

最強で最高の仲間達

明照学園樹徳高等学校 2年 高橋 金太

小学校から参加していたBELL学宿も今回で最後の合宿となりました。今まで何回も参加してきましたが、本当にたくさんのことを今回も学ぶ事ができました。1日目は自分のやりたい事が跳躍で出来なくてネガティブになってしまい、記録会を辞めさせられてしまいました。2日目の記録会も自分のワガママな部分が出てしまい、まだ体が未熟者でした。そんな自分にもAロットで指導してくれた高橋先輩は真剣にアドバイスをしてくれて、技術の面はもちろん心の面でも成長することが出来ました。今回、Aロットで高橋先輩に指導してもらえた事が本当に嬉しかったです。ベストを出して思返しがしたいです。また高橋先輩からはBELLの環境についての話もありました。たくさんのホールがありマットもたくさんあり、いつでも跳ぶ環境は当たり前ではない。この事はBELLを出てみると分からないかもしれないけれど、改めて考えることが出来ました。中2の現居木拓弥先輩がBELLに属させたことに優越感を感じているという話をしてくれましたが、その気持ちが今なら分かる気がします。この自分をここまで成長させてくれたのはまさしく榊高跳であり、BELLです。小学生の頃、上原さんにさそわれて何となく始めた榊高跳がここまで自分の人生を変えるものと思っ、2もいませんでした。榊高跳を通してBELLに出会い、BELLを通してたくさんの人に出会えました。そのおかげで自分はありがたい気持ちを持つことが出来ました。道具への感謝の気持ちをもつことが出来ました。自分の夢・目標に向かい、真剣に頑張ることを学びました。出会いというものを素晴らしいと学ぶことが出来ました。大舞台での緊張感、失敗したときの悔しさ、自己ベストが出た時の嬉しさの意味が分かることが出来ました。そして何より、まだまだ続くここからの人生で一生忘れることのない、かけがえのない仲間に出会えたことが、自分自身に嬉しく思っています。自分がこんなに素晴らしい体験ができたのは、BELLを作ってくれた田中先生のおかげです。また、ここまで支えてくれたお父さん、お母さん、お兄ちゃん。いつも熱く指導してくれている梅澤洋一先生。様々な面で自分を支えてくれた、田中充先生、樹徳の先輩方。いつもBELLを盛り上げてくれた、BELLのために、自分達のために動いてくれた田中先生、奈良先生、濱名先生、佐瀬先生、齋藤先生。自分に榊高跳というものを教えてくれた上原さん。一緒に用意してくれた玲子さん。あとかい布団、ご飯を用意してくれた角藤の淳子さん、早季さん。群馬で榊高跳ができて自分は本当に幸せです。本当にありがとうございました!!

Over!

明照学園 樹徳高等学校 2年 三輪 凌大

今回で最後のBELL合宿に参りました。最後
という事で、何をやらせも、一つ一つ目標、目的を
もって集中してのど"もう"と思いました。しかし、いざ合宿に
行ると、ぬんど"くさ"から"うさ"まはくア"ーヤ、このホール
かた"い"から使いたくない、使えない、ほど"ネガ"ティブな
ことばかり考えてしまい、自分にだ"協"して"い"ました。心では
やり"ま"す"い"け"ない"と"わ"か"ら"ない"でも、行動で"う"つ"す"こと"が
でき"ま"せん"で"した。しかし、た"く"さ"ん"の"実"生"方"員"外"の"か"ら"ら
じ"つ"と"も"と"も"いい"シ"ー"テ"ィ"ン"グ"を"聞"いて"自"分"の"心"に
"い"び"ま"ま"した。自分"た"ら"は"今"と"て"も"め"ぐ"ま"れた"環"境"の
中"で"棒"高"跳"を"し"て"い"る。何"ふ"じ"や"う"な"く"ホ"ール、道"も
と"ろ"、と"ろ"。青"森"屋"の"人"た"ち"は、窓"が"隣"っ"て"い"て"跳"べ"な
"い"。運"動"を"し"た"く"て"も"で"ま"な"い"人"が"い"る。そ"ん"な"こ"と"を
聞"いた"ら"今、自"分"が"で"ま"な"い"こ"と"を"せ"い"い"、ほ"い"ち"や"う"と"思"え"ま"した。
町"田"先"生"か"ら"の"話"で"し"か"り"と"言"葉"で"説"明"で"ま"て、し"て"い"る
人"間"に"な"れ"る"よ"う"に"と"話"を"し"て"も"ら"い、と"れ"か"ら"練"習"の
最"後"に"毎"回"何"を"や"ら"ば"自"己"バ"ス"ト"跳"べ"る"と"聞"いて"く"た"さ"り、
自"分"を"し"る"た"め"に"ほ"と"て"も"い"い"身"だ"と"思"い"ま"した。と"し"て"も"う
3"月"の"お"わ"り"で"も"う"グ"ー"ズ"ン"が"ほ"じ"ま"り"ま"す。全"力"で"中"子"の"ほ
も"ろ"ろ"ん"ま"わ"り"の"人"に"認"め"ら"れ"た"ん"だ"と"い"う"意"義"に"な"ら"う"と
思"え"ま"した。め"ぐ"ま"れた"環"境"で"棒"高"跳"が"で"ま"な"い"の"は
BELL"ド"ー"ン"を"建"て"て"く"た"さ"た"田"中"光"先"生"の"お"か"げ"で"す。
あ"り"が"と"う"ご"ざ"い"ま"す。2"万"3"0"0"0"円"と"い"う"大"金"を"出"し"て"く"た"さ
"っ"た"お"母"さん、お"父"さん、送"迎、お"弁"当、使"っ"て"く"た"さ"た"お"母"さん
あ"り"が"と"う"ご"ざ"い"ま"す。A"ポ"ット"で"組"か"く"技"術"面"の"身"を"お"し"え"て
く"た"さ"た"高"橋"先"生、B、C、X、Y、Z"ポ"ット"で"指"導"し"て"く"た
"さ"た、町"田"先"生、田"中"先"生、上"原"先"生、お"い"と"う"先"生、倉"本"先"生
佐"藤"先"生、高"田"先"生、福"島"先"生、濱"名"先"生あ"り"が"と"う"ご"ざ
"い"ま"す。お"い"い"ラ"ン"ク"を"作"っ"て"く"た"さ"た"玲"子"さんあ"り"が"と"う"ご"ざ
"い"ま"す。角"藤"の"お"た"た"か"り"お"ぶ"ろ、お"と"ん、お"飯、清"子"さん、早"香"さんあ"り"が"と
う"ご"ざ"い"ま"した。

最高の場所

私立前橋育英高等学校 二年 萩原 悠策

私は今合宿で大きなチャンスと大きな壁に遭遇しました。

チャンスとはバスの事であり3日連続バスト対だった私は3回もバスのチャンスに巡り会いました。しかし、事はどう簡単には進まずMaxホールが使えず悪戦苦闘しました。

自分は入りの部分すごく苦手で固いボール、高い握りを使わずにいきました。また固いボールになるととても消極的になるクセがあります。でも自分はこの合宿でこの自分の殻を破がり

ピンチをチャンスに変えようと思いました。しかし、なかなか自分の殻を破れる事ができず4m40を跳ぶ事ができませんでした。そして、

この間にか自分は消極的になりボールを一つ下げようと思いました。

高橋先生が「ここで逃げろな、自分の殻を破れ」と言ってくれました。

もう一度自分のこの合宿の趣旨を再確認することができました。

このように周りのちかちかに支えられながら生きて行くたなと思いました。

自分が違わたら行いとすれば正しく来る、こまたら手を差し伸

べてくれる、そんなめぐまれた決まらずに当たり前ではない

環境であることとまず自分がBELLで棒高跳びをする上で

一番に頭に入らなくてはならない事だと思いました。

また自分は高校三年生としてはずいぶん長い一年を送りたい

です。自分はこの5年間BELLの先生や仲間を支えられて

生きてきました。悔しいといふはいいあ、たけいかなにもみんな

の大きな声や元気あふれる笑顔が本当に最高でした。

ずっとBELLに居たくなるぐさしい居心地のいい場所でもあり

ました。そして、この最高の場所を作ってくれた田中先生、

ラコチを作ってくれた王令子さん、Aビストで熱いご指導

していただいた高橋先生、ミーティングを企画してくれた田中先生、

奈良先生、佐瀬先生など多くのBELLの先生のおかげ、角藤の

涼子さんと早季さんそして、BELLの合宿に参加させてくれた

前橋育英の安達友信先生、大金を出して合宿させてくれた

両親など多くのちかちかに支えられてこの合宿に参加できた事に

感謝の気持ちを抱いておきたいです。

素敵な出会い

前橋育英高等学校 2年 西野 圭祐

私は今回、高校最後のBELL合宿となりました。過去を振り返ると辛かったことや楽しかったことなどが今でも鮮明に覚えています。

私は棒高跳と出会ったのは中学一年の春、最初は短距離をやるつもりで前橋一中陸上部に入部しました。市の春季大会が終わったあたりから齋藤先生に「棒高跳をやってみないか？」と言われ見学という形でBELLに行きました。

