後たくさん入ってきて、かなりの人数だったのでとても緊張しましたが、少しは慣れてきました。

そして足あせを初めました。最初はまったく足あせがなくて、大変でした。かなり時間がかかって、おとろかかかて、辛いしかったです。ベルドの中、ほとんどもさでく、手荒かかた、どうもできませんでした。けれど

田中先生と高田先生に「左肩かかっているよ」とか、最後の2歩が

刻印が広がりかかて、こ注意してしかアトハイを受け、少しずつ

良くなっていました。そしてたくさん跳んでいると、みんな集合して

どうしたんだろうと思ったら、江島さんの跳ぶところを見ることが

できました。走るのがとても速くて、棒がたたく音が、たたく

上下とんでいました。とてもおもしろい、その後の跳びたたく音が

聞こえてきました。そしてその後、少し慣れボールにして跳んで

いたら、とてもうまくできていてとてもおもしろかったです。

そしてその日の練習は自己ベストと同じ記録は取りましたが、

その記録をとることができませんでした。なので次回のときは、自己ベストをこころししたいと思います。

僕はこの大会に出ることを認めてくれた親と、参加する

ときに色々なことを教えてくれた山内さんに感謝したいです。

目黒達成に向けて

宮城県登米市立新田中学校

2年

石川 尊

僕は宮城県登米市は、2日目の意気込みとなり、1日目の選手田より遅れてスタートとなりました。いつも通りの跳躍ができるか不安でした。

参加した当日で僕は、宮城県とは違う雰囲気の中、自分の跳躍ができていないと、それだけでなく自分のメンタルの弱さや突込み動作といった課題が見つかりました。齋藤先生や上原さんにこの状態が良くないかと教えていただきました。少し感覚が掴めたので良かったです。そこで、江島選手の出会いがありました。僕は江島選手の跳躍を見学し、突込みから振り上げのフットワークの速さや足の残し方全て勉強になりました。

2日目では、記録会がありました。1日目に考えた事を思い出してしまいましたが、うまくはいきませんでした。いつものフットワークで振り上げができませんでした。それに、左手が伸びず、うまくいきませんでした。結果は、3m30という記録にたどり着けましたが、自分の課題を見つける事ができました。今後の練習では、記録会で見つけた課題を練習しました。足元のすたため、少し遠めの踏み切りをイメージしたり、左手を伸ばす事で体の入れ方や足の向きを教えていただき、感覚をつかむ事ができました。

最終日の記録会では、この2日間、素人が事を最大限生かして、最高の記録をのこすフーフーフの基礎をたえずに磨いていきたいと思っております。

そして、このBELL合宿を開いてくださった先生方に感謝し、フーフの基礎を教えてくださった先生、合宿に参加するためにお金を払ってくれた親、宮城県の強化指定の先生方、角藤のみなさんに感謝をしています。

最後となりましたが、このBELL合宿で学んだ事を皆様に持ち帰り、自分の目黒達成に向けて練習をしていきたいと思っております。

本当にありがとうございました。

最終目標に向けて

宮城県登米市立米山中学校 2年 小泉 京士

私は、宮城県選抜用は、2月1日からの参加となり、風習と大きく馴染めるが、自分の課題として自分の力と、言葉を探求して見ました。その反面、自分の今の課題が、お母さんやお父さんが他県の選手と比べてお父さんのお力もありません。

参加した当日、私はCコートで練習をした。その中で練習に参加し、コートの上でバドミントンを始めましたが、夏休みをミスをしてしまいました。それは、バドミントンで打ち損じたことです。その結果、勘定をのぼしていったとされ、バドミントンで打ち損じた。練習は、練習と比べてお父さんが頑張ることに決まっていた。また、練習は、練習と比べてお父さんが頑張ることに決まっていた。

自分のバドミントンの動きが特に目立ちました。それでも、豊原先生、上原さん、宮城県の方々の指導が、非常に目立ちました。それでも、豊原先生、上原さん、宮城県の方々の指導が、非常に目立ちました。それでも、豊原先生、上原さん、宮城県の方々の指導が、非常に目立ちました。

2月1日、昨日の反省と気持ちを込めて練習しました。練習は、練習と比べてお父さんが頑張ることに決まっていた。また、練習は、練習と比べてお父さんが頑張ることに決まっていた。

最終日の記録会で、2月1日の練習に、12月の練習、少し改善をしました。練習は、練習と比べてお父さんが頑張ることに決まっていた。

最後となりお父さん、お母さんの合宿に参加するためにお金を払っていた。練習は、練習と比べてお父さんが頑張ることに決まっていた。また、練習は、練習と比べてお父さんが頑張ることに決まっていた。

また、料理をやっていただいた早稲さん、漢字を、毎日お父さんと一緒に。また、練習は、練習と比べてお父さんが頑張ることに決まっていた。また、練習は、練習と比べてお父さんが頑張ることに決まっていた。

感謝

宮城県登米市立南方中学校

2年

渡邊 廉

ぼくたち宮城県選手団は、2日目からの参加となりました。「いっこ踊り、跳べるかな」、「まわりにも馴染めるかな」などさまざまな不安を抱えていましたが、ほかの選手たちも生徒方ととても丁寧に対応してくれたので緊張せず、安心して跳躍することが出来ました。ほかの選手や先生方に感謝します。

そして始まったベルドーナでの合宿でほぼさまざまなことを覚えました。

まず1つ目は、他県の選手とのレベルの差を実感しました。それと同時に自分たちのレベルの低さも実感しました。特に驚いたのは、高校の全国大会に出場している選手は、1歩で5mほどを軽く跳んでいたので、「すごい」と思いました。それから、河島さんなどのうまい人の動画などを見て研究したいと思います。

2つ目は、自分の悪い所を改善したことです。まず1つは、跳んだときに足に預けてしまうという癖です。Yヒットの田中先生には、右足をまっすぐ押せと言われてきました。田中先生に言われた跳び方をして、自分が感覚がつかめず、なかなか跳べない。「あ、ここはいいけどここがまだ、人と同じが跳びてきました。そのイメージにやってみると今までよりうまく跳躍することが出来ました。2つ目は、膝でボールを押していないということでした。先生には、思いやりフットで手をバネにすると言われてきました。言われた通りにやるとして、やはりなかなか跳べないので休ませてもらいました。1日目が終わって朝に履いた靴の底のこぼれを気づかしていました。そして2日目、履いた靴を履いたことと靴の底のこぼれが原因で跳べない。その瞬間はとてつよくうれしかったです。教えてくれた田中先生に感謝し、宮城県に帰っても、この練習を継続して高躍にしたいと思います。

この合宿にあたって感謝したいのは、まずこの合宿に参加させてくれた両親と宮城県強化の先生方、ほかには、積極的な指導してくれた田中先生、ほとんどのボールを押しつけてくれた選手、先生方、宿舎、おいしい食事を作ってくれた滝本さん、片付け方を教えてくれた早登さん、作文の書き方や説明をしてくれた奈良さんです。この合宿は、ほんとに元氣と自信をくれました。本当にありがとうございました。

ぼくはこのBELLA合宿で学んだ事を母校や親で話して、覚えたことに誇りを持って、自分の来年の目標、全国大会出場に向け、日々練習を続けていきたいです。

短い間でしたが、本当にありがとうございました。また今度BELLA合宿に参加するときは大きく成長して戻りたいです。

成長の三日間

宮城県仙台市立広瀬中学校 2年 加藤 慶斗

僕のこの合宿での目標は、今より高いレベルで「戦うために必要なことを学ぶ」ことです。宮城県の人たちは2日目の午後からの参加で「ペルドーム」に入場時は正直その場の空気にのびこまなくなってしまっている所が、いよいよレベルの高い跳躍になってしまった。合宿所に戻ってからその日の反省をして、次の日は自分をしっかりと守つこと、肩に流されぬこととした。技術面の上達よりもまずはこの二つを達成しないと技術面が伸びないと思ふのでこの二つに決めました。目標を達成するようにと心に決めてのぞんだ2日目は前日とは違って、自分から入って入って「跳躍」することができ、分かっていくこと、困ったことがあつた時は知らない人にお願いができることで、前日には無かった「積極性」が出てきた。しかし跳躍自体は最後の所で沈んでしまつた。前日にありあつていたので「町田先生が毎回いろいろとご指導してくれてたので少し改善できたり、今後自分だけのあつた意識をもって練習して行けば良くなるのが明確にわかるので、母校での練習も全力でやると思つた。そして明日の最終日にはこの三日間でたくさん教わつたので「いよいよ意識して自分の跳躍のレベルを上げたい」と。今日の合宿で教わつて頂いたことは、こしを高い位置に保つて身を守ること、最後の一步を大勢にすること、自分の前で「ボール」を立てること、最後の一步をしっかりと踏み切ることなどです。アドバイスをもらったことはこれから日々の練習で常に意識して改善して行きたいです。そして今日合宿に参加するにあつて、この合宿に参加させてくれた、藤原先生、合宿のための金を出してくれたお父さん、強化的なときも毎日いろいろと教わってください、孝行先生と氏部先生、Xピットでいつも明るく、分かりやすく教わってくれた町田先生に本当に感謝して行きます。僕は今日の合宿では「積極性」の大切さを強く感じました。そして僕は今までたくさんの人にお世話になり、これからますますたくさんの人にお世話になると思うので「その方々の期待の応えられるように、自分の最終目標である全中出場を果たしたいです」。

少しでも高い所へ

宮城県仙台市立衣瀬中学校 2年阿部奈成

本日は宮城県選手団の日3日連続でBELL合宿に参加しほかの人たちとは少し遅れてスタートしました。遅いスタートしたのでBELL合宿の空気はのまわって以前の強気でできていたことができなくなりましたし少し悔しかったです。なので新しい課題が与えられました。それは1、2、3、4、がそれぞれ目の前に投げたとしても1日目はそのことを目印にして集中しましたがまた井では直らず結局どの目標も達成できませんでした。

