

平成28年度

群馬県棒高跳び春季合宿報告



平成29年3月27日(月)～30日(木)

新たな発見を求めて

額に汗を垂らしながら、もう1本、もう1本と跳躍を繰り返します。シーズンを目前にし、この合宿で何かをつかみ取ろうと引き締まった表情で、多くの選手がベルドームに集まりました。選手一人一人の1本の跳躍にける真剣な表情やコーチ陣の熱のある指導を見て、今シーズンへの想いの強さを改めて実感する3泊4日となりました。群馬県陸上競技協会・棒高跳びブロック春季合宿を3月27日からの4日間、関係の方々のご理解とご協力をいただき、無事終了したことに深く感謝申し上げます。

開校式では、はじめに高田先生の挨拶があり、この合宿を通じて多くの発見をしてほしいというお話がありました。また、町田コーチからは「ちょっと」の無理、「ちょっと」の頑張りをする事で自分の殻を破ってほしいという熱のこもったお話があり、選手一人一人の表情が引き締まっていきました。

開校式後は、田中光先生からの棒高跳びに関するクリニックが行われ、世界の技術を肌で感じてきた田中先生からの技術指導ということで、選手はもとより、県外から来られた指導者の方々も真剣に聞き入っている姿が印象的でした。その後は、各ピットに分かれて試合形式での練習が行われました。初日ということもあり、試合形式の中で課題を見つけることを目的に跳躍に取り組みました。夜のミーティングでは町田コーチから『BELLの礎』をテーマにした話があり、その中でも棒高跳びだけの人間になってはいけないという言葉が印象的であり、選手たちもうなずきながらメモを取っていました。また、思いっきり走って、思いっきり踏み切る、「思いを込めて跳躍する」ことが大切だという話がありました。

2日目の午前練習も各ピットでの試合形式練習です。初日の課題を克服することを目標に、コーチと相談しながらより良い跳躍を求めて練習に取り組みました。午後の練習では、ポイントを絞っての課題克服練習です。短助走で踏み切りの姿勢を改善する者、全助走の跳躍で跳躍全体の流れを作ろうとする者、ロープ登りなどの補強で体力強化に励む者など、自己の課題に応じた練習を選択し主体的な練習を行うことができました。夜のミーティングでは、3人の若手コーチからのお話があり、奈良コーチからは「ベルという色々なことが試せる環境があるのだから積極的に試してほしい」、「自分で自分に見切りをつけてはいけない」という話があり、高橋コーチからは自己の経験も踏まえた上で「この恵まれた環境は当たり前ではない、ぜひ活かそう」という話がありました。また、佐瀬コーチからは、「どんな練習も目的をもってやるかどうかで価値が変わってくる」、「コーチとのディスカッションをして主観と客観のズレをなくすことも大切」という話がありました。

3日目も、昨日と同様に午前中が記録会形式での練習、午後が課題克服のためのポイント練習という流れで行いました。3日目ということで疲労も溜まっていた状態ではありましたが、初日からの練習の積み重ねにより非常に良い動きをしている選手も多くいました。最終

日の記録会に期待を持てる3日目となりました。

最終日は記録会が行われました。最終日という疲労もピークに達している中で、課題をしっかり持ちながら、記録に挑戦することができました。結果は、自己新記録11名、自己タイ記録8名というものでした。満足のいく結果だった選手、そうでなかった選手と思いますが、どのような結果であれ、この合宿を通して学んだことを整理し、これからの練習や生活に活かして行ってほしいと思います。

今年の春季合宿は、初日こそ3月にしては肌寒い1日となりましたが、2日目以降は天候に恵まれ、非常に良い環境の中で多くの選手がシーズンと同じ全助走で跳躍練習を行うことができました。そして、ライバルであり、共に記録向上を目指す仲間として、絆を深め、切磋琢磨しながら練習に取り組めたことは選手にとって非常によい経験になったことでしょう。この合宿が終わるといよいよシーズンインです。これまでの冬季練習の中で積み重ねてきたものを自信にして、これからのシーズンの活躍に胸躍らせながら、それぞれの目標に向けて日々努力して行ってほしいと思います。

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

BELL 合宿報告書作成委員会

日程及び練習内容

1日目 27日(月)	22:00 消灯
9:00 開校式・W-アップ	3日目 29日(水)
11:00 記録会形式練習	5:30 朝練習
17:00 移動・入浴	6:00 朝食
19:00 夕食	8:00 移動・W-アップ
20:00 ミーティング	10:00 記録会形式練習
21:00 消灯準備	16:00 移動・入浴
22:00 消灯	19:00 夕食
2日目 28日(火)	20:00 作文+消灯準備
5:30 朝練習	22:00 消灯
6:00 朝食	4日目 30日(木)
8:00 移動・W-アップ	5:30 朝練習
10:00 記録会形式練習	6:00 朝食
16:00 移動・入浴	8:00 移動・各自アップ
19:00 夕食	10:00 BELL 記録会
20:00 ミーティング	13:00 閉校式
21:00 消灯準備	