そこには沢山のポール、長いロープがあり小さかった私は非常に驚きました。

何回か通った後、齋藤先生に「やるんでいいかな？」と半ば強制的に棒高跳を始めました。

これが私と棒高跳の出会いです。最初は本当に辛くて先輩方も怖くて正直棒高跳が嫌いでした。嫌すぎて親からもらった記録会のお金1000円を持って、ゲームセンターに行き、たこともありました。その後、齋藤先生に指導を沢山頂きました。

そして私は棒高跳を本気でやり始めたのは中学一年の冬合宿です。同級生に3人くらい跳んでいて私は2m50でした。悔しくて悔しくてたまりませんでした。かたじけなくやる決心をしました。その後、記録はある程度伸び棒高跳が少しづつ楽しくなってきました。中学二年の時には強化選手に選んで頂いたとき、5.5に棒高跳と接する時間が増えていきました。そして中学三年になり関東や全国、大阪室内に出場でき、とてもいい経験ができました。また素晴らしい仲間にも出会えました。

こんな出会いができたのは棒高跳のおかげだと思います。本当にいい経験ができていて感謝しています。

いつも練習を見て下さっている高橋先輩と町田先生には感謝の気持ちです。また、群馬を去った志寿先輩には技術的なことや人としてのどうあるべきか私に教えていただきました。楽しい棒高跳が出来るのはBELLという素晴らしい施設を作ってくれた田中先生のおかげです。ありがとうございます。

この合宿が行えるのもBELLランチを作ってくれた玲子さん、温かいお風呂、おいしいご飯、布団を提供してくれた角藤のみなさん、温かくお話をしてくれる淳子さん、食事の世話をしてくれた早季さん、2月3000円という大金を出してくれた両親にありがとうございますと言いたいです。一番は記録を思返したときばかりいいと思います。そのためにも今を全力で結果に結びつけたらいいです。

このBELLで培ったことを忘れずに社会に取っ組み合い人間になります。

この約5年はとても濃く素晴らしい5年でした。来年の今は99分群馬にはいませんがこのBELLを教わったことを最大限の力で活かしていきます。3月4日 お疲れ様でした。

ちょっと『がんばる』

前橋育英高等学校 1年 山西唯斗

今回、自分はミーティングなどの先生たちの話をよく聞いて、この合宿に望もうと思いました。

まあ、自分に響いた言葉は町田先生が1日目に言っていた「いつも自分よりちょっとがんばることカズ男」という言葉です。自分はいつもポールを変えろ、にまりを上げろ、助走の最後のスピードをもっと上げろ、などのアドバイスを先生方からもらった時にヒビてしまってポールを変えたり、にまりを上げたりした時は通り抜けてしまって、助走のアドバイスをもらった時には突こむだけなど、跳躍にならな...ことが多々あるので、この言葉が響きました。そしてアドバイスをもらった時は、ポールはいつも使っている

14-155より、2つ上のポールの15-140を使うことができたし、にまりはいつも3m90cmを1つと、4mを持つことができたり、いつもなら疲れたと終わりになっていた練習もがんばって最後まで練習したし、いつもよりちょっとがんばることができました。これまで満足せずに、これまでやってあげていきた...と思...いま。他に心に響いた言葉は2日目のミーティングで佐瀬先生に話していただいた、3人のレニカ職人の話です。自分はA、B、Cの人の中あた...Aの人でした。今や、てい...練習に目的がなくなりやっていたので3日目の練習から1つ1つの練習に、目標達成のための目標、目的を持って練習することと心かけました。これからその練習をするにも、でこと意識してやる、や、ここがためてできないからそれをするように練習している、細かなところまで人に伝えるようにして、「自分のために練習しているか」を意識してやっていきた...です。

最後にこのBELL合宿を企画してくれた、た田中光先生、Bポイントでおて教えてくれた町田先生、高橋先生、全員分のおいしいBELLランチを作ってくれた玲子さん、とても温かい寝床や、おいしい朝ご飯、晩ご飯を用意してくれた、た角藤旅館の女将さんの淳子さん、若女将の早季さん、従業員のみなさん、そして23000円という大金を用意してくれたお父さん、お母さん、この合宿でおしは成長できたと思...います。本当にありがとうございました。

目標のために

前橋市立前橋高等学校

1年

小野里 馨斗

私は今回合宿に参加して「どれだけ基礎を固められるかどうかな」ということが重要だということを感じました。

私の後輩や先輩方の中に小学校から棒高跳びをしている人がいるのですがその人達の跳躍はとても安定していて調子が悪くてもベストに近い高さを毎回跳んでいるイメージが私の中にあります。なんでそんなに跳躍が安定するのはあとで入る基本的な事を小さい時からしていた結果、無意識にその動作にうつることができるからだと思います。それに比べて私は跳躍が全然安定しておらず、調子が良い時と悪い時の記録の差が大きいです。基礎的な動きを欠練習して、調子が良くなったくらいで難しいことに挑戦しようとするのが原因だと思います。後輩や先輩方は小さい時から反復してやることができるようになったのだから自分ももっとたくさん基礎的な練習をしないとダメだと思います。また、その練習をする際、ただ何も意識しないでやるのではなく目標達成のための目的を持ち、何のためにしているのかをしっかりと考えながらやるのが大切だということもミーティングの時、棒高跳クリニックを通して気づくこともできました。これらのことを心に置いて基礎をしっかりと固めて今シーズンでは良い記録を残します。

最後に、BELLという施設、今日の合宿、棒高跳クリニックを私達のために開いてくださった田中光先生、合宿の計画を立ててくださった奈良先生、今日の合宿だけではなく普段の練習も見てくださった佐瀬先生、私が調子が悪い時、良い時しっかりと聞いてくれたバイスをしてくださった高橋先生、上原先生、合宿のまとめや盛り上げてくださったたりしてくださった町田先生、おいしくて、バリエーションも増え食べるのが楽しみならんを作ってくくださった玲子さん、練習びっかかっている体をあたたかい笑顔で迎えてくださった角藤旅館の淳子さん、早業さんなど、ツライ時、楽しい時たくさん時間を一緒に過ごしてくださった先輩、同級生、後輩のみんな、大変だと思いつつこんな自分のために食料や洗濯など、陪宿費用を出してくれた親、おばあちゃん、おじいちゃん、本当に感謝をしています。いつもありがとうございます。

新しい意識

前橋市立前橋高等学校 1年 高橋 凌成

私は中3の冬からとても調子が悪いです。でも最近少しづつ調子がよくなってきています。でも、自己ベスト記録が全く跳びません。そして私はそう一度しから見直し、最も重要で早急に直すべきポイントとピックアップしてそのポイントを少しでも改善して自己ベストを出すことを目標に合宿に参加しました。そして今回私が課題にしたポイントは入りの所と空中動作です。入りの所は踏み切りと、手の位置と、奥まで押すことです。自分はいつも踏み切りの時ただ足を置くだけになってしまっているので地面を強く蹴るようにしました。手の位置はなるべく高い位置に常にセットしておくようにしました。この2つを主に意識してやったのである程度スムーズにいいボールの曲がりを作れました。ボールを押し出す際は、踏み切りなどの調子にも左右されてしまい、課題として残ってしまいました。空中動作は、まだ助走と踏み切りがうまくいかなくてできないので合宿中はあまりできませんでした。でも何本か体を締めるエクササイズをやってやること外でできました。振り返ってみるといつも自分は同じようなことはわりと出来ていないから本当に入りの空中動作も下手なんだなと改めて実感しました。でもこれは伸び代だと思ってるのでがんばって出来るようにします。そのために、今回の田中先生が行ったクリニックを参考にします。最後に、ボールを使わせてくださった田中先生、Aチームで指導してくれた高橋先生、顧問の佐藤先生、ピラティスを作ってくれた玲子さん、料理と泊まる場所を提供してくれた局藤旅館のみなさん、合宿代を出してくれた両親、今回の合宿も夕夕くの方に支えられて充実した4日間を過ごすことが出来ました。本当にありがとうございました。

棒高跳の難しさそして強くなるために

群馬県渋川市立古巻中学校

3年

森下 友暉

私は、春合宿に参加して、改めて棒高跳の難しさ、高校生に向けた課題がみつかりました。合宿1月目に田中先生が講習会をひらいてくださった。その内容には、2歩の短助走のなかでたくさん注意することがありました。姿勢よく腰の位置を高くすることや、バクを意識すること、セットの位置だったり、たくさん注意することがありました。こういった基礎がバツとも大切なこと、ということがわかりました。

土曜日、日曜日の練習おわりなどに短助走をしたり、いつもより多く短助走をしたり、工夫して全助走にならなければならないようにしています。また、棒高跳は、助走がバツとも大切なこと、と思います。私は、走るのバツともおそいです。合宿前に樹徳高校の練習に参加しました。先輩方についていけない、バツとも大変な思いをしました。また、食事の大切さです。私は、食べるスピードがおそく、食べる量も少ないです。毎日限界まで食べるのが大切だと思います。そして、睡眠の大切さです。よくねないとつかれがバツともありません。これからは高校生になり、大変だと思いますが、時間を有意義に使い、食事、睡眠の時間をたくさんとりたいです。また、ほかのみんなにおいつくために部活、PELでの練習でバツとも練習し、つよくなります。