その後高校の全国大会の江島さんの跳躍をお見しました。江島さんの跳躍は跳高でボールの保持力高かったです。江島さんは偉かったです。

2日目は1日目のことを意識しながら記録会まで練習しました。

記録会では2m90しか飛べませんでした。原因は1日目から助けていたことを振り上げを中継端にしないことです。

なので明日の3日目は1日目と2日目に先生に言われたことを意識しながら練習し記録会には最高のエグゼクティブで臨み少しでも記録を伸ばし自己ベスト40cm更新を目指します。

今回のBELL合宿にあたって参加してくれた藤原先生、いつもの強気で指導してくれている氏部先生、佐木先生、ポイントで指導してくれた田中先生、田中先生、合宿のお金を出してくれた親、足を洗ってくれた北海道入道生、2日間の宿食を作ってくれた瑛子さん、ご飯の片づけを教ってくれた身事さん、作文の書き方を教えてくれた奈良先生、これからお世話になります。3日間僕たちを助けてくれたことに感謝します。

節の目標である全中出場を目指し奮闘してはたいと思っております。応援よろしくお願いします。

いまの僕には勢いがある。

福島県

福島成蹊高等学校

2年 大塚 心平

今回、BELLの合宿に初めて参加しましたが、たくさん学んだことがあります。競技面の事ももちろんありますが、日々の生活やこの先、社会に出た時から役に立つようなこともあります。

競技面では、このBELLという橋高跳びの室内競技場で、全国の各地のトップ選手から、一般の人たちまで、幅広い選手たちが集まり、互いに刺激し合い、コーチの先生方にはアドバイスなどもたくさんいただきました。練習したり、記録会などができるということも、とても充実した環境で、橋高跳びができるという感謝の気持ちがあります。そして、全国トップの江島選手なども一緒に練習に参加していて、自分の跳躍と比較したから見たり、

田中先生が、跳躍の良いたるなど、詳しく解説もしていただき、とても分かりやすいように、選手の特徴を個人でいきました。

技術面では、ホールの反発にのって、空中動作と合うようにするには、助走のスピードを踏み切る前になるに、これをトップスピードにのって、腰を高くして突っ込むようにすると良いということが、分かりました。

生活面では、陸上選手として、人として、いつでも、どこでも、役に立つことがありました。それは、誰にでも心からあいさつをすること。時間を守ること。生活の中で、あたりまえにしていることと、誰にも負けないうらいやるということを学びました。これだけ多くの事を自ら学んで見つけられたことで、この合宿に参加して良かったと思います。しかし、この合宿に参加するためには、多くの感謝がありました。

とても充実した環境で練習したり、旅館に宿泊したことも、その際の部分で、支えてくれた、家族、学校や先生、コーチの先生方、旅館の人たちなどのサポートがあったから、合宿していることができている人だと思います。それに、BELLの施設が出来るまで田中先生が、全国各地や世界のセルゲイ・ブズカさんがやっている合宿に自ら参加し、その設備や環境などを徹底的に調べたりして、日本に帰ってきて、自分の資金で建てたというお話を聞き、田中先生の真、すくなく、強い心にもとても感動しました。とても感謝しています。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。

自分を変えるために

福島県 福島成蹊高等学校 1年 勸業 悠太

今回私は初めて BELL 合宿に参加しました。シース、中は物々を跳んでから記録が伸びず悩んでいました。また、助走が合わず全助走での練習ができませんでした。これでは自分のどこが悪いのかわかりませんでした。(しかし、この合宿に参加し全助走での跳躍を多量にすることができ、自分の言葉を見つめることができました。この言葉と克服しようと練習に取り組みました。また合宿の最初に、私は 見ようとする気持ち、聞こうとする気持ち、変わろうとする気持ち、気持ちを削きました。上村選手の跳躍を見る、先生の話を聞く、言葉と見つめて克服しようとするように、自分の意志がなければ何とでもなると思いました。この話を聞いて、私は今まで以上に練習に対しての気持ちが変わりました。1本の跳躍に1分、跳びこらなければ跳躍までつながらずというところからして、練習の1本にはも試合と同じように思っ練習をかけた。練習の中で、田中先生や、Bさんの高橋先生や「いいよ、いいよ」「やれよ、それ」などと声を掛けられたり、楽しく練習に取り組みることができました。良き跳躍も増えました。

また今回は日本の急場の1つ、江島選手の跳躍を見ることができました。自分とはまた大きく、技術がとして高く感じることができました。(しかし、自分を見ていて、自分がいかに人と吸収し、所々がありました。2日目の午後に、田中先生による解説があり、A校の1つ、0の良き跳躍ばかり、悪き跳躍の所々を教わりました。なることをたくさんありました。この、学習で学んだことを、これから練習に生かし、自身のレベルを上げていくつもりです。そのためには、見ようとする気持ち、聞こうとする気持ち、変わろうとする気持ちを大切に練習に取り組みます。

また、今回の合宿に参加することができたのも、顧問の先生の承諾、両親の承諾がある合宿に思っています、本当にありがとうございました。また、お礼の朝ご飯、夕ご飯を作ってくれたる御膳の皆様、お礼の朝ご飯を作ってくれたおかげで、4日間、元気に練習に取り組みることができました。本当にありがとうございました。自分の、力ではなかったことも、出来たことたくさんの人に教わったおかげでこの合宿に参加したたくさんの人と交流し、たくさんの事を学ぶことができた。ありがとうございました。そのことを、黙々と仕掛けて、これから練習に取り組み、課題を克服して、来年の本大会に出場します。物々を跳んで、日本選手に出場します。団体に出場します。

本当にありがとうございました。

多人数の喜び

福島県 湯川中学校 2年 大塚 孝太郎

私が、Bell合宿に参加して、陸上と改めて向き合うことが出来たと思います。この合宿に参加するまでの気持ちは楽しみとはほど遠く、緊張と不安でいっぱいでした。合宿が始まってからも緊張と不安は続きました。上手に飛べずに、記録を残すことができず、不安が高まってきました。しかし、いつかはそのまま終わってしまうのですが、この合宿は違いました。できない所を教えてくれる、すごい先生方がいるのです。私は、基礎的な知識がないがために、まず始めに、手の位置について意識するように教えていただきました。教えていただいたことから、最初のうちは、よくあたま」と「悪くあたま」の差が分からず意識しているつもりでもできない方が多かったです。だから、短い距離から、スタートするにしました。短い距離だと「右手を体の中心に持ってきて、頭の前に持つ」ことが、できるようになることが増えてきました。意識することで、跳躍の遠いことがあつたことがうれしかったです。日も重なりごとに、よかつた回数が増えていきました。こんなに多人数で、練習をするのは人生で初めての経験でした。食事をする時、奈良先生が「スマホをいじることはよくない、仲間との時間、会話を大切にしよう」とおっしゃっていました。僕は人見知りして人と会話することが苦手なのですが、部屋のみんな優しくしてくれたので、とても安心しました。

私が、このBell合宿に参加できるのは、色々な方々の協力があるからです。合宿中は色々な人への感謝の気持ち忘れずに、生活しようと思がけていました。しかし、自分の事でいっぱいになり、伝えることを忘れてしまったことがありました。申し訳ないです。私がこのBell合宿で、生きていられるのは、Bellにいる先生方、自藤旅館の女将さん、若女将さんのおかげです。毎日、僕たちのための、料理を、栄養ドリンクを考えたおたけこと、一人一人に優しく接してくれたBellの先生方には、心から感謝しています。このドームで競技ができるという事は、とても光栄なことだと思います。こんな僕のBell合宿参加に協力してくださった方に感謝しています。

次のステップ

福島県会津坂下町立坂下中学校 2年 小池大雅

僕がこのBELL合宿で学んだことはたくさんあります。
1つ目は、助走です。僕は助走が大股になってしまい、スピードが落ちるといふ欠点がありました。しかし、上原先生、高田先生のご指導により、少しずつ大股になるクセがなおってき、スピードが速くなってきました。そしてボールを出すとき回してしまい、失速してしまいましたが今はなおってききました。これからは、このことを意識して、完璧な助走にしたいです。

2つ目は、柔らかな姿勢です。いつも僕は、しゃべりてしまったりと、左手がつかれたりしていました。なので、高田先生に柔らかな姿勢を指摘して、先生にアドバイスをいただいたり、高くしていききました。左手は、やぐらや、ロイター板なども使った練習でできてきました。また、高田先生に柔らかな姿勢に下から押し上げられるようにと言われてきましたが、まだあまりできていません。

3つ目は、最後の1、2歩の所が速いということです。僕は最後の1、2歩の所でボールを水平にできていない身に高田先生のご指摘を気づきました。また、「足を上げて柔らかな姿勢に入れ」とも言われました。まだまだ課題がたくさんあります。少しずつ直していきたいです。

僕がこのBELL合宿に参加することができたのは、はたらくさんの人のおかげです。一番感謝しているのが23000円という大金を出してくれた家族です。次に感謝しているのが送ってくれた大塚君の父と荒川先生です。3番目は、BELLドームを作った田中さんです。ほかにも教えてくださった先生やコーチの方々にも感謝しています。

僕はこの方に認められるような選手になりたいです。

新たな自分

福島県 会津若松市立第四中学校 2年 榎真斗

自分がこのベル合宿に参加して、色々と学べる事ができました。自分は、この合宿でボールを上手く曲げて、自己ベスト以上を跳ぶというのが目標として合宿に参加しました。

合宿1日目は、記録会で記録を残せずに終わってしまいました。とてもよかったです。でも、午後の練習で、町田先生に色々教えてもらい、びじまに出来るようになった。その教えてもらったことの中で、奥に行くということがとても自分が変わることに繋がりました。もう、後半の方にはやる気も下で、調子もよくなりました。