平成28年度春季群馬県陸上競技協会棒高跳びブロック強化合宿

1. 目的

棒高跳び選手の競技力向上と競技の普及を目的とする。

2. 期日

平成29年3月27日(月) ～ 30日(木) 3泊4日

3. 場所

BELL ATHLETICS JAPAN

北群馬郡吉岡町漆原 1555-2

TEL 0279(55)0082

4. 宿舎

角藤旅館

北群馬郡吉岡町下野田 660

TEL 0279(54)2392

5. 講師

田中 光 (COCORO JAPAN)	高田 明彦 (藤岡市立北中学校)
梅沢 洋一 (明照学園樹徳高等学校)	齋藤 大輔 (前橋市立第七中学校)
町田 剛司 (COCORO JAPAN)	上原 雅弘 (イベントネットワーク)
稲垣 圭吾 (群馬県立安中総合学園高等学校)	上原 理恵 (ほのぼの壮)
瀧名 愛 (群馬県立前橋女子高等学校)	木島 大輔 (渋川市立長尾小学校)
奈良 光基 (前橋市立特別支援学校)	佐瀬 景祐 (前橋市立前橋高等学校)
小林 佳子 (群馬県立しらがね特別支援学校)	阪西 峻輔 (さかにし鍼灸接骨院)
高橋 友輝 (群馬県立盲学校)	田中 充 (伊勢崎市立特別支援学校)
唐澤 昂平 (前橋市立勝山小学校)	田中 亜希子 (伊勢崎市立殖蓮小学校)
田中 亘 (群馬県立吾妻特別支援学校)	

6. 参加選手

別紙記録一覧参照

Aピット

名前	学年	学校名	記録	備考
高橋 凌晟	1	前橋市立前橋高等学校	4m10	○
高橋 陸人	2	吉岡町立吉岡中学校	4m30	◎
萩原 悠策	2	前橋育英高等学校	4m30	○
小野里 馨斗	1	前橋市立前橋高等学校	4m30	
西野 圭祐	2	前橋育英高等学校	4m40	○
小林 拓己	3	前橋市立芳賀中学校	4m40	
山本 竜也	3	中之条町立中之条中学校	4m20	
三輪 凌大	2	明照学園樹徳高等学校	4m60	○
高橋 圭太	2	明照学園樹徳高等学校	4m40	
古澤 一生	2	高崎市立新町中学校	4m60	
深田 聡	2	徳山大学	4m40	

Xピット

名前	学年	学校名	記録	備考
小林 茂奈	1	明照学園樹徳高等学校	3m40	
上原 遙	1	前橋市立前橋高等学校	3m50	
奥玉 南	1	日本女子体育大学大学院	3m30	
小武 歩美	3	北海道札幌国際情報高等学校	DNS	
平田 千佳	1	岡山県立岡山南高等学校	3m20	
富沢 恭子	2	群馬県立前橋女子高等学校	DNS	
岡本 風香	1	前橋育英高等学校	3m50	
大川 楓	4	東京学芸大学	3m40	

Bピット

名前	学年	学校名	記録	備考
荒木 椋太郎	2	伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校	3m50	
岡田 敏宗	2	高崎市立高松中学校	3m70	○
佐藤 翔太	2	福島県会津若松市立第四中学校	3m60	
森下 友暉	3	渋川市立古巻中学校	3m70	
藤本 力也	2	日本大学豊山高等学校	3m70	
真下 瑠星	2	前橋市立大湖中学校	3m80	
村田 凱飛	2	高崎市立群馬中央中学校	4m20	◎
柄澤 智哉	2	高崎市立群馬南中学校	4m10	◎
関 亮哉	3	前橋市立南橋中学校	3m70	
黒石 蓮	3	太田市立南中学校	3m70	
山西 唯斗	1	前橋育英高等学校	3m70	
手島 悠一郎	3	前橋市立第七中学校	3m80	
玉置 大介	3	北海道上士別中学校	3m60	

Yピット

名前	学年	学校名	記録	備考
陣内 佳乃	2	福岡県立中間高等学校	3m10	
佐藤 加菜	2	日本女子体育大学	3m40	◎
森田 美代	3	日本女子体育大学	3m10	
野村 花倫	2	福岡県立戸畑高等学校	3m30	◎
大黒 朱璃	3	藤岡市立西中学校	3m10	
岩崎 紗乃	1	群馬県立前橋女子高等学校	3m40	◎
小川 優里	1	前橋育英高等学校	3m30	
岡田 茉千瑠	1	前橋育英高等学校	3m50	○

Cピット

名前	学年	学校名	記録	備考
平田 陽平	1	岡山県岡山市立興隆中学校	1m90	◎
舟橋 英我	3	埼玉県昌平高等学校	2m80	◎
町田 蒼馬	1	前橋市立南橋中学校	2m50	
吉崎 風我	1	前橋市立東中学校	2m90	
山本 飛和	1	千葉県印西市立船徳中学校	3m40	◎
岩崎 遥人	1	前橋市立南橋中学校	3m00	
手島 遼太	1	前橋市立第七中学校	2m80	
小暮 七斗	1	太田市立南中学校	3m10	
大塚 幸太郎	2	福島県河沼郡湯川村湯川中学校	2m60	
橋本 慎之介	2	前橋市立富士見中学校	3m10	
増井 真斗	2	福島県会津若松市立第四中学校	2m90	
安井 怜	2	前橋市立富士見中学校	3m40	○

Zピット

名前	学年	学校名	記録	備考
阪本 夏鈴	1	北海道札幌国際情報高等学校	2m80	◎
小山 桃花	2	埼玉県さいたま市立植竹中学校	2m90	
千葉 汐里	1	順天堂大学大学院	2m80	○
高橋 佑理	1	早稲田大学本庄高等学校	2m80	
青木 花純	2	群馬県立高崎商業高等学校	3m00	
福田 美裕	3	徳山大学	3m10	◎
中山 さくら	2	青森県立八戸高等学校	2m80	
倉地 陽南	3	埼玉県さいたま市立植竹中学校	2m60	
久保 陽奈多	1	前橋市立桂萱中学校	2m20	

自己ベスト：◎ 自己タイ記録：○ NM：記録なし DNS：棄権