そして、この合宿に参加できるのは、たくさんの方のおかげだと思います。PELという素晴らしい施設をつくってくださった田中光先生、やさしく、わかりやすいアドバイスをくださったAピットの高橋先生、Bピットの町田先生、みんなさまで相談にのってくださったり、わかりやすいアドバイスをくださった田中亮先生、合宿のことで、夜おそくまで計画してくださった奈良先生、100人ちかのお昼をつくらせてくださった玲子さん、親切な対応や、おいしい料理をつくらせてくださった角藤旅館のみやさん。樹徳に行くことに、応援してくれたり、23000円という大金を払ってくださった両親。たくさんの方が、私のことを考え、応援してくださっています。ありがとうございます。そしてその期待にこたえらるよう、一生懸命努力していきます。これからもよろしくお願ひします。

努力のその先

群馬県前橋市立芳賀中学校 3年 小林 拓己

今回は私が中学生として参加する最後のBELLI合宿でした。私はこれまであと一步という経験し、それとともに悔しい思いもたくさんしました。例を挙げると全国大会の予選です。自分は全国大会までに多くの練習を積んできたつもりでしたが、いざ試合が始まると自分の力を全て出し切ることができず、全国大会は予選敗退という形で終わってしまいました。私はライバルに負けたことや自分の力を出し切れなかったことで悔しくて、泣きそうになりました。特に表彰台で賞状をもらっている時には、「おめでとう」という祝福の気持ちもありました。今の自分に納得できていない気持ちもありました。それからは一本一本集中し、一本でも多く練習をして、次の目標である大阪室内に向けて練習を重ねました。その結果、私は大阪室内陸上で2位に入賞することができました。そしてこの試合で自分の弱い所を知ることができました。そして私は高校生になるにつれて直しておきたいことがあります。それは、ポールの曲がりか浅いことです。私はポールの曲がりか浅いため、ふりが完了すると同時にポールのはねが終わってしまいます。私がこれから記録をのばしていくにはポールを大きく曲げて、そのはねを使って跳ぶことが必要だと思います。しかし私はまだポールを大きく曲げるやり方を知りませんでした。ですが、今回の合宿でその方法を知ることができました。それは田中先生のクリニックであった右手のピットの位置を顔の前にもってくる方法です。この方法で前よりも曲げか大きくなり、4m40位を安定して跳べるようになりました。これでもまだ曲げは浅いので様々な方法を試していきたいです。最後にAピットでの的確な指示を出して下さった高橋先生、Bピットの指導をして下さった町田先生、Cピットの指導をして下さった充先生、亘先生、齋藤先生、上原先生、奈良先生、XYZピットで指導して下さった佐瀬先生、浜名先生、高田先生、選手の4か所を直して下さった阪西先生、前田先生、バールスポーツを経営して下さった北爪さん、おいしいバールランチをつくって下さったれい子さん、食べ物、寝る所を提供して下さった角藤のみなさん、BELLIの費用を出したり、いつも陰で支えてくれた両親、これまで学校での練習、試合の手続きをしてくださった石田先生、このBELLI合宿を開いて下さった田中先生、今まで本当にありがとうございました。私はこれから高校に入学します。これからもご指導をよろしくお願いいたします。

気持ちの大切さ

中之条町立中之条中学校3年 山本 竜也

今回のベル合宿は中学生として最後のベル合宿でした。私は春合宿では心、技、体とそれぞれ一つずつ目標を決めました。心ではポールを変えた時、絶対跳躍をする事、技ではセットを速くする事、体ではしっかりと食べて体を大きくすることが目標でした。心の目標では15f16fを使った途端跳躍ができなくなっていました。なので今度からの記録会や大会では絶対に跳躍ができるようにしたいです。技の目標では毎回できるわけではなかったなので毎回速く前にセットができるようにしたいです。体の目標では2年生の時より食べる量が減ってしまったのでもっと食べられるようにしたいです。

またこの合宿や今までいろいろ大会に出場して感じたことは気持ちの大切さです。私は県総体では初めて使うポールでも強い気持ちを持ち変えた次の跳躍で4m60を跳ぶことが出来ました。ですが全国大会などでは気持ちで負けたためMaxポールを曲げる事ができませんでした。

また合宿で先生の話を聞いていると気持ちがいけないとケガをするという話をしてくれました。それで自分は棒高跳には具材のスピード、ポールの重さ、1ギリの高さよりも強い気持ちの方が大切だとわかりました。これから大会などでは強い気持ちで挑戦していきたいです。

最後にベルに来るまでの電車代、合宿の費用などを自分の代わりに払ってくれる親、ベルを作ってくれた田中光先生、この合宿でAポイントを教えてくれた高橋先生、いつも教えてくれる町田先生など沢山の先生方に感謝したいです。また合宿で泊まる角藤の淳子さん、早季さん、お風呂を作ってくれる玲子さんにも感謝したいです。

今年は高校生になるのでインターハイに出場して今までお世話になった皆さんに恩返しができるようにがんばりたいです。

これからも棒高跳びをみんなとがんばっていきたいです。

新たな目標の実現のために

浜田市立南中学校

年 黒石蓮

今回の合宿は私が中学校生活の集体生活となる最後の合宿でした。私は中学時代はとも復讐の連続ばかりでした。大事な大会の前に大切な怪我をして思う様な結果は残せず支えてくださった故先輩顧問の先生、家族の期待をいつも裏切らばかりだった自分がすごく情けない。よほどの気持ちよりも感謝の気持ちを大切にしたい記録を出し結果で感謝の気持ちを表したいと思います。

それためには自分の足りない所を徹底的に埋めていき町田先生が言っていたおとなの無理をしていなくても強い自分になれるそんな人間になりたいです。それと、これからの自分に絶対してはいけない事があります。それは、怪我をしてはいけないということです。

充先生に「怪我もある奴は絶対に強くなれない」と言っていました。思えば自分は怪我ばかりで長い期間構高が出来ず補強生活の時の周りの友達より遅く多かつたと改めて思いました。

充先生の言うとおり怪我をしてたら練習もできないし伸びる事も伸びないと思います。そして、今年5月高校で新しい環境でやって行くので旧目を怪我には気をつけて生活したいと思います。

また、怪我おる期間に周りの人や家族にたくさん迷惑かけてしまった事を忘れずに気を配りたいと思います。

榎村徳高で梅澤先生、充先生に恥心のないようにしっかりと成績を残し、胸を張れる様な選手になりたいと思います。

そして、今回B以外担当の町田先生に言われた「おとなの無理をするを自分は今回の合宿で達成する事が出来なかったため夏のシーズンも無駄にせず冬の合宿により強くなるとの無理ができる自分になりたいと思います。

自分はおとなにまわりが上げ分な かつた気持ちの面が弱くホカホカとあんなにじびてしまう所があり、自分の中ではその2点がおとなの無理が出来ない所かなと思います。

今回の合宿を通して、自分に厳しく、自分に出る事を精一杯に行き、今後の出場を目指して諦めずに元氣張っていきたいと思います。これから先応援よろしくお願いします。

言葉題

太田市立南中学校 1年 小暮七斗

ぼくは、みんなより1日おそくいきました。

ぼくは、2泊3日の合宿の中でいろいろなことを、おそくなりました。

まず、亘先生に前に入木といわれ、いきおいをよくして、前に行くことができたけど、もっといったほうがいいといわれたので、それは、今後の課題にし、亘で課題できたのでよかったです。

そして齋藤先生には、左手を見てとがといわれたので左手をしっかりと握りしめてやりました。でもまだまがってしまっているのも、と握りしめて左手をまげないようにはやろうと思いました。それからそのふたつの事を握りしめてと握り練習をして、そのふたつの課題を夏までにしやうとして、夏の大会でよい記録を出したいです。

そして、親や、そうげいをしてくれた人にも感謝して、自分は、ベストをとんだりして、記録を上げていくことが思返したと思うのでがんばりたいです。そしていつもおしえてくれる高橋先生や、野田先生、奈良先生、齋藤先生達にもしっかりと感謝し、合宿が終わったあとも感謝しつづけていきたいです。

そしてこのBELL合宿を開いてくれた田中光先生には、感謝しきれないほど感謝しています。

このBELLを作ってくれなかったらぼくは、棒高とひくという競技ができなかったと思います。

だから日頃からいろいろな人に感謝してこのめがまた環境でやっつけられることだけにしっかりと感謝していきたいです。

そして、一緒に支え合い、戦う仲間にもできるかぎり支え、たすけてもらっているの、いつもか恩返ししたいです。

自分の無理

群馬県前橋市立南橋中学校3年 関 亮哉

今回の合宿で心に残ったこと、これから直していかないことがたくさんわかりました。今回の合宿は受馬を終え半年ぶりの運動を始めてから1ヶ月ぶりでむかえました。正直一日ぐらい自己録会形式の練習をさぼらうかなと甘い気持ちがありました。そんな時、一日目のミーティングで町田先生からの話を聞いて「ちょっとずつ毎日無理をする」という言葉を聞きました。この話を聞き自分がちょっとの無理をするどころか、全く逆のことをしようとしていることに気づきました。強くなりたくて合宿に参加しているのに、こんな考えをしていた自分が恥ずかしく思えました。