合宿2日目では、昨日の調子そのままあって、記録を残せました。2日目の練習で教えてもらったことは、つ、張、て下から押し上げる。ということも教えてもらいました。確かに、町田先生に言われた時に自分は出来ていないことを知りました。そして、意識してやろうと思っても上手いはず、沈んだり、意識しすぎて両手がうごかなくなってしまいました。だけど、一回上手いらたまた調子がよくなりました。

合宿3日目の練習では、町田先生に言われた下から押し上げる。ということも意識しなから記録会に挑みました。でも、それといった結果を残せませんでした。午後の練習では、昨日町田先生が教えてくれたことを意識しなからしました。やはり、初意識をすると全然ちがう、とても跳びやすかったです。まだ1日が残っているの、この教えてもらった3日間をいかに記録会をしたいと思います。

自分はベル合宿に参加してとても感謝の気持ちがありました。まず、自分のためにお金を出してくれた親です。自分が強くなりたいと思ってるからこそだしてくれた人だと思ったりとても感謝の気持ちになりました。そして、いっぱい指導してくれた町田先生にもとても感謝しています。自分が「本一本跳ぶ」と毎回アトバイスをしてくださっているの、とても上達しました。また、僕達の栄養を考えて作ってくれた、角藤の#将(涼子さん)若女将(早季さん)その他の皆さんにはとても感謝したいと思います。初おかげで毎日元気でいました。この感謝の気持ちを結果として返したいと思います。

得られた知識量は絶対誰にも負けないぞ!!

新潟県 新潟県立柏崎高等学校 2年 伊勢 隼人

一本でも多く跳んで2016を締めくくる事と絶対に怪我をしない事を掲げてBELL台宿に参加しましたが、先日に踏み切り足のハムストを痛めてしまったため肉離れを防ぐべく跳躍をすることを泣く泣くあきらめました。すべと寒いお天候に合わせただけにものすごくショックを受けました、すぐに切り替えてBELLという素晴らしい環境を最大限に利用してやることを探しました。今回は関東台宿の人たちが1,2月月にBELLにいましたが、そこに江島さんがいました!これは話を聞かなくてはいけないと思ふので声を掛けたら、ものすごく優しく、トップ選手の素晴らしい人間性をひたひと感じました。日々を全力で、自分を100%出して生活する、そうすることでヒートでのメダル争奪を手に入れることを意識してきた自分は人間性に関しては人より自信がありますが、今回話をして、まだまだ頑張れるはずだと強く思いました。江島さんに商売の事について質問して、めっちゃめっちゃ楽しかったし凄まじい跳躍のイメージも頭の中でふくらませてある程度固められて、あとは表現するだけというところまで来ました。そうなるほど跳ぶのが気持ちいい爆発して、とても苦しくて悔しかったです。自分の体力が無さくあきらめもしたんですが、その中で周りで跳んでいる全国のラズバルのためにどうやるか勝つか考えるアクションするのにもどしてかできる貴重な体験でした。今回跳ぶ前にBELLの人たちが思っていたよりおと自分の夢を見させてくれたことと感謝を感じました。とてもありがたいことです!ベルランが前からすごく好きで超美味しいから感謝を毎回伝えることを欠かさないつもりです。皆さんに「いつも言ってくれてありがとう」と言われた時に、そう言われるためにやっていた事ではなかったけど、やっていたおかげで、他の場面でもしよう!と思いました。先生たちや駒馬の選手にも今回跳ばないのか?と高くて嬉しくて絶対に次秋明は跳ぶまくら見てもらおうと思いました。

BELLに来れば来る程、最初に感じていた圧力は無くなって、むしろ大好きになりました!棒高が好きになる程、BELLの偉大さ、それを支えている光先生はじめとする人たちの偉大さが分かりました。今年のBELLにも来られたことはたくさん人の支えがあって、新潟での台宿を断つても刺激あふれるBELLに行く計画を立ててくれた小黒先生、成長のためならお金を出すと言ってくれた親には感謝しています!!跳躍こそできなかつたけどそれ以外の面では誰にも負けない台宿になりました!棒高を好きに、楽しんで、人間性を磨いて結果を出す!皆の子想をどんどん上回ってみせます!!超楽しかったです!

学びと感謝の4日間

新潟県 新潟県立柏崎高等学校 2年 熊木 菜緒

私は今回この合宿に初めて参加させていただきました。この4日間はとても充実していてもという間に過ぎてしまいました。練習だけでなく、食事の時などの日常でも学んだことがたくさんありました。

練習では、いつも特に意識していなかった走りの姿勢という点に注意をいただきました。たくさんの方からアドバイスをいただいたので、いつもと違う所を注意をいただけて自分でも初めて気づくことができて良かったです。

また、いつもの練習で注意されていることでも、先生方によって表現の仕方が違うので、いつもより意識しやすくなったので良かったです。

私も強い選手の跳躍を見て、技術面の走りや踏み切りはもちろん、練習の休憩の時に進んで先生の所へ行き話を聞いていたり、他の選手の跳躍を見ながら自分の補強を進んで行っているなど空いている時間を自分のために有効に使っていたので見習おうと思います。

日常では、先生方や同じ部屋の仲間に進んで挨拶をしていました。私は自分から進んで挨拶や日常の会話ができません。私は、会話は挨拶から始まると思うので、進んで先生方や同じ部屋の仲間、地域の方々に積極的に挨拶したいです。この合宿が終わっても、クラスの仲間や地域の方々に挨拶をしていきたいです。

この合宿には、たくさんの方のおかげで成り立っていると感じます。教えて下さる先生方、おいしいバルランチを作って下さる田中玲子さん、上原理恵さん、小林さん、またおいしい朝食・夕食、暖かい部屋、暖かいお風呂を準備してくださっている角藤の女将さんや若女将さん、角藤の方々としてこの合宿に参加させてくださる機会を作ってください、学校の顧問の先生、また引率として群馬までついてくださり、練習でアドバイスをください、外部コーチ。そして、一番感謝したいのは家族です。

合宿費を出してくれた親、少しでも成長して記録が伸びることを一番応援してくれる家族。家族がいなければ棒高跳という競技もできなかったと思います。この気持ちをちゃんと伝えたいです。

この4日間たくさんのことを学び、考えることができた合宿でした。棒高跳ができる「ありがとう」を感じながら毎日を送っていました。4日間、この合宿を支えてくださった方々、ほんとうにありがとうございました。

直すべきこと。

新潟県 新潟県立柏崎工業高等学校 2年 元井 のり史

今回のベル宿では様々な事を学ぶことができました。自分は助走から足指まで色々な問題点があります。それを一つ一つ直すことが必要だと思い今回のベル宿に参加させてもらったと思います。実際、直さなければならぬと思いますが、もっと練習を積み重ねていかなければなりません。具体的には助走の時に前かがみになる所や踏み切りの時に踏み切りが弱く、足が入ってしまい、腰が入って曲がってしまう所です。Bピットの高橋先生に踏み切りの時にもう少し足で地面を押しつけた方が、素足で歩くと教えてもらいました。すると、前より、素足で歩くとすることができました。そのおかげで腰もあまり痛まなくなりました。ですが、その日は、短助走でそれをしてしまったが次の日に全助走でそれを覚悟しながらがんばりました。短助走でできたから全助走でもできると思いましたが、短助走で全助走では、全然感覚が違いました。しかも、全助走の日には、助走の時に前かがみになってしまい素足で歩くと痛めました。そのせいで腰を痛めると満足に素足を歩けなくなることができました。とても悔しかったですが、自分の未熟さが分かりました。腰を痛めたのも普段の筋トレがまだまだ甘いということだし、全助走で上手に素足で歩くとすることができないのも助走が上手く歩けないということ、走力が無いということだと思いました。全体的にまたまた練習不足だということを実感する宿でした。このままでは、上位大会に行くことも、良い記録を出すことも難しいと思っただけで練習して強くなりたと思います。がんばりたいです。

今回のベルでは、様々な方々に感謝しております。まず、この宿のために高いお金を出してくれてくれます。次に、私たちに新潟陸上団を引率や熱心にコーチングしてくださった、小黒先生、長谷川先生、Bピットの選手にコーチングしてくださった高橋先生。ベルという私たちにとって最高の場所を作ってくださった田中先生。私を宿に笑顔で送り出してくださった顧問の島倉先生など、様々な方々のおかげでこの宿を行うことができました。ありがとうございました。

神ってる BELL FAMILY!