私は今回の合宿で昨日できたことは今日必ずできるように自分の課題を毎日ちょっとでもいいから変えるという目標を立てました。今日で3日目となり実行することができていると感じています。

明日の最終日は実行できたことを生かし、そして目標を達成したいです。もう一つ心に残っていることがあります。田中光先生によるクリニックです。自分の課題であるセットの割合、小みまりの時に軸をつくることなど、権高跳にかかせない技術などを教えて下さいました。この話の中でなぜこの技術を教えて下さいました。ヨーロッパの技術やアメリカの技術を見てきた先生だからと云える内容でどの技術も納得するものばかりでした。

これからの跳躍や系練習に取り入れたいです。

このような経験をすることができたのは、BELSを作ってくれた田中光先生、いつも細かく的確な指導をして下さる町田先生、高橋先生、佐瀬先生、浜名先生、上原先生、頁先生、高田先生、奈良先生や合宿で手伝ってくれた大学生の先輩方そしてベルランチをいつも作って下さる珠子さん、角藤の淳子さん、早希さん。おいしい食事やあたたかい布団本当にありがとうございました。

最後に家族へ。前日にいびきをおこしてすみませんでした。それでも朝、朝食を作ってくれたり2万3000円という大金を用意してくれたり、いつも感謝しています。ありがとうございました。

高校に進学していままでお世話になた方々に恩返しできるように精進していきます。

今の自分

前橋市立南橋中学校 1年 岩崎 遙人

僕はこの合宿でとても心に響いた言葉がありました。それは町田先生が言っていた「あつと無理をしては行。」です。僕も「にぎり」を上げて、や「足を後ろに下げて」などのアドバイスをたくさんしてもらいました。最初はとても怖くて「にぎり」は指す本下けにしておこうかな、や「足は下げなくていいかな、など」思うことになりました。しかしその度に町田先生の言葉が頭の中に出てきました。そして4日間とも「あつと無理」をすることができました。

今回の合宿で中学2年生の先輩方が4m台を跳びました。「先輩達はカッコイイなあ」という思いと「自分はこれから大丈夫かな」という思いがありました。なぜなら僕は他の1年生より倒立歩行ができません、鉄棒もできません。そして、力がありません。しかしこのように欠点があるから、毎日ロープを登ったり、けんすいをしたり、倒立歩行の練習をしたり、ご飯をたくさん食べたりなどあつとした努力をすることが出来ます。これから先輩方に少しでも近づけるよう努力していきたいです。

僕が毎週のようにBELLで棒高跳が出来るのは、BELLという環境をつくってくれた田中光先生のおかげです。そして、僕にたくさんのアドバイスをくれる町田先生、高橋先生、佐瀬先生、奈良先生、上原先生、巨先生、充先生、高田先生、齋藤先生、瀧名先生。バルスポートで毎回お世話になっていく北瓜さん。毎週おいしいBELLランチを作ってくれる玲子さん。4日間の合宿で朝ご飯、夕飯を作ってくれたり、あたたかい布団を用意してくれた角藤旅館のみなさん。毎回場を盛り上げてくれる中高生の先輩方。毎日の学校練習を見ている瀧本先生、浅見先生。さらに姉でもあり、ライバルでもあるお姉ちゃん。たまにアドバイスをくれるお父さん。おいしいご飯や合宿のお金を出してくれたお母さん。僕はいろいろな人から支えられていることを改めて知り、ありがたい気持ちでいっぱいになりました。

これから2年生になり、先輩になります。BELLでも学校でも先輩という立場を自覚して、日々の生活を送ってきたいと思います。

階段を1段上る

前橋市立南橋中学校1年町田蒼馬

ぼくは11月の後半にけがをしてしまい、71この間治りました。けがをしている間は筋トレをしていたので、治った後棒高跳びをしました。まあまあ良い跳躍ができました。ですが、記録会では自己ベストが出ませんでした。

合宿中先輩にいろいろアドバイスをもらって、すごく反省しました。次からは気をつけようと思いました。

ぼくがこのように棒高跳びができるのはお父さんとお母さんがベルの年会費や合宿のお金をはらってくれたり、田中光先生がベルを建ててくれたり、金子さんがベルランチをつくってくれたり、町田先生や、奈良先生や、高橋先生、佐藤先生や、亮先生、亘先生や高田先生、齋藤先生などの先生方に技術や心のことなどをたくさん教えてもらいました。

旅館では淳子/さんや早季さんがおいしい朝飯と、夕食を用意して下さったり、温かいおふとんを用意して下さり、本当にありがとうございました。先輩にはぼくがご飯を残して食べていた時、いっしょに残ってくれたりしました。ありがとうございました。

みなさんにはいろいろと面で助けてもらいました。本当にありがとうございました。そして、これからますますよろしくお願いします。

2年生ではぼくが教える立場にもなるのでがんばりたいと思います。

ちょっと無理をする

前橋市第七中学校

3年

梶 悠一郎

今回の合宿は、中学生として出る最後の合宿でした。

中学生になり、陸上部に入部した時、自分が棒高跳びをするなんて思ってもいませんでした。3年間、全中を目指し、努力を続け、人よりも努力することの大切さや、挨拶、掃除をしっかりとすることの大切さなどを学びました。そして、たくさんの方の支えがあって、全中に出場することができたのですが、その後、気をゆるめてしまい、受験勉強で塾の補習などに行くことがあり、うまい時間を使えることができず、練習を休んでしまうことがありました。そういったことが続き、今までのように高く握りを握ることができず、硬いホールを使うことができなくなりました。つまむこともできなくなりました。そんなつらい日々が続きました。今まで一度も経験したことのないスランプだったので、どうにもいかかりませんでした。なんとかつまむようには、なたもののホールと握りが低く、記録もあまり良くありませんでした。そのため、この合宿でそこを変えていこうと思いました。一日目のミーティングで、町田先生が、ちょっと無理をするようにということを知り、4日間の合宿で、少しずつ握りとホールを上げられるように頑張りました。そして、全中前のホールがつかえるようになり、握りも少し高いところを握ることができました。今までの合宿と違って、ミーティングのことを行かすことができ良かったです。そして、ベルをぶつけていただき、合宿をひらいていただき、田中先生、朝食、夕食などを用意していただき、角藤のみなさん、今回の合宿で、節の跳躍を見て、アドバンスをしていただき、町田先生、合宿費を用意して、いつも面倒を見てくれる家族、お忙しい中、合宿に来ていただき、ベルの先生方、そして、中学校の3年間、学校生活や部活でお世話になり、棒高跳びへ導いていただいた齋藤先生、本当にありがとうございました。高木交へ行った後、また素晴らしい目黒駅に向かって、努力にいけるようにがんばります。

心と体の成長かできた4日目

前橋市立第七中学校

1年

手島 遼大

僕は、4日間の合宿を通して色々なことを学ぶことができてきました。

踏切や、腰の高さなど田中先生が教えてくれました。走ってきて最後の踏切を曲げずにひざを伸ばしてふみきること、高く入れることかてきるということも学びました。左手を軸にして右手だけを上に動かすことで、次の動作を速くできるようにすることも学びました。

次に、今やっていることの目的は何かでした。僕は、短助などをする時になぜやるのか目的を決めてはませんでした。ですが、今やっていることには目的がありその目的をはたすために今があるのだと思います。例えば、ふり上げの練習では全助でできなけれど、短助でしっかり意識してやることで、全助でもふり上げがしかりてきるのだと思います。

記録会や練習の時には、田中充先生、田中亘先生、齊藤先生、上原先生などの先生方からアドバイスをもらいました。田中亘先生からは「体を前にふるこめ」、齊藤先生からは「セトを速くしてしかり押せなどのアドバイスをもらいました。ですが僕はそれに答えることができませんでした。なので次回

からは先生方からもらったアドバイスを意識してできるようにしたいです。僕は、この合宿で感謝もしました。ケルと言う棒高跳かてきる環境を作ってくれた田中先生、棒高をしないかと僕をさそってくれた齊藤先生、お昼を作ってくれたさる玲子さん、棒高を教えたさる高橋先生、町田先生、合宿に行くお金を払ってくれた両親

合宿で、雑などを用意してくれた淳子さん、早季さん。僕は色々な方にめいれくをかけ、感謝をたくさんしました。これからは、この感謝を記録につなげ、恩返してきようになりたいです。

このような環境を作ってくれた、おさまる方に本当に感謝をします。これからの土、日の練習を、一回一回大切にしていきたいです。そして、二、三年生では全国大会、関東大会などの大きな大会でしかり記録を残して今まで