新潟県 国際情報高校 2年 尾身和樹

バル合宿の話は、他の種高メンバーからよく聞いていた。高校2年の冬、おそらく最初で最後の二の合宿に参加することが決まり、期待や嬉しさで胸が高まると同時に、自分は、大勢の人の前で積極的にたのむだろうかと不安も募った。だが、そんな不安は、バルドームで練習をいくつかの度になくなくなっていった。それ、自分は、様々な話を聞き、上杉君の跳躍をする先輩方や仲間達を見、学んだ技術を実際に自分で実践しそれを吸収することで二の合宿を克服したもののひとつだった。

自分の課題は、突っ込みの時に大きな空間がつかないこと、それ空中動作だ。実は他にも課題がいくつかある(課題しかない。いいところはおそらくない。)のだが今回は二の2つを克服しようと思いついてきた。高橋先生や田中先生からアドバイスをいただき、目線を意識したり、跳躍にメリハリをつけることで余裕のある跳びができた。2つの課題を克服するにあたり、ボールの反発に来る感覚もかたつかい目と感じる事ができ、非常に収穫の多い練習ができた。また、技術面の他に、精神面において、小黒先生によく、「自分からアドバイスをもらいにいけ」と言われていた。3日目、靴を持って田中先生に自分の跳躍を見て欲しいとお願いすることができたのは、心の成長を感じた大きな体験だった。

今日の合宿で、今の自分の課題はひとまず解決したけど二の合宿も技術を磨いて最高の跳躍ができる様に頑張りたい。最後に、合宿に尽くすことを許してくれた大澤先生や増田先生、新潟県チームをまとめた下された小黒先生、長谷川先生、技術の指導を頂いた田中光先生、高橋先生、田中亮先生を初めとする先生方、合宿をするに当たり用意をしてくれた角藤の方々、バルドーム関係者の方々、両親には本当に感謝しています。ありがとうございました。二の合宿も頑張ります。

今が自分にとって1番の伸び期

新潟県 新潟産業大学附属高校 2年 小俣 伊織

僕は今回を含め3回バブル合宿に参加させてもらっています。そして今年のバブル合宿は今まで1番内容の濃い、得るものが沢山あるものでした。まずは学べるものが沢山ある環境で跳べたことです。バブルには高校記録をもつ江島さんを練習に参加していました。全国トップレベルの選手と一緒に練習できる身はとても貴重な時間でした。江島さんから学べることは、助走からの腰の高さとか開切り前の6歩のかけ上がりです。これは僕も大切にしている所なのでとても参考になりました。また6歩のかけ上がりがよくなることでそうではないときがあるはず、その部分をもっと磨けるかと思っています。江島さんみたいな強い選手はやっぱり多くの人のかがわりが関係していると思いました。色々な人と話す、分かるといふことは知識が増えて自分にはなめた考えをもちたいと感ずきました。江島さんのそういう場面を多く見る事ができます。僕も今以上に多くの人とかがわつていき、色々な情報を得て自分のものにしたいと思えます。これは技術面です。新潟では室内で中助走しか取れない中、バブルでは風関係なく全助走ができます、こんなありがたいことはないです。この良い環境を無駄にはできないと思い、積極的に全助走で跳ぶことができています。途中、中助走での練習を入れたり試合も出ました。そこでは、自分の助走の時に重心が乗っていないことが分かりそれが開切りに影響していることも分かりました。肩を上げて腰を高く走ることや田中光先生から教わり、学校での走り込みなどで感謝していきたいと思えます。その際助走ではしっかりと1歩1歩踏んでいき力感のある走りを理想として1歩の結び付けられたらと思います。そしてやはり全助走での練習が1番いい練習だと感じました。僕は怪我で1度もまともな冬季練習を積んだことがありませんでした。でも今年の冬は違います、この時期に16歩で跳ぶことができたのは自分にとって大きなことになったと思います。まだまだ自分の跳躍というものが未完成です。それを今年の冬期に今まで積めなかった分沢山跳びまくって乗り越えていきたいです。そのためにはまず怪我をしないことが僕にとって1番の要諦なので長を引かせたいです。

最後にこんな素晴らしい環境をつくってくださった田中光先生を始めとするバブルの関係者の皆様には感謝です。またAポイントで教えてくれた田中光先生、浜名愛先生には大変お世話になりました。おごり分りや弊丁等に教えて下さり本当にうれしかったです。そしてバブルに行く計画を立てて作り見せてくれた小黒先生、長谷川先生、合宿費を出して送って親に感謝しています。本当にありがとうございました。新潟に帰っても、今この環境に甘えず、感謝の気持ちをもって練習していきます。来年、最後の年、色々な人に、「インターハイ優勝しました！」と言えるようにします！

ケガにしまえをつけよう

新潟県 新潟産業大学附属高等学校 2年 西倉 俊

僕は今まで数回ベル合宿に参加したことがあります。僕は今回腕のケガで練習ができませんでした。しかし先輩や先生に技術の事や補強を教えていただきました。具体的には窪田高校の江島さんに部活の事や私生活の事などを聞きました。過去にテレビで江島さんの特集されているのをみて江島さんの人間性のうばらしさや江島さんの技術を知りたいたいと思っ話かけさせていただきました。普段の生活の話や部活に対する気持ちなどを聞かせていただきました。すべて丁寧にこたえていたいただいてたくさんを学ばせていただきました。家で筋トレや橋高の技術の話もたくさんしました。きいた話を自分の技術にどうすればできるかをかんかんしたりしました。私生活の事は自分でできるあいさつなどだったので自分もできるようにしたいです。他にはベルの田中亮先生にプロの選手の話をききました。亮先生はいろいろなプロ選手と知り合っていていろいろな選手の事をききました。去年は亮先生に指導していただいてとても技術を上げることができました。今回の合宿では基本的に仲間のアドバイスでした。仲間を指導すると自分の跳躍をみて自分にアドバイスする力をふえるので積極的に仲間に声をかけました。

空いている時間は少し補強をしました。ロープをのぼったり鉄棒をしたりできる範囲で補強をしました。自分のよわい所は筋力不足なのでそれと関係して肘まわりの筋肉もたりないのでそれをつけることで腰痛の痛みをへらしていきたいです。今回のベルで感謝する人はまず、お金を出してくれた親と兄。お金を出してくれなければ合宿に行けなかった。感謝したいです。次に送迎してくれた小黒先生と部活の先生、専先生、そして長谷川です。いつも自分たちをサポートしてくださっていてとても感謝しています。恩返しにはインターハイで優勝して恩返しをしたいと思います。他には4日目宿泊させてくださった角藤の方々に感謝したいです。この合宿に出れたこととたくさんのおかげでできていることを忘れずにこれからがんばりたいです。

大成功! ベル合宿!

新潟県 六日町高校 1年 秋山 友飛

私はベル合宿に初めて参加しました。今まで行った合宿では様々な種目があり、様高選手が選手の数も少なかったのですが、今回は様高選手だけなので競技にとても集中できました。

上手な人の見たり、同じセットの人の見たりして互いに刺激し合っていました。また、各県から様々な選手が来て、今まで知らなかったことと違うことを新しいこととして試してみることができて、ほんとによかったです。

私は今回、足が振り上げから伸びるまでの間に少し止まってしまうと体が上へ上げられないうちに直そうと決め参加しました。

田中先生に話を聞いたところ、押す姿勢を保ちすぎるあまり、左足が残って、振り上げが遅れてしまっている。自分であがけなくてはいけなくなるので、ボールが速く、ボールの反発にまにあわねば反発に乗れなくなる、と教えていただきました。

ほかにもたくさん教えていただきました。一番驚いたのが、江島さんは、足が振られる意識ではよく振られる意識を持っていると、いうことです。今まで、足は振るわけじゃない、と教えられていたのでとても驚きました。ボールを立たせるのは、自力走と踏み切りが大事で、一列にボールを立たせたらそのまま体の締めを利用して振り上げる。これは今までやってきた中で初めて知りました。ほかにも、学校でもできる踏み切りを高くする方法などもあったので、これから普段のメニューに取り入れていきます。

このベル合宿を通して、たくさんの新しいこと、コツ、練習法を教えてくださいました。田中先生、Bピットで丁寧に押してあげる動作の流れを教えてくださいました。高橋先生、Aピットで押すイメージ、押す手の使い方を教えてくださいました。田中先生、その他の先生方、新潟の選手をまとめ分けておられる指導をしてくれました。小黒先生、おいしいご飯を用意してくださった角藤のみな様、本当にありがとうございました。おかげでベル合宿は素晴らしいものになりました。この感謝の気持ちと共に、これからもっと練習していきます。

たくさん学んだ"ベル合宿"

新潟県十日町総合高等学校 一年 星ノ景輔

私は初めてベル合宿に参加しました。私のこれまでの課題は、助走からの踏切の力が弱いと、うまく空間を作れないことでした。ベル合宿はとて人も人数が多く、一人一人の技術をみる機会が多かったです。学ぶことも多かったです。なかにはこのような機会はないのでチャンスにと思い、みんなの跳躍を参考にしたりしました。いろいろな人の足跳躍を見ていると、自分が持つ課題の跳躍してはいるのかといったところの跳躍を参考にしました。その跳躍は、踏切も強く右腕と左腕もしっかりと回すために、最後のフリアまで、もっていかけていた跳躍でした。齋藤先生も、その跳躍と同じことを言っていたので、その人の跳躍を見ながら、跳びました。いざ跳んでみると自分の思い通りにいかず、なかなかうまくいきませんでした。なぜまた、直そうとしても、うまくいかないかを聞く。と、助走からの踏切の時、右腕より左腕が前に出ているので、なかば、か尻をうまくもたえなると教わりました。次に先生に言われたことを意識して跳躍をしてみました。意識することにより、自分が思っていた跳躍に近づいてきた。前の跳躍より、もうまくなり、それに踏切も意識してやることも、うまく跳躍できました。ベルの合宿で、江島さんの跳躍を見れることも思いませんでした。江島さんの跳躍はとて力強く最後のフリアまで、もって行くのかと、思っていました。最後は伸びも右腕のより高い所まで、いけていたのでもう、ほっと思いました。ベル合宿で学んだことをこれから練習に、繋げたいと思っています。

このベル合宿を通して、齋藤先生、細かい所まで跳躍を教えてくれたり、ありがとうございました。Cピットの先生方も、跳躍した後、具体的なアドバイスをしていただき、ありがとうございました。角藤の方、いつも朝晩、とておもしろいご飯をありがとうございました。両親、支えてくださり、ありがとうございました。小黒先生、新潟県生をまねて教えてくださり、ありがとうございました。他の先生方、支えてくださり、ありがとうございました。

4日間の利益

新潟県 新潟県立柏崎高等学校 1年 勝海 新奈

私がこのベル合宿を通じ学んだ事は、たくさんあります。普段体験できないことをたくさん教わり、過すことができました。

技術面では、足のふり上げ、助走をもっと走れるようになるという明確な課題を見つけることができました。私は今年の秋から棒高を始めたばかりで分からないことや慣れないことがたくさんあり、不安な気持ちのままこの合宿に参加しました。

自分と同じくらいの力の選手とチームになり、跳ぶことが出来るのどりしほとした気持ちもありました。そして、コーチも私がかかりやすいように、簡単に的確なアドバイスをくれます。そのため自分には1番どこが不足しているのか分かるのです。さらに、全国で活躍している選手もこの合宿に参加しているため、自分と比較して足りないところを見つける一つのポイントとなります。その選手は、やはり堂々とした雰囲気があり、私に足りない足のふり上げ、助走をしっかりと走ることが十分にできていました。

精神面では、先ほど言ったように私は不安な気持ちが強く「やっやろう」となんて思えていませんでした。しかしベルドームで跳んでいる選手のほとんどが自信に満ちあふれ、楽しそうでした。その気持ちの表れとして跳ぶ前のかけ声や返事はみんなとても大きくて圧倒させられました。強い選手はそこから違ふだと思い、これから自分に大切なものがあると気付かされました。さらに、コーチに自分から今の跳躍の反省などを聞きに行っている姿がとても印象的でした。そして自分から毎回聞きに行くことにより跳躍に安定感が生まれ、さらなる成長ができると思いました。ベルドーム内は音楽が流れています。気持ちを上げる手助けをしてくれると思うのととても良い環境で跳躍できます。その環境を存分に使うのは自分次第であると学びました。

そしてこの合宿では感謝の気持ちもたくさん持ちました。まずは家族に1番に感謝しています。この合宿には当然お金がかかります。毎日私のために仕事に家事に送り迎えをしてくれます。これから棒高跳びで良い結果を出して思返ししたいと思います。そして、棒高跳びに誘ってくれた、いつもアドバイスをしてくださる小黒先生、ベルドームで初対面にも関わらず熱心に指導してくださった2日間の高田先生、唐沢先生、田中亜希子先生、1日の疲れを笑顔でいれて3日間おいしいご飯をつくらせてくれた角藤のみなさん、お昼にベルラチオとして温かいご飯で迎えてくださった田中玲子さん、上原理恵さん、小林さん、そしてベルドームという素晴らしい施設をつくり、こんなにも有意義な練習をさせてくださった田中光先生に感謝しています。この経験をこれからの陸上生活、そして日常生活に生かしていきたいです。

この辛さを忘れずに

新潟県新潟産業大学附属高等学校 1年中山 祐希

私は、今回のベル合宿で学んだことがたくさんありました。ですがケガの為此の4日間1本も跳躍せずに合宿を終えることになりました。ケガの原因は自分のフォームの悪さです。ボールを曲げる時に右手をつまみ張ってしまうことで右肘の軟骨が炎症を起こしていると病院で言われました。跳んでいるうちは治るはずもなくシーズンを中止すると苦しい。でも家練習に入ったら完全に治まらずに跳躍練習をやめ、走り込みに専念すれば、この4月頃は他の人の跳躍を見たり、話を聞いた方がいいです。話を聞いた中で一番印象に残ったのは田中先生からのアドバイスでした。先生には腰の位置が低いから高くするように意識した方がいいと言われ、入りも直すべきだと言われました。私は今シーズン自己ベストを更新することができず、停滞しています。と悩み続けていました。私にとってと記憶値のあるアドバイスを受け嬉しかったです。その他にも下半身のトレーニングをしたり、できる限りのトレーニングをしました。これからは股関節を鍛えるように思います。特に大切だと思う所は体幹と脚力だと思っています。空いた時間や寝る前などにトレーニングをして強い体幹を作り、走り込みをし、ケガとして助走を安定させていきたいです。

合宿を通して群馬の選手や身体能力に驚かされました。助走スピードや振りかぶりと、上半身の強さがどれも優れていて、自分ももっと努力しなければと感じました。早くケガを治して3月のベル合宿には田中先生からのアドバイスを身に付けた跳躍ができるようにこの2週間しっかりと練習を積み、肘のケガを治した上でインターハイの決勝へ行き、今回の舞台を印象に残る跳躍をしたいと思います。

最後にやはり自分が行きたい感謝の気持ちが一番大切だと私は思っています。棒高跳は1人だけではできないスポーツです。サポートしてくる仲間や先生方のおかげで自分は競技ができるんだということを忘れることなく日々を過ごし、競技のためのお金を出してくれる親にも感謝の気持ちを伝えるようにします。いつも私のことを親身になって考えて下さる小黒先生や長谷川先生、顧問の栗先生、快く質問に答えて下さるベルの先生方、本当にありがとうございます。跳ぶことができて嬉しくなることがたくさん見つかることを。次は結果で思返して下さるよう頑張ります。

感謝

新潟県 新潟産業大学附属高等学校 1年 田野未典

感謝の気持ちをお伝えしたいこと。私は今回のバレー合宿を通して、一番強く
学べることが出来ました。今、棒高跳びが、出来る事、ボールを使っていること、
棒高跳びのマットが使えること、素晴らしい施設を貸して、足北監督が出来る
こと。このようなことが出来るのは、たくさんの方が、施設を建て、いろいろな
練習道具を準備して下さっているおかげで、私たちが、今このように練習をする
ことが出来るのだと、今回のバレー合宿を通して、改めて、感じる事が
出来ました。また、私たちの陰で、支えて下さっている人がたくさんいるのだと
感じる事が出来ました。その他に、学んだことは、棒高跳びの技術を、
高めることよりも先に、人間性を高めるということです。たくさんの人と、コミュ
ニケーションを取ることによって、今までにはない、いろいろな見方や考え方が
増えたと、よりよい練習方法を見つけることができていくのだと、学べた
ことが出来ました。今回のバレー合宿を通して、自分と他の選手の違い、変えな
いかなければいけない点も見つけることが出来ました。まずは、もっと声を出し
ていくということ。自分では、声を出しているつもりでも、他の選手は、もっと
声を出していました。強くなるためには、まず、声を出していかなければいけな
いのだと思えました。あと、自分に欠けている点も見つけることが出来ました。
それは、もっと積極的になるということです。分からない所や、跳躍をする時
に見てほしい所などを、自分から、先生方に伝えるべき、積極的になっていくこ
とが欠けている部分なんぞを見つけることが出来ました。今回見つけた違い
で、良い所は、これからの生活の中で、どんどん取り入れていきたいと思えます。
3泊4日の今回のバレー合宿では、たくさんの方々に、お世話になりました。
4日間、私は、田中先生と、まわりにはいた多くの先生方から、たくさんアドバイ
スを教えていただけました。跳躍をするたびに、一つ一つ、いいいに、分
かりやすく教えていただけました。アドバイスの中にも、分からない点は、実際
にお手本までして下さったおかげで、意識して跳躍をすることが、出来ました。
また、お昼には、BELLランチを毎日作って下さいました。4日間は、BELLだけだ
なく、宿の、角藤さんにもお世話になりました。今回の、バレー合宿に参加する
ことが出来たのも、合宿の許可を下さった顧問の先生、そして、合宿をする
ために参加費を出してくれた、親のおかげでもあります。これからも、感謝の気持ち
をお伝えし、今よりも良い競技者になります。4日間、本当に、ありがとうございました。

新たな事に気付き成長出来た合宿

新潟県 柏崎市立第一中学校 2年 飯田 拓誠

自分がこのBEI合宿に参加して、BEIで跳んだのは2回目となりました。今回は、全中優勝のお澤選手や高校記録をぬりかえた江島選手などもあり、多くの事を学ぶ事が出来ました。

大きく学んだ事の1つ目は空中動作に入る前の動きで、自分は助走で最後走水なったり、ポールへの押しが弱いという課題がありました。その事について高橋先生から色々教えてもらったり、江島選手の跳躍の甲中さんによる解説などで、つ、これまでの動作が、とても重要だという事を学ぶ事が出来ました。

2つ目は雰囲気でも、若手馬の皆さんはとても声が大きく、ベルドーム全体に声が響きました。そしてとても良い雰囲気でもやりました。こういう雰囲気でもやれるからこそ、楽しめて安全に棒高が出来るとなりました。また、ベルランチの時にも、大きな声でいたたまます、ごちそうさまでした、と言ったのも素晴らしいなと思いました。棒高をする時だけでなく、こういった日々の日常生活の中でもしっかりと声を出して元気にやれる姿は、声を出すのが苦手な自分には、しっかりと見習いたいなと思いました。

今日の合宿ではとても多くの人の世話になりました。特に顧問の先生とBピットの高橋先生にはたくさん、事を教えてもらったり、サポートしてくれました。

県外から来た自分にも、今ある課題の解決策や、分がなり所を高橋先生が教えてくれたおかげで、

自分のMAXポールよりかたりポールを使う事が出来ました。顧問の先生は、色々自分の体調の事を気に掛けてくれたり、助走など細かき所のアドバイスもしてくれて、また一段と成長出来ました。この感謝の気持ちを、大会の結果で返すために、これから精一杯練習したいです。

合同合宿による自身の競技力向上について

茨城県 筑高高等学校 3年 五十嵐 祐利

今回初めて BELL 合宿に参加して学んだことが大きく分けて3つあります。まず1つ目は団体行動での重要性です。私は自身の学校の部活で部長といたことで、瞬間には気づいて行動していました。しかし今回の合宿では周りの人達の時間のストイックに驚きました。さらに食事の時は自分のためだけでなく他の人のものまで準備するという行動力に初日は驚きました。片付けは驚かして行うことができたので良かったと思います。橋高跳の技術はむしろ自分が選手としての行動力が身につけて良かったと思います。2つ目は橋高跳への熱意です。橋高跳への熱意は常に持っていました。初日のミーティングの際に話していた橋高跳の技術や BELL の創設までの話を聞いて、初めて橋高跳の事を真正に橋高跳に対して真摯に取り組んでいることに胸を打たれました。あたりまえに施設のお礼、毎日記録会か出来るようになったと感じました。3つ目は橋高跳の技術です。日々の学校の練習ではアトが無いのでボール走や移動物ボグスなどで行っていました。が実際コートで毎日練習すると自身の競技力向上に大きくつながっていることが分かりました。今回の自身の技術の課題は最後4歩のスピードでした。他の選手を見ていると最後は駆け抜けられていることが分かりました。江島選手がアトハイスでは最後は全力でスピードを上げていくと言っていたのでとても参考にさせて頂きました。江島選手は最後のスピードや入りのパワーがとても強く、スピードや空間のつくりが上手で負けられない所がいくつかありました。今後も江島選手が技術を教けてほしいと思います。最後は周りの人々への感謝です。まず第一にこの合宿費を出してくるお父さんお母さんに感謝しています。合宿費だけでなく BELL に行くまでの交通費やその他雑費を出してくることで感謝したいです。次に橋高跳の指導してくる先生達にも感謝です。技術面で細かい動作や形などを指導してくれました。さらに自分の調子が良くなる時は全然気づいて私を気にしていたということも大きな励みになりました。次に他の学校の友人や角藤のおかげで私がボールを振っている時に一緒に振ってくれたり、アトハイスでくんだりしました。角藤のおかげでは食事の準備やお風呂などをしてくださり、朝出発する時に気持ちよく送ってくれたので感謝しています。おかげさまで出来ました。

さらなる高みを目指して!!!