とてもお世話になった先生方に感謝の気持ちを表せるようにしていきたいです。本当にありがとうございました。これからますます頑張ります。

変われ

群馬県前橋市立大胡中学校 二年 真下 瑠星

私は今回BELL春合宿に参加し、この合宿は、二年生最後の物でした。ということで普段よりもかなり気合いを入れて臨みました。ですがその想いは裏腹に、これまでの3日間の記念録会を通し、ベストは出ておらず、最高でもベストより20cmの3m70cmという記録でいる中群馬県の同級生はほとんどがベストを出し、合宿前まで同じ記念録だった2人が合宿でもう4m以上跳んでいました。この状況にとつもない「焦り」を感じていました。次こそ、次こそは、と気合いは空回りしてばかりでやるべきことを少しずつ大事な物見失って、良い跳躍に繋がらず、3日目の今日は記録無しという結果に終わりました。最後の記念録会式でも、体が感じている痛みに耐られず、跳躍をやめました。これでいいのかとモズク感じましたが、無理が出来ませんでした。それを言い訳にしたいのですが、心はそちらの方向を向いていて、そこに自分の弱さを感じました。また春休みが終われば三年になり、最後になります。それについて色々な事を考えたり、自分がどうあるべきなのか考えたときに、心に整理がつかないこともあり、それが跳躍に影響してしまったりもあったのかなと思いました。合宿の最初の開校式で町田先生が言っていた、ちょっと無理する、ちょっと攻める、掌突を破るということが出来ていないなとも思い、正直少し気持ちは落ち込み気味です。どんなに元々張ったって、全てうまくいくわけじゃないですが、夢は描いた人だけに達成することも変えることも出来ないというのも、この合宿で感じました。だから、無理にでも信じる。信じるところから始まるのだろと、どんなに嫌なことがあっても、自分を信じられるように、さらに練習していきたいと思ってます。

今の私は弱いですが、これより強い自分になるために、まず自分を信じて、そしてちょっと無理やチャレンジが出来るようにしていきます。この合宿で、BELLの石壁を改めて学ぶことができ、ミーティングでは、棒高だけ強い人間になるのではなく、全てにおいて一生懸命取り組む、また、応援される人でいられるように自分がやるべきことを好きになれるようにいることや、全中で活躍するための意識などを学びました。記録会でも、記録は持たなかったですが、自分しっかりと改善点も得ることが出来ました。この合宿に参加できると嬉しく思いました。私の夢のために、普段の送迎や生活支援してくれたり、陸上費用などの合宿に参加するためにお金を払ってくれた両親や家族、学校の陸部の先生方や仲間、BELLを造り、ボールを貸してくれたら、今回の合宿では棒高講座をしてくれた田中光先生をはじめ、ご指導くださった町田先生、高橋先生、上原ユキ、齋藤先生、奈良先生、佐藤先生、高田先生、福島ユキ、濱名先生、ランチを作ってくれたマユ子さん、角藤の清子さん、早季さん、いつも言葉を聞いてくださる北爪さん、そして仲間や先輩方、今まで出会った全ての人達、その全てが私の糧となっていることを忘れず、しっかりと感謝し、行動でも結果でも恩返し出来るように、中学のラスト1ヶ月、頑張っています。今日は本当にありがとうございました。これから何卒よろしくお願い申し上げます。

境ゆうくじゆうきしちけいけいじゆうきじゆうき

高崎市立新田中学校 2年 古澤 一生

私は今日、2年生で最後の記録会となるベル合宿に参加しました。そこで私が一番心に残っている言葉があります。それは、ミーティングの時に田村先生が言った「見ゆじゆうきしちけいけいじゆうきじゆうき何も見えない。聞：ゆうくじゆうきしちけいけいじゆうき聞：えい。境ゆうくじゆうきしちけいけいじゆうき何も見えない。」という言葉です。この言葉は私の心に深く刺さり、氷で凍らされた心とこの合宿で一つ一つ溶かしていきたく思います。そのために何が出来るか、その答えも田村先生は教えてくれました。それは、「その無理」です。私はその「その無理」は何かに気づいていました。それは私が「田村先生の記録会で、全て15つのポールを使って跳躍する」という教諭を出した時、今までの挑戦はこれだけだと前から変わってきたのかなと思っていたことです。私は、この目標を通過し、記録、自己ベストが出来るか、この自己ベストを出したいと思っていました。15つを毎回使うという事、自分の中でかなり勇気のあることです。しかし、それを乗り越えてほしい。氷が溶ける面でも、成長し、自信をつけることが出来ます。私は、ベル合宿の初日、2日目、3日目で、今までのMAXポールと同じポールを使うことが出来ます。前日までの心では同じ使えなかったポールが、田村先生の言葉で使えるようになった。自分の心と乗り越えることが出来ました。昨日「乗り越える」乗り越えてきたのかな、自分の心と乗り越えることが出来ました。今日の私は、一つ一つの乗り越えていきたいと思います。

このように自分の心と乗り越えることが出来た。今回A以外で指導してくださる高橋先生、田村先生をはじめとする多くの方々、ベル合宿の参加者として、くれぐれ、角藤旅館の仲居さん達、そして、このベル合宿を聞いてくださる田村先生への感謝です。その感謝は伝えるための、指導してくださる方々、角藤旅館の仲居さん達、喜んでくれる行動、つまり自己ベストを更新することが必要です。

ベル合宿の日、他県からの多くの選手が参加しています。その中には、練習場は雨で降っていたり、練習場が狭い場所や練習している人もいます。その中でも私はベルという最高の施設があり、気候も関係なく練習することが出来ます。この見聞している環境に感謝し、それを活かして、選手で頑張りたいと思います。それ、よく応援してくれる選手に感謝の気持ちを込めてお伝えしたいと思います。

感謝

群馬県高山崎市立 群馬中央中学校 2年 村田 凱飛

今日の合宿は2年として最後の合宿であり、最後の記録会ということもあり、今まで交えてくれた人達に感謝の気持ちを込め、自己ベストを求めようと思い、この冬合宿に参加しました。合宿では、最初に、椿高クリニックという、椿高の専門的な技術者を教わる会がありました。そこで、私は、自分が前々から、注意されているセット、に意識を入れ、その後の記録会望みました。そうすると、今まで、ロイター板でしか、使えないボールが使えるようになるようになって、一つ変えると、こんなに変わるんだ！と7777と感動をしました。そして、先生からのアドバイスや自分で感じたことを、一つ一つ意識していき、3日目には、自己ベストから+30cmの4m20cmを跳び、大阪室内への参加権を手に入れることができました。この手に入れた喜び以上に今までお世話になった先生方の顔がうかびました。椿高に出会えたきっかけ(BELL)を作ってくれた田中光先生、自分が一本跳ぶと、わかりやすく馬目下下とこち、やどうすれば直るか、を教えてくださり、自分がボールが上がり、自己ベストが出ると、一緒に喜びでくださる町田先生、椿高跳びでは、いつも目標なる素晴らしい跳躍を見せてくださる高橋先生、巨先生、佐瀬先生、自分達が自己ベストが出るように合宿の企画をつくらせてくださる奈良先生、いつも周りを元気付けてくれる瀧名先生、色々と間違え跳躍細かく正しく的確なアドバイスをしてくださる大黒先生、唐澤先生、上原先生、尚田先生、強化選手として、色々なアドバイスをしてくださる齋藤先生、BELLランチを作ってくくださる玲子さん、角藤で美味しいご飯や温かいおんを用意してくださる淳子ちゃん、早季さん、時には面白い、時には真面目な先輩方、合宿代を出してくれ、いつも家に帰ると、美味い温かい飯を用意してくれる親、が浮かびました。自分は、色々な人達に交えられているということも改めて実感し、感謝の気持ちでいっぱいになりました。本当にありがとうございます。これからよろしくお願ひします。3年生では、BELLの石壁せおりの生活をし、私生活を改め、関東では、15f以上のボールを使いこなし、3位以内、全東では、15f以上を使いこなし、2位以内、県選では、4m40cm以上を跳び、大阪室内では、15f以上を使いこなし、4m70cm以上を跳び、2位以内に入れるように頑張ります。誰よりも努力し、素直に謙遜な心をもたせたいので、そのようになれるように頑張ります。