茨城県 古河第一高等学校 3年 中山 碧

自分を変えるためまた、構高跳の競技力向上のためにこの合宿に参加しました。この合宿を通して学んだこと、感じたことは2つあります。まず、12月には構高跳の技術です。構高跳はボールトでできるだけ高く跳ぶの力を伝えて、そのハネに乗って高く跳ぶのが競技だと改めて思い知らされました。江島さんが来ていて実際に跳躍を見ることかできました。大切なのは助走とフックのみ。助走では、ラスト4歩をなるべく走りでのステップを殺さずにフックの動作にいきます。フックでは、高く入ることを意識しながら、膝の位置が上がらないように前にフックすることも学びました。2ヶ月は、コミュニケーションをとることです。この合宿に参加するのは、2回目になり、去年は、先生や周りの人々とコミュニケーションをとることができず、後悔してしまいました。今年は自分を変えるため、自分から先生に声をかけてたくさんアドバイスをもらうことができました。また、周りの人ともコミュニケーションをとることができ、先生もたくさん作ることもできました。そこで、構高跳の技術交換をするところかでき、さらに自分の知識が増えました。ぼくは初めて会う人とコミュニケーションをとるのが苦手です。また、人前に立って話すことも苦手です。夜ご飯の時、いただきますとごちそうさまを言う人を決めます。決め方は、言いたい人が手をあげます。昨年からは、手を上げようか迷っていて、昨年は手を上げることができずに終わってしまいました。今年は絶対に自分を変えたかったので、手を上げ、発言することができました。この合宿を通してすべてが自分にとってプラスのことはかりでした。少しは変えられたと思います。これとこれからの生活に生かしていきたいと思います。

最後に感謝の気持ちを伝えたい人がいます。それは、両親です。私は大学でも構高跳を続けます。寮のお金や、大学関係のお金などかなりの負担になってしまっているのに、私のことを応援してくれてくれます。私の大好きな構高跳を続けることができるのは、両親のおかげです。この合宿に参加できているのも、両親のおかげです。両親は、ずっと応援してくれているので、この期待に応えられるよう日々の練習をがんばり、結果で恩返ししたいと思います。高校最後の関東総体では、両親に見てもらっているのにもかかわらず、記録なしという最悪の結果で終わってしまいました。大学では、さらに競技力向上を目指して良い報告ができるように全力でがんばります。本当にありがとうございました!!!

BELL合宿での1x-3i革命

千葉県 印西市立 船橋中学校 2年 水島 葵生

自分がこの冬課題にしていたのが家中動作でも、一言で実動係と書いてもふりかざらぬバフ、体をひねってバーを立てる動きなどたくさんあります。今までの自分は、助走とボールの長さだけで跳んでいるようなものでした。要するに空中感覚がほかの選手と比べておとっていました。そこで今回BELLの合宿ではまず安定して高い位置でフックをこくと、早くボールを立てることを意識しました。

10日の高い位置でフックをこむために自分は今までフックを瞬間にうでかきうしろから出さないようにしてました。しかしBELLで教わったのは、腰を高くフックをこめと書いてました。自分はフックをこむ時にボールの重さにたえられず腰が落ちていました。なのでまずボールの重さにたえるために、走りながら少しずつボールを下げるときの動きで左手を下げてボールの頭を上げていたのを右手を上げてボールの頭を下げることにしました。そうすることで重さにたえられることに加え、フックのセッティングが楽になりスムーズになりさらに重さにたえられることで腰と落とさずにフックをこめるようになりました。

20日は10日と少し似た部分がありましたが自分は腰は高くフックをこめフックを瞬間にボールの衝撃を体で受けし、なかなかならセッティングはかかれるからです。10日の利点を生かさないし、ボールを跳立てることかできず。そのことについてXピットの野田先生は、人間はいいかげんだから自分がしよかと思っただけよりバフのテンがわかる。だからフックをこめと同時にシフトしようとして少しおくらせて、かりフックをこめない。それならボールをフックをこむ前にシフトをたつそりで跳ぶと言っていました。今まで自分はフックをこむ前に跳ぶ意識をした事はありませんでした。しかしその意識を持って跳んだらセッティングにかかれることを早くフックをこめでき、今までより早くボールを立てることができました。

最後に自分を合宿に参加させてくれた両親と新浩の先生、この4日間をとても有意義で実利のある時間にしてくれた田中光先生をはじめとする諸先生方、同じ目線立場からアドバイスをくれてさらに楽しく話したりしてくれた仲間達、3泊の間自分たちの面倒を見てくれた角藤の女将さん達。そして風が強くても雨が降っても練習がてきるBELLの設備。こちらすべてに感謝して、その気持ちをこれから練習の行動にこめていきたいです。そして千葉に戻ってこの合宿で学んだ技術的な面だけでなく心の持ち方ももと磨いてさらに良い選手になり、いろいろな人から応援されるような選手になれるように努力したいです。

BELL合宿で新たな一歩

千葉県、西印市立船穂中学校 1年山本 飛和

自分がこの冬期合宿で学んだ事はいくつかあります。
一つ目が短助走です。いつも、自分はそこまで短助走に力を入れていなかった。雑に、歩で走って足がぐん全あわながたけれど、BELLに来て田中亘先生にこしどうを短助走のスピードが一つ一つ変えてゆきました。完璧では無いのですが、自分ではBELLに来る前よりよくなりました。本当にありがとうございます。

一つは一本一本の跳躍の大切さです。

短助走の練習中なかなか足が合わず、何本もムダにしてしまい、あとこうしていればよかったと思う場面が多かったです。末しおこきて跳躍することが大切だなと思いました。本当にこの冬期合宿で技術だけでなく精神面でよくきたえられたかなと思います。

短助走前は助走は長ければいい、ポールは高い所をたつていければいいと思っていました。この冬期合宿で助走をワートヒルも短かくなりました。最初はこんな短い助走で本当にたいじ、ぶかたと不安でした。ですが思っていたよりスピードが付き、助走は長さが大切ではないのを知りました。

それを教えてくれた田中亘先生、ありがとうございます。教えてもらった事を、学校の練習でも一つ一つ思い出して、がんばりたいです。それとこの合宿を支えてくれた、角藤さん、BELLさん、合宿代を出してくれたお父さん、お母さん、本当にありがとうございました。

こんなに設備の整った施設は、千葉県にはないので、合宿にこれ以上よかったと本当に思っています。それと、最後にルームメイトたちにもとても感謝しています。部屋でつかれているとき、面白らしい事を言って笑わせてくれてとても楽しかったです。

みなさま本当にありがとうございました。

自ら学ぶ

富山県立高岡高等学校 2年 島 啓太

今、僕はこの作文をベル合宿に参加して本音にまかしたと思いたく書いています。この気持ちも少しでも多くの人に伝えたために、僕がベル合宿に参加したことによって学ぶことができたことを書きます。

1つ目は、自分と同じぐらいのレベルの人や、自分よりはずかたしレベルの高い人と共に練習できたり、跳躍躍を見ることができました。よって、自分と同じぐらいのレベルの人の跳躍は自分の跳躍と比較しやすくなり、より自分の不足を見つけやすくなりました。また、自分よりはずかたしレベルの高い人の跳躍を見ることができ、どのようにすれば、今、自分ができていない技術を習得することができるとのコメントを聞くことができました。自分が正しい角度でいかに人の跳躍を見ることができるとして尊敬に感じると、本音にまかすことを学ぶことができた。

2つ目に積極的に行動することの大切さを改めて学びました。僕は、空中で倒れることができて、心配していました。そこで、倒立ができていの人に意識していることなどを聞いてみました。すると、みんな親切な人で、さまざまな事を教えてくださりました。積極的に行動することや、受け身の行動では得られないことがありました。今回、僕はあんなに跳躍ができて、悔しい思いもしましたが、跳躍のこと、鉄棒のこともなによりも教えて下さったので、今後、学校でどのようにも練習していけばいいのかなど、コメントを聞くことができました。

3つ目に、一本でも多く練習することの大切さを感じました。これまで、僕は踏みこみからかたかたはめけてしまうことが多くありました。その一本一本が、この水たまりのたらいなのかのかわからないばかりか、2年後の練習でも多く跳べないでいました。誰よりも早く、そして正確に跳ぶことの大切さを学びました。本音にまかすことを学びました。

しかし、これらのことは僕一人の力によって学ぶことができてはおりません。まずはこのベル合宿に参加してくれた幾全を身にかけてくださった藤先生、参加するために交通費を含めてお金を出してくださった両親、ありがとうございます。そして、技術を教えてくださった高橋先生をはじめとするベルの先生方、ありがとうございます。また、さまざまなことを教えてくれたベルの仲間達、ありがとうございます。これから練習に励んでいきます。そして、おいしい飯事を食べてくださった角藤の先生方、ありがとうございます。合宿中、僕を導いてくれたことに感謝するのは、それとなく、おいしいごはんのおかげです。ベル合宿に関わる人すべての方のおかげで、学ぶの多い合宿となりました。本当にありがとうございます。

技術を盗むという技術

富山県立高岡高等学校 1年 水上 翔三

僕はバド合宿に参加するのが初めてで、どんなものなのか文字通り異国情緒と不安でいっぱいでした。来る前から緊張感があり、さらに不安が大きくなり、また意識が低いということも注意力の不足を自覚しました。そして、気合を入れ直しました。

いざバドコートへ着くと他の選手や意識の高さに圧倒され、自分よりも遠くから打ち込まれる経験の浅い自分が自分の高さから跳んでいて、危機感と覚えました。

自分はまだ背高跳びを始めたばかりで、その割にはまだ姿勢が悪かったりと経験の浅さをいかに感じていました。1日から1日ずつ、2日目の午後など、と高く良い跳躍をしようと思い、人より練習量が多めに跳ぶのは良かったのですが、目が眩んだか関節や筋肉が痛んでしまいました。もっと計画的に練習をしていけば四月間をこなすことが出来たのではないかと思えます。

他の選手は自己ベストを次々更新し、自分より高く跳んでいました。レベルは同じくらいのはずなのに、その人の跳躍と自分の比較し、どこが違うのか考えながら見ていくと他の選手の良いところ悪いところを見つけていくことが出来ました。今まで普通に見えていた他の人の跳躍でも、その中にいろいろ探りながら見ると何人とも同時に跳ぶ、という環境がそこには存在していました。その後、良い悪いを探し、イメージトレーニングを繰り返して、記録的に何番目伸びたのかを記録し、それを目標として、そこから記録を伸ばす方法を自分自身につけていきました。このように技術的な面でも、技術を盗むという技術を得たり、自分と他人を見比べながら、という環境に身を投じて自分を高めるといったような精神的な面、合宿でのマナー・ルールなどによる社会面での成長や総合的に自分を今より高められ、成長したと実感しました。

このように技術的な面、精神的な面、社会的な面でも成長を助けてくれたのは、自分のバドの担当である町田先生です。技術的な面では何度も同じことを繰り返して言わせては、申し訳ないで、逆に考えれば、同じことを何度も丁寧に、それ違った方法や言葉で交わすから教えるというのほろこいかなと思えました。もし僕が納得がいかなかったら結果が出ては町田先生の明るく励まして、勇気をもらって、打ち込みました。慣れない環境で、安心して楽しく、背高跳びが出来るのは、町田先生ののおかげです。僕は人見知りなのに、ここに来て他の選手との交流を持つことに感謝しています。

教えるという行為は具体的に話をして、個人個人に的確に分かって、バド以外の場面、場外を知らせて、楽しんで、本気でメリハリのあつた方だと思いました。迷惑をかけたこともあったかもしれませんが、本当にありがとうございました。

“課題”を明確に

早稲田大学本庄高等学院 1年 高橋 佑瑠

私は今年1年を振り返ると、怪我や病気が多く「苦しい1年」でした。昨年度は合宿も、途中から太腿を痛めたり、思うように練習できなかったことが多く悔しくて、「今回こそは、かりと3泊4日の合宿を乗り切りたい」と強く思っていました。様子は不安がある中での1日目の記録会。結果は記録は取れませんでした。試合中に直先生に言われた自分の現状を聞く度に、自分に足りないものが目につけてきました。しかし、今回を振り返ると、直先生にその時「ホッ」と言われていたことがありました。自分の課題がやや小や状態が合宿に取り組みたいかもしれたことがありました。私の今回の合宿での1番の課題は「助走のリズム」でした。意識して練習を重ねるうちに、だんだんリズムが安定して来て、最後のスピードが出るようになっていきました。他の仲間たちと私との大きな差は「最後のスピード」でした。今回の練習の中で、今回が1番短助から助走のリズムに気を付けて取り組んだと思います。今回「少し限らず」、これから先もこれがあたり前のようになっていってほしいです。ブランクを埋めるためには、量をこなすこともそうですが、そのやり方も大切だと感じました。ミーティングにもあわせて、自分の課題を明確にして練習に取り組むことが、質の良い練習だと思います。これからもう1回1回の練習の反省をして、そこから課題を導き出して、次の練習に取り組んでいきたいです。また、江島選手や他の仲間たちの良いところを見つけ、それを自分も取り入れるように、見習うことも大切にしていってほしいと思います。

今回の合宿でも、沢山の方々にお世話になりました。私の課題を明確にしてくれたのも、助走のアドバイスを何度もくれた直先生のおかげです。様子はアドバイスをしてくれて、優布子先輩、南雲先輩、ミーティングで「課題」について教えて下さった町田先生、高橋先生、私が不安な時「大丈夫」といって心強めて下さった亮先生、毎回食が過ぎた後「おいしいBELLランチを作ってくれて、お礼を言おうよ」と、小林先生、理恵さん、BELLスポーツでお世話に行き、お礼を言おうよ、おいしい食事や温かいお風呂と布団を用意してくださった群馬県青少年事業団の方々。今回も合宿への参加を応援してくれたり、参加費を出してくる家族、そしてBELLを造ってくれた田中光先生、全ての方々に心からの感謝の気持ちを伝えたいです。本当にありがとうございました。これから、感謝の気持ちを忘れずに自ら練習に取り組んでいってほしいです。感謝の気持ちをしっかりと言葉にして伝えたいです。

新しい自分を見つけるために

福岡県 福岡県立 中間高等学校 津 久岡 璃紗

私は 3回目のバレー合宿で 冬のバレー合宿は初だった。日目の記録会は

久しぶりの 全脚走 と 群馬県 と 福岡県の差が 達。2週間前が 体が
温まらず、思いつく足が合いませんでした。3m 40cm の 3本目と 気合が
入りず、入切な1本と 足が合おずに 引けぬけました。これは 自分の弱み 所でした。
2日目は 気温も 暖かかったです。脚走の 前より 足は 安定してました。

その日は Xコート 町田先生から、膝の位置が低く、4つ3つを して
早く 右手が ポールに 負けていなくて 高くて 膝の位置が 低いと
大きな 跳躍が 出来ず、早く ポールを 引けぬけぬけ 手前まで 跳んでしまっ
た。おれを 思い出して 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと

膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと

膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと

膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと

膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと

膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと

膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと
膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと 膝の位置が 低いと

とても成長できた4日間

広島県 広島大学附属広島高等学校東広島校 2年 畑 真人

ベル冬季合宿に参加するにあたり僕は2つのことを達成しようと思ってきました。

1つ目は、月を高くして走れるようになることでした。

2つ目は、しりとり奥に入るようになることでした。

1日目の目標達成にあたり僕は合宿で出会った仲間からアドバイスをもらって仲間や強い方のプレイを見て自分なりに改善できたと思います。

そして2日目の目標達成については、僕の所属していたBクラスのコーチ高木高先生にゲームを意識してみたところ旧日にアドバイス

をいたいただき2日目には奥に入るようになりました。

2日ベル合宿で達成した1日目標2つは達成できました。そして他にも学んだことは躊躇してつ、二んせう

月を高くし奥に入るより高く跳べないこと、よくないことが起こってしまうこと、二んせうは群衆の選手や強い選手から学べました。この選手たちはつ、二んせう

迷いがなくおもしろい、きつ、二んせうでいきました。

それによってとても反響をもらうことができて高く跳べることができていきました。このようにとても収穫のある合宿でした。

次にこの合宿が学べたことにたいして感謝の気持ちを書きます。

最初はこの合宿にお金をおしくれた親、次にボールを送ってくれた顧問の先生、次にいろいろ指導していただいた

高木高先生、最後はアドバイスやプレイを見て学ぶことができた合宿でした。仲間や先輩が、

今回この合宿での僕の成長はいろいろな人のおかげだと思いつても感謝してまいります。

シーズン結果だけ思返したいと思っております。

突っ込みの大切さ

広島県 近畿大学附属広島高等学校 東広島校 2年 松岡 広人

今回僕がBell合宿に参加しようと思ったきっかけは先輩が参加してみようと思ったので"参加して強くなりた"と思ったからで"この目標としていた15分で4m30を跳ぶ"ということはできませんでしたが、自分にとって入れる要素がたくさんある合宿でした。1日目と2日目は調子が悪くホールのホールよりサイズを小さく落として跳躍に挑みました。最後の台歩で足が大きく開いてしまい、かけ込みがでこぼこスロドを落とすとしてしまい、短くやめらばいいホールをいよりを短く持て突っ込みのやりとで"した。しかし3日目に転んだ。「ホールの反発に乗れない」ということをコーチに聞いたところ「それはホールがまだ立っていないのにムリヤリバーを越えようとしているから。ホールが立って、空中動作でホールと体が一直線になりホールが勝手に体をあし上げてくれる。バーを越えられる。」と教えてもらいました。また、そのためには今までホールを突っ込み時上方向にばかり力を伝えていましたがそれを上ではなく前に思いっきり突っ込みの大切だと聞いてからしかり蹴りよく突っ込みできるようになり、ホールも立たせることができた。自分の弱み所は改善点であり、強みに変えられると思うので、学校に戻って、これを忘れずに跳躍したいと思えます。そして、何よりもこの合宿に参加する許可と交通費合宿費を負担してくれた父さん、いつかウエアを買ってくれた母さんに感謝を伝えたいです。ベルドームを作って僕達に棒高がのびのびできるようにして下さったと聞きとても感動しました。白中先生ほんとうにありがとうございます。ホールも落として下さった竹内先生ありがとうございます。Cチームの齊藤コーチありがとうございます。その他の先生方もいろいろなことを教えていただきありがとうございます。角藤の淳子さん早瀬さんを世話になりました。