自分を変えるミーティング

高崎市立高松中学校 2年

岡田 紋宗

私は、BELL合宿で、全国標準記録(4m.00cm)を跳ぶことを目標に参加しました。でも初日から記録なしとなっていました。その初日の夜、食事後のミーティングで、「大切にしたい感謝の気持ち」を町田先生が教えてくれたと言いました。町田先生は、大切に心のほりからの探検で、指示が出たときに「はい」と返事をする事ができる、「スマイル」でいることができる、「ありがとう」で「さ」い「ま」い「ま」と言うことができる、「おはようございませう」と言うことができることだと言っていました。私は、このうちの2つしかできていませんでした。そこで周りの人との棒高跳びでの差がつかのたという事は知りました。私は、これらのことを頭の中に入れて、次の日の記録会に挑んだところ、自己ベストの3m.70cmを跳ぶことができました。そしてこの日の夜も、ミーティングを行いました。今日は佐瀬先生と高橋先生、奈良先生がお話しをしてくれました。特に印象に残ったのは、佐瀬先生の3人の人が稽古を棒高跳びた置き換えた話でした。すごく簡単にまとめると、目的がなく、何の練習をしているかわからない。私は、目標達成のための目的があるほうがこのことでした。私は、これから、全国大会出場のために目的をもって練習に取り組みたいので、田中光先生がこのBELLを作ってくれたから、先生方のお話を聞くことができたと感じています。本当にありがとうございました。他にも、BELLの送り迎えをしてくださる両親、いつも笑って明るくアドバイスをくださる町田先生、高橋先生、奈良先生、佐瀬先生、いつも厳しく教えてくださる齋藤先生、いつもありがとうございました。全国大会出場のために、もっと努力しよう。みんなからたくさん応援してほしい。

前進

前橋市立富見中学校 2年 安井 怜

私は2日目の春合宿で学んだ事があります。
17日はこの合宿は私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、父や母は私達が合宿に参加するために働いてお金をかせいでくれたり、BELLまで車で送ってくれました。次に先生方は受付をみる為に私達が集合する時間より全然前にBELLに来て準備などをしてくれたり、練習を見てどこが悪いのか指導してくれました。そして、角藤の方々は私達に食事やお風呂、寝床を提供してくれました。

私達のために大切な時間を削りながら支えて下さった方々がいる事にしっかりと「ありがとうございませう」の気持ちと心からその支えに感謝されるようにこれからも一生懸命練習に励みたいと思います。

27日に「基本の大切さ」です。1日目のはじめに田中光先生から棒高跳びの講座をひらいて下さいました。

その中で田中光先生から助走の最後のスピードと踏み切りの仕方などの話をしていました。

そして、1日のミーティングで野田先生はBELLが健康である謙虚で素直な心、大切にしたい感謝の気持ち、creativeでpositiveな姿勢の話をして下さいました。

私はこれらの話は全てみんなからやるべき基本なのだと思います。そして、基本をしっかりとできるようにすることによってその上の事が出来るようになるんだなと思いました。

そして、この3日間で教わった中で最終日に必ずしたい事があります。

私は合宿中に押切が弱い事、助走が加減していない事、振り切りが弱い事がある。と上原先生や目先生に教わりました。私はまだベストを更新できていないので教わった事をしっかりと意識しベストをだしたいと思います。

七転八起、改めての確認

群馬県前橋市立富現中学校 二年 橋本慎介

僕は、今回の合宿で様々なことを、改めて再確認出来ました。合宿に参加するのは、4回目です。少しずつですが記録に繋がる練習からできるようになってきたと思います。しかし、結果がでない。まだまだ努力が足りないのだと感じる部分が多々あります。

まず、棒高跳びは、思い、キリ走り、思い、キリ跳ぶことが重要なのだと再確認できました。僕も分かっていたのですが、余計なことを考えてしまい、全力で走れていなかった。なので先生方の言を聞いて改めて思い、キリが重要なのだと再確認をすることができました。同級生や先輩達はそれができているから高い高さが跳べるのだと思いました。

次に、ラバールのいる凄さ、大切さを改めて再確認できました。去年、僕は一年生で同級生の記録が高く、同じくらいの記録のラバールがいませんでした。しかし今は一年生が入ってきて、一年生と競っています。そうすると、自然と周りを意識して負けじと記録が上がりました。やはり、ラバールがいるので、凄いなと思いました。今は後輩と競っているけれども、同級生と競い合えるようになりたいと思います。

そして親や先生方のありがたさを再確認できました。まず合宿に参加させてくれたのは親です。他にも必要な物を買ってくれたり、送り迎えをしてくれたり、たくさん僕の身の周りのことをしてくれてとても感謝しています。普段の生活でも、たくさんのことをしていてとても感謝をしています。もし、いなかたしたら、僕は、規則正しい生活ができていないと思います。してもし切れないくらいです。この合宿を聞いてくださった先生方、BELLドームを作ってくれた田中先生のおかげで僕は今棒高跳びができていますので感謝しています。町田先生と高橋先生は特に僕達の練習をみてくださっているので感謝しています。毎週二日間練習をして、その時にできるようなアドバイスをしてくださるので、僕でも、ここまで来れたのだと思います。今回の合宿でも、違うヒットの担当なのにもかかわらず、気にかけて下さり、とてもうれしかったです。

この合宿で二年生最後の練習だったのですが、まだまだ全中の参加標準記録に届きません。先生の言っていたことを実践して、残り少ない時間で元氣張りしたいと思います。

ちょっとの無理

群馬県高崎市立群馬南中学校 2年 柄澤 智哉

私は、2年生にとって最後の合宿に参加しました。前回の合宿では、4日間あるから初日に自己ベストを出さなくても大丈夫。と、甘い考えで合宿に参加した結果、自己ベストである3m40cmとは程遠い記録になってしまいました。なので、今回の合宿では、もうすぐ3年生になるという自覚をもち参加しました。記録会が始まる前に田中先生にお話がありました。その内容は、技術上の話でした。私は、突っ込みの姿勢が悪いので、リとメモ帳に書きました。そのあと行われた記録会では、田中先生がお話してくれたことを頭の中で整理し、記録会に挑みました。合宿1日目は、特に寒かたのどけかたをしないよう入念にアップをしました。最初から石更いホールで突っ込みなど、強気に挑みました。徐々に記録も上がり、ついに、跳がは自己ベストとなる4mに挑戦しました。そして、MAXホールも更新し、14F-150Pで挑戦しました。2本目で、成功することができました。その時、駆けつけるように町田先生が来てとても喜んでいました。その時、とてもうれしかったので、それなら、とても自信がついて、次の高さの4m10cmも一発で跳がることができました。その後は失敗し、終わってしまいました。多くの収穫を得ました。その夜のミーティングでは、たくさんのお話を学びました。特に印象がのこっているのは、町田先生のお話です。ちょっとの無理をするというお話です。その話を聞いてから、少し石更いホールを使うなどチャレンジしようと思いました。4m20cmを跳がると日本ジュニア室内陸上に出場できるので、最終日は、4m20cmを狙っていきたいです。自己ベストを出すことも喜んでくれる先生方や先輩方などみんなの笑顔も見れるように頑張りたいです。みなさんに感謝しがいっぱいあります。元氣長っていくので応援よろしくお願ひします。

夢を叶えるために

群馬県吉岡町立吉岡中学校 2年 高橋陸人

私は、今回のBELL合宿で、2年生最後の合宿、そして2年生最後の記録会でした。最後なので、自己ベストを絶対に出そうと思いました。この合宿でもいろいろなことを学びました。三ヶ分にて、町田先生が言っていた人生には「夢」があるのではなく「夢」が人生をつくる、と言っていました。そして、私には夢があります。その夢は、全国大会で3位以内には絶対に入るということです。

そのために、日々の練習を一生懸命がんばっていきたくて、あても、棒高跳びだけの人間にはならないで、日常生活でもしっかりとしていきたくて。

そして、この合宿での目標もあります。その目標は、4m40cmを足跳ぶことです。去年の年中で、1回が4m40cmだったので、まずは4m40cm以上を足跳ぶたいと思えました。そのためのポイントは、セトを速くする・高く振り切る・金で最後などのことを意識していきたくて。この合宿で、とても勉強になったことがあります。それは、田中先生の講習会です。田中先生の講習会では、軸を意識する・膝を高くする・練習方法などいろいろ細かいことを教えていただきました。教わったことなどを生かして練習などをやていきたくて思いました。このような講習会を開いてくださってとてもいい勉強になりました。

このBELL合宿に参加できたのは、いろいろなおかげだと思えました。この合宿のお金を出してくれた両親。

このようなBELLチームを作ってくれた田中先生。いつもいろいろアドバイスをしてくださる町田先生。Aピット担当の高橋先生。強化選手の指導してくださる斎藤先生。

おいしいランチを作ってくくださる玲子さん。角藤でお世話になってる淳子さん。早季さん。BELLでいろいろお世話になってる先生方。本当に感謝しています。3年生では関東大会、全国大会で活躍して恩返しができるようにがんばりたいです。

挑戦!!