合宿を通じて来シーズンの自分に必要なこと。

広島県新築大学附属広島高等学校東広島校 竹川真志

この合宿を通じて自分には最初フューメの必要性を感じていたので、フューメの理由として、このめもそうになりたかと思、ていました。そして1日目とんでけること恐怖心もあり、なかなか思うようになりません。この自分の心の弱さで、これまで、いろいろな人に期待して、通り抜けをするなど、自分はフューメな、ということもあって、フューメな人に迷惑をかけてきたと自分でも思、ていました。なので、この合宿の1日目から気が取れたのです。2日目は2回連続記録をしましたが午後の練習で少しはばんかいてきたかと思、ています。このワールド-4は作って来た人に感謝して練習に望む、ということもpole vaulterの1人1人が自覚していて、自分も感謝しな、い、けな、いと深く感じました。自分もフューメの必要性も感謝の気持ちも感じないのかと思、ています。なので、これから自分も今の心で競技ができるのかをよく考えてからアプローチして、い、か、ない、と、い、け、な、い、です。群馬の選手は選手層がとて厚く仲はあんまりよくないのかと思、ていました。けれども、みんなと、ても仲がよくて、足見したり、話し合、ってど、こ、か、あ、る、い、つ、か、と、互、い、に、言、い、あ、り、し、て、い、た、の、で、さ、う、や、う、団、体、に、自、分、た、る、と、な、り、い、け、な、い、と、思、い、ま、し、た。これから自分自身の地元へ帰、ても楽しく、そして、インターハイが団体になるので、プログラムの選手を目指すために、この群馬県に来て学んだ、弱点、強み、ポイントなどをしっかりと整理した状態で来シーズンをた、い、う、ん、で、い、ま、す。来シーズンは自分が目指しているのは楽しく、そして高くはばた、い、ま、す、と、思、い、ま、す。まずこの合宿に、参加させてくれた親、この合宿を準備してくれたコーチ、この合宿でお話してくれたコーチや、一緒に練習してくれた仲間、いろいろな面で感謝を伝え、て、い、た、ら、い、つ、か、自、分、に、は、自、分、の、ス、テ、ージが生まれてくると思、て、い、ま、す。

自力走とフニシが大切

広島県 近畿大学付属広島高等学校 東本多校 14 青木 陽一

今回、ビルドームに来たのは、他の強い選手を見て、その人たちのいい所を吸収して、空中動作を上向きしたいと思っただけです。

練習に参加して、指導してくださる先生に、空中動作について聞こうとしたら、最後の助走の4歩を強く、力強く打つように言われました。今まで、空中動作が上向きなりたいだけだと思っただけで、ひたすら練習してました。でも言われた通りに最後を意識して打つと、スイングに空中が2歩まわりました。今までには倒れかき足がうまく上がらなかつた。

果に行かずに手前まで振り回していたのが、裏に行くとどうにいったし、スイングにいい感じもよくわかりました。記録会でも、ボールがバウンドして、反発もよくて、自己ベストがでたことになりました。なので、学校の先生が言っていた「自力走と走、フニシが大切だ」と言うのが本当だと気がまりました。来シーズンも、走って、もっと強いボールが打てるようにしたいです。

今回、自力走で練習の時、一度もフニシができませんでした。本番の試合の時も、フニシができませんでした。それを江島さんに聞いたところ、考えずに他の事を考えたり行けと言われました。それは、おぐにできることではないので、今後がんばって練習したいと思います。

来シーズンは、助走の最後を強く打つようにしたいです。今の冬練習も、走り込みをしっかりとしたいと思います。

今回の合宿で練習できたのは、本当にみんなのおかげです。これだけいけません。ビルドームで練習してくださる先生、先生、他の方々に、本当に感謝しています。みんなに興味がある合宿は、ビルドームでやるのはいいので、お金を出しませんか。僕にも感謝して、体を鍛えたいです。来シーズンはがんばります。

合宿に参加し、勉強してこれからについて

山口県 山口県立南陽工業高等学校 2年 林 要瑠

今回の合宿に参加して、たくさん人の事を学びました。踏み切りの姿勢などがいつも曲がっていて、腰も低くなっていたので、どうやって直るか説明もしてくれて分かりやすい事が1つ分かるようになりました。自分なりに、どうしたら良くなるかについて考える事の大切さなども学んだのでとても勉強になりました。突っ込んだ時の形なども教わって前よりはだいぶ違いました。たくさん先生のアドバイスを意見も違うと思うので、そういった事も取り入れていく事も大切な事だとは分かりました。なので今後積極的に意見を求めたいなと思いました。踏み切った後に倒立まで行っていく所もいつもは少し待ち過ぎて良い跳躍ができていなかったけど、この合宿で教えてもらって完璧にまでできていたのって意識が変わって前よりは良い跳躍が出来るようになりました。あと、跳躍の流れを考えると、跳躍の流れを考えた上で踏み切れば良かった、跳躍する以前だと思いました。だけど、僕は、できなかった時があって、そこを何回も指摘されました。何回も跳躍していくうちに意識も変わって出来るようになりました。そういう日々の積み重ねも大事だと思いました。あと、いつも練習の時はレギュラーでやっている市下は良かったので、この合宿みたいなレギュラーで練習をしていきたいと思いました。

Aポイントでの練習の時に教えてくれた田中光先生は分かりやすく説明してくださって自己ベストを出せた時もアドバイスのおかげで跳躍のイメージが変わりました。そのイメージを保てないです。濱名愛先生は明るく説明してくださって楽しく練習する事ができました。今後練習の時ほど明るく練習していきたいと思います。この合宿の費用を出してくれた家族に感謝しています。この費用は何日か働かなくていいので、そういう事も感じながら練習に取りくんできています。応援されていて、勇気ももらえています。とてもありがたい事だと思っています。そして田中光先生には、とても感謝しています。あんなに特別にいい環境の中で練習ができていたので、僕達は幸せ者だと思っています。おかげで機会があれば参加したいです。

違う世界

大分県大分西高等学校 1年 石津彩乃

今回初めてベル合宿に参加して、普段はめったに見ることができない上手な選手の跳躍を見るのがとても嬉しかったです。大分では積高跳の競技人数がとて少しいのでベル合宿に来たときはとてもおどろきました。自分よりも上手な人がたくさんいて、場の雰囲気もいつも体験している寮団体とはまったく違った、緊張感のある雰囲気でした。でも、誰一人おどろかずに"あの雰囲気だ"と思いました。

私がいろんな人の跳躍を見ていて、思ったことは、上手な人との違いは脚差だと思いました。脚差が長く、その差を保ちながら踏み切ると、ホールのなかを"おどろ"けるからだと思います。私も自分の跳躍を振り返ると、調子が良いときは脚差が長くて、調子が悪いときは脚差が短かいです。他にも、ホールの出し方や、踏み切り、ホールの左手で押すこと、などありがとうございました。

今の私の課題は、左手でホールの押し、踏み上げをしっかりとやることだと、今回の合宿で改めて思いました。

とくにめには、筋肉が無さすぎるのが、技術ばかりではなく、細かいところの筋肉をもっともっと鍛えたいなと思います。また、分かったところや、疑問に思ふことをしる人、思い悩むのではなく、積極的に聞いてほしいなと思います。

ベル合宿や学んだこと、知ったことを、これから練習につけて、自分よりも上手な人に、せきりをつけて、進んでいけるように日々頑張っていこうと思います。

この合宿に二枚のおもてなしのカードをくれた、積高の先生のおかげであり、おいしい朝食を食べたのもベルエースの方のおかげであり、あたたかい部屋を用意して下さった角藤の布巾のおかげです。ありがとうございました。角藤の布巾は、私にだけ出さずとも、いつも外までお見送りをして下さって、とてもうれしかったです。

私、競技場を降りて下った田中先生、積高を敵えて下さった若葉馬の先生、おどろおどろ大分から一緒に来て下さった積高の先生、など、たくさんの方の助けを借りて、二枚で頑張ることができました。ベル合宿で技術だけでなく「心」についても学ぶことができました。このベル合宿を、楽しい思い出の一つとして、これから積高を頑張っていきたいなと思います。今回は、本当にありがとうございました。

大会に出発する前の自分と群馬に出発する時の自分

大田県 大田西高等学校 1年 山本亜希

私は今年初めてBELL合宿に参加させて頂きました。

しかし、合宿自体が初めてで、寧ろ大会に出場した時の感情が
全く新鮮だった。しかし、初めての大会でも初めての先生や

先輩も実際に親身に話を聞いてアドバイスをくれた。特に、実際に動き
ながら話をしてくれ、その時に合宿に行き前に行き、その

大会の話を聞いてまた感情は湧いてくる。そして、その大会で
いかに早く跳びたいかという目標があり、それを達成した。

しかし、その大会の間、合宿の間に空気が余る。完全に合宿で
過ごすことが出来ず、跳びたい気持ちでいっぱいだった。

大会で感じたこと、この合宿に参加する前は、自分の
大会は、練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。1日
は練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。1日

は練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の
全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが
自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分の

ためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分のため
だけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに
頑張っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに頑張

っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。
1日は練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は
練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の

全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが
自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分の
ためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分のため

だけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに
頑張っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに頑張
っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。

1日は練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は
練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の
全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが

自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分の
ためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分のため
だけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに

頑張っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに頑張
っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。
1日は練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は

練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の
全てが自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが
自分のためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分の

ためだけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分のため
だけに頑張っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに
頑張っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに頑張

っていた。1日は練習の全てが自分のためだけに頑張っていた。