伊勢崎市立四ッ草学園中等教育学校 2年 荒木 椋太郎

今回の合宿は、二年生になって2回目のベル合宿に参加しました。

私は、今回のベル合宿で少し無理を打つ大切さを知りました。私は、110もはなにごとモ一つが完璧になってから次に進む、というようにやって来ていました。しかし、今回の合宿初日のトレーニングで、町田先生がおっしゃった「少しむりをしてみる」これを聞いて、自分は2日目からはじめてみるから、少しむりをしてみようと思いました。

そして少しむりをしてみようと思いました。しかし体調の悪化がしつかりできなかったため無理できませんでした。なので少しくわしかっただけです。3日目、体調はよくなりましたが、110もはなにごとモ一つできませんでした。悪くありませんでした。なので、もう少しのむりをするのんびり体調でした。

3日目の記録会では、少しの無理ができました。そのおかげで、自己ベストはだせなかったけれど、110もはなにごとモ一つをつかえようになりました。

最後に、Aピットをおしえてくださった高橋先生、Bピットをおしえてくださった町田先生、Cピットをおしえてくださった亮先生、巨先生、齋藤先生、上原先生、奈良先生、X、Y、Zピットをおしえてくださった佐瀬先生、浜名先生、高田先生、選手の手をなめてくださった阪西先生、前田先生、ベルスポーツの北爪さん、お礼のベルランチをつくってくださったれい子さん、食べる物、お茶を提供してくださった角藤の淳子さん、早季さん、ベルを創ってくださった田中光先生、そして、この合宿に参加するためにお金を出してくれた親人にも感謝しています。本当にありがとうございました。

感謝と成長でいっぱいの4日間

前橋市立東中学校 1年 吉崎 風我

僕は、この4日間のベル合宿で様々なことを学ぶことができました。
まず、1日に田中先生によるクリニックがありました。その話では最後の踏み切り
のびを曲げるとうまく跳べない、跳躍は最後の所が一番大事、体の軸を
意識すると良い、ポールを持っててもポールを持ってない時と同じ動きができる
ように、セツする時に左手は動かさずに右手を上げてセツする、左手をおろ
してセツをするとむだに動きがでるなど普段では分からないような所を細かく教えて
頂き、それを意識して跳躍をしました。跳躍をしてからの先生のアドバイスでは、
自分の跳躍の課題点としてはポールを曲げた後に左手をひいてしまうクセを
田中充先生、田中巨先生、上原先生、齋藤先生などに注意してもらい午後の跳躍
で意識して跳べました。そして、踏み切り前に跳びこむように意識しました。

ミーティングで心の勉強をしました。中でも僕の印象に残ったのが、町田先生が言った
思い、きり走ればいい、思い、きり跳べばいい、常に100%でや、ちょっと無理をしな
いと成長できないや見ようとしなければ見えない、聞こうとしなければ聞けない、変わ
ろうとしなければ変わらないです。僕は今まで見たり、聞いたり、変わろうとしていた
けれど、まだあはいた感じがします。だから、町田先生の話を聞いたから、ハッとしま
した。僕はこの合宿で技術はもちろん、気持ちの面や心の面を学び、成長する
ことができました。前回の合宿から、その前から僕が成長できたのは、このベル
を作ってくれた田中光先生、いつも記録がまだあまり良くない僕を熱心に教えて
くれた町田先生、教えているピットは違うのに僕が跳ぶ直前にアドバイスをしてく
れた高橋先生、跳んだ後細かく丁寧に教えてくれた田中巨先生、先ん
を下げるや僕に合ったセツの仕方を教えてくれた田中充先生、ポールをうまく曲げ
るやり方を教えてくれた齋藤先生、多勢の人たちがいる中でおいしいブルラン
チを作ってくれた玲子さん、僕たちの宿舎である角藤旅館で食事の片付け
やおでまかえをしてくれたり、淳子さんや早季さん、など多くの方々有り難うご
さいました。これからもがんばっていきますので応援、ご指導よろしくお願いします。
2、3年生になったら、全国大会、関東大会に出て、活やくするという目
標があるので、それを達成して、先生方などに恩返しができるように
がんばっていきます。あと、ご飯をたくさん食べられるようにします。

私の青春 BELL

群馬県立前橋女子高等学校

2年

富沢 恭子

小4で構高跳に出会い、キッズのときから教えて10回以上参加してきたBELL合宿も、今回の最後となりました。2週間前に捻挫をしてしまい、走りや跳躍したりすることはできずじまいでしたが、ラストシーズンに向けて自分の目標ややるべきことを再確認する機会ができた合宿でした。

昨年は総体の1か月前に肉離れをしてシーズンを構に振ってしまいました。走れないときは、自分が練習できないというのもあるけど、同学年の子や後輩が関東インターハイに出場したり、記録を伸ばしたりするのを見て焦ったし、とても悔しかった。陸上1年生の中で総体に出られないというのが初めてで、本当に心が折れそうになってしまいました。でも、そんなときでも濱名先生やBELLの先生方はいつも気にかけてくださって、阪西先生は「絶対直す」と言ってくれてすぐバキ強かったし、自分が走れるようになったときチームメイトが自分のことのように喜んでくれました。自分はそんなにたくさんの人に支えられているんだから、走れなくて迷惑かけたら、もっと頑張らなくてはと踏んばるようになった。そして今年ついに女子の構高跳がインターハイ種目になります。そこで絶対に結果を出し、先生方や家族、今まで支えて下さった方々に恩返ししたいです。そのために大切だと思ったのは、佐瀬先生が話して下さった「練習の中に目標達成のための目的意識を持つ」ということです。佐瀬先生の話を聞いて、モチベーションが上がり、自分にはまだまだ質を上げられる練習がたくさんあるなと思えました。総体まで頑張る期間は少ないですが、まだできることはたくさんあります。今は怪我を早く直し、もう一度自分の練習に対する意識を見直し、悔いなく終われるように頑張ります。

その7年間を振り返ると私はBELLで本当にたくさんのお話を教えていただきました。構高跳の他に、お礼の返事、掃除の仕方、そして一番大事に感謝の気持ちです。BELLで教えていただいたことは、大人になってもずっと覚えていると思います。私のいろいろな縁のおかげでBELLに出会えて本当に良かったです。最後に、BELLをのけて下さり、いつも熱い御指導を下さる田中光先生、顧問であり、私に最初に構高を教えた人でもある濱名先生、いつもお話を下さる田中先生、学校に関わらずたくさんのアドバイスを下さる佐瀬先生、高橋先生、上原さん、お礼の手紙を作ってく下さる玲子さん、毎回の合宿でおいしいご飯や温かい布団を用意下さるのぞ子さん、早希さん、角藤旅館のおねさん、いつも支えて下さる家族、本当にありがとうございました。最後までよろしくお願ひします。

自分の「殻」を破るために

群馬県立前橋女子高等学校 1年 岩崎 結乃

私は、前回のBELL冬季合宿で果しきれなかった自分の目標を達成するために、このBELL春季合宿に参加しました。それは、硬いホールを使って、高いフックで自己バーストを跳びこせとできる。今まで、フックとやわらかいホールを使って練習していた。さらにフックの姿勢が腕だけで体が前に入っていないせいで、振り上げもうまくいかず、跳躍が7センチ伸びました。高校に入ってから、ホールも硬くなってきて、助走ものおかげで、記録も上がってきたけど、同じ学年の仲間たちのレベルにまだ追いつけていない自分がいました。せめて、跳んだらバーストになる3m40cmは絶対跳かたいと合宿前から心に決めていました。私がこの合宿で、いちばん心に残ったことは、町田先生が何度も言っていた「自分の「殻」」というフレーズです。「いつものホール、いつものフック、いつもの助走は自分の殻」という言葉は、私の胸に突き刺さりました。自己バーストを跳ぶには、14-15をあたりまえのように使い、いつもより高いフックで、全力で18歩のスピードを上げなくては、跳べないと思ったので、この合宿に来ている意味をもう一度よく考えて、集中し直しました。一本一本の跳躍の前は、流れのイメージと頭の中でリポートすると、意識したことがうまくいく跳躍になりました。イメージトレーニングの大切を改めて実感したと共に、この流れから「ちよ、とのムリ」も乗り越えて、殻を破れると思えました。踏み切りが入るのも、ホールが14-120になるのも、フックが上がるのも、怖がらずに全力で挑戦できたのは、自分の大きな自信にもなったし、バーストを越えたときは、今まで以上に、棒高跳びの楽しさを感じることができました。毎回の合宿で思うのは、気持ち次第で変われるということ。どんなに疲れていても、苦しくても、自分の目標を達成したいという気持ちがあるなら、跳躍はもうぜんぜん、色んな面で行動が変わるので、これからは、自分の最終的な目標を常に頭に置きながら、強い気持ちで競技してきたいと思います。

最後に、4日間をピットで細かくサポートと熱心にしてくださった、福島先生、上原先生、濱名先生、夜に心に響く素晴らしいミーティングをしてくださった町田先生、奈良先生、高橋先生、佐瀬先生、中学生のとき、たくさんが世話になった亮先生、いつも笑顔で明るく接してくださった濱名先生、おいしいBELLランチを作ってくださった玲子さん、毎日おいしいご飯と、あたたかいお風呂とお布団を用意してくださった淳子さん、早季さんをはじめとする角藤旅館のみなさま、そして、BELLをきっかけに、BELL合宿という素晴らしい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。この合宿のおかげで新しい仲間にも出会えたし、自分も少しは成長できたと思います。感謝の気持ちで一杯です。

自分の感覚

前橋市立前橋高等学校

1年

上原 遙

今回の合宿での私の目標は「Hfを使いこなせるようにすること」と
「全ての記録会で3m40以上跳ぶこと」です。

この目標を達成するために1・2日目で私は先生のアドバイスを全て
受け入れ、自分の感覚はあまり気にしていませんでした。

ですが、2日目のミーティングで佐瀬先生が話したアドバイスを貰った後
自分の感覚をちゃんと伝えたい方がいい、と言っていました。先生方からのアド
バイスは客観的なものだから、自分の感じていたことと違うかもしれない
から、そのことを伝えたいと良い跳躍にたどり着いたと私は受け取りました。

今まで私のためにアドバイスと違うことを感じては、先生方のほうが正しい
と思っていたし、自分が違っているかもしれないと怖く悩んで言うことができて

いませんでした。ですが、それでは本当に良い跳躍ができませんとわか
ったので、これからは、間違っていたとしても自分の感覚を伝えて先生
と話をしようとして、もっと良い跳躍にしていきたいと思っています。

そして、BELTという恵まれた環境でたくさん練習できる幸せを感じ
ながら、残り1日、合宿以降の跳躍を大切にしていきたい、総体に向けて
良いイメージをつくらしていきたいと思っています。

最後に、BELTという恵まれた環境を作り普段から指導して下さる田中先生、
土日の練習でいつも指導して下さる合宿でもお世話になった高橋先生、町田先生、
濱名先生、高田先生、奈良先生、播磨院で体を治して下さる阪西先生、前田先生、
いつも温かく美味しいランチを作って下さる玲子さん。

合宿の度に温かい布団、ご飯、バスタブで癒えて下さる淳子さん、早季さんをはじめ
とする角藤旅館の従業員の方々、この合宿と一緒に乗り越え、良ライバル
として戦う先輩方、同級生の皆、合宿に参加することを許可してくださる合宿
でも他の部員さんに対して指導して下さる顧問の佐瀬先生。

高い合宿費と来てくれて、指導もしてくれて、両親、兄ちゃん。

皆さんのおかげで今まで橋高跳びを続けてこれたこと、合宿でも、色々
なこと気づくことができてきました。

本当にありがとうございました。結果で思返しかけてもらえるように、
これからも頑張ります。

自分の課題

明照学園樹徳高等学校

1年

小林茂奈

私は、キッズのときからBELLに通わせてもらっているので、今まででたくさんBELL合宿に参加してきました。その中でも今回の合宿はとても重要な、「自分には何が足りないのか」として、それをどうやって改善したらよいか」として、しっかりと考え、自分と向き合うことができてきました。最近の自分は、マイナス思考になってしまったり、つこめなことがたりすることが前に比べて増えてしまっていました。その状況に焦り、かみすぎでしまい、またつこめなことが、てしまい、怖いという感情に変わってしまいました。その後の練習で、調子を少しずつ取り戻し今回の合宿に行きました。

私が印象に残った言葉はたくさんありました。まず、町田先生のミーティングです。町田先生は「上手くいかない自分に負けずはため」、「負けたことに負けずはため」と言っていました。自分が上手くいかない時ほど上を向いて他のライバルの人たちを応援できるようなそんな強い選手になりたいと思いました。佐瀬先生のミーティングでは、3人のレニが職人の筋をしてくれました。1つのことをやるだけでも自分がしっかりと目的をもつことで、はじめに全助にっけることがよくわかりました。私はふみきりが安定していないと高田先生が教えてくれたとしました。その2、短足から高く、強いし、かつとけふみきり意識した練習をかむねようと思います。

高橋先生の話しでは、運動したくてもできない人はたくさんいる。その人たちの分もたくさんつらい努力をかむね、認められ、応援される選手になってほしいと言っていました。BELLという環境は、本当に恵まれていて、雨でも雪でも強風がなくても跳ぶことが出来ます。こんな素晴らしい環境をつくらせてくれた田中先生、不自由のない体くれたお母さん、合宿に行くことを許可してくれ、日頃の練習を見下せる梅澤先生、Xピットでたくさん指導してくれた佐瀬先生、濱名先生、高田先生、上原さん、BELLラニチをつくらせてくれた玲子さん、理恵さん、角藤旅館の淳子さん、さきさんをはじめとする従業員の方たち、テーピングをしてくれた、阪西先生、いつも、私が「うまくいかない時にも、一生懸命になっておしえてくれた」田中先生。私はこんなにも恵まれた環境の中で、たくさんの方々に支えられながら、棒高跳びができています。このこともありがたいことを忘れず、競技をつづけていきたいと思えます。本当にありがとうございました。

"苦手"の根本を知る

早稲田大学本庄高等学院

1年

高橋 佑留

今回の合宿は、シーズン前の大事な合宿ということで、今までの練習で明確に決まっていた目標を達成するために臨みました。目標を達成するためには、自分の苦手な部分を理解するだけでなく、その苦手を克服するためにどうすればいいかをしっかりと意識する、アドバイスしてくれる先生とのフィードバックが大切だということもシーズン中佐瀬先生が教えて下さっていました。このことから、自分がやる1つ1つのことに、ちゃんと意味があるのかということも考えながら取り組まれました。初日からバストが出た中で私は、自己タイムはほど遠い記録で終わってしまったので不安と焦りが考え過ぎました。やらなければいけないと分かると、これを実践し切れる中途半端にはなりたいです。このことをシーズン中とつなげると、私は解決のために速回りに戻りました。同じ学年の仲間レベルに全然追いつかないことに焦ってつい近道ばかりを無意識に選んでいました。だから全中で中途半端にはなりました。以前までの自分の良かった所を見失ってしまいました。沢山のことに知ることができ、速回りに戻ってもいいからしっかりと技術と力を身につけていこうと思います。焦ってばかりで自分の良い所を見失いたくないです。だからと、自分自身、教えて下さる先生を今よりもさらに信じて練習したいです。同じ学年の仲間レベルに追いつくこともそうなのですが、そのレベル以上、高い目標を達成するためには、周りの人と同じことを同じ数だけやるのではなく、同じことを数回少しかくしてやり、食事なども「誰よりもおいしく食べる」という気持ちを持つことが大切だと改めて今回の合宿を通じて感じました。短助でできることが全助でできるはずはない。つまり、普段からできることを突然やろうとするのではなく、普段からしっかりと意識して自分の体に「あたり前」でできることとして定着させてと、さらなる上を目指して技術を練習していきたいです。高橋先生の話にもあったように、BELLだけでなく、埼玉の方でもしっかりと結果を残して周りの人から認められ、応援してくれる強い選手にはなりたいです。私の苦手を振り上げ動作。これを、ただ単に苦手で振り上げないというのではなく、それ以前の入りの姿勢をしっかりと振り上げられる1番バストの状態に持ってこれることを考えながら練習していきたいです。

最後に、五ツツで熱心に指導して下さい、伺い聞かせてくれた分おかげで教えて下さる濱元先生、福島先生、毎回分かりやすいイメージを教えてくださいました上原先生、全体練習やトレーニング方法を教えてくださいました佐瀬先生、助走を毎回見せて下さった高田先生、シーズン中自分に見切りをつけていることを教えて下さった奈良先生、突っ込めるイメージや助走のリズムの取り方を分かりやすく教えてくださいました高橋先生、いつも明るい笑顔で応援して下さる町田先生、いつも可憐なおしゃれな衣装を作ってくださいました玲子さん、温かい布団とおいしい食事、最高のおもてなしで私たちを迎えて下さった角藤旅館の淳子さん、早季さん、合宿費を出してくれて、合宿への参加を応援してくれた家族、最後にBELLという素晴らしい施設を下さった田中光先生、本当にありがとうございました。これからBELLで学んだ感謝の気持ちを普段から大切にしていきたいです。

引き出し

前橋育英高等学校 1年 岡田 菜千瑠

「たくさんの引き出しを拝見。たほうが良い」と、女子が集合しているときに佐瀬先生が言っていました。この言葉が今回のバル合宿で一番印象に残った言葉です。この言葉の意味がわからななときは、ああ、その通りだなと思いました。1人のコーチに教わっていることがかならずしも自分に合っているとは限りません。いろいろなコーチからいろいろなアドバイスを貰っていろいろなことを吸収しています。そこから自分に合った、自分にはこれが必ず必要だと感じるものを選ぶのです。合宿初日にいわれたので私はこの合宿では自分の跳躍での欠点を直すためにたくさんのコーチに積極的に聞いていこうと思いました。その時に、自分の意見、どんな風に感じたらかなども伝えていこうと思いました。1日目、2日目は記録会で思うように跳躍できず、記録を残せませんでした。しかし、コーチ達に貰ったアドバイスを頭において練習していくうちに少しずつ調子が上がっていきなりました。3日目の午後は、種類の違う、同じ硬さで同じ長さのポールに変えてみたらというアドバイスを参考にし、練習をしてみました。今までできなかったのはポールの1に上のポールまでつかえるようになった。この調子で4日目の記録会に挑もうと思います。この4日間の合宿の支えになるような記録会にしたいです。このバルは、4日間の合宿に行くことはたくさんの人の支えがあって成り立っています。田中光先生ありがとうございました。外ピットでいろいろな事を教えてくれた、渡名先生、佐瀬先生、高田先生、福島先生、土原先生、ありがとうございました。夜のミーティングをしてくれた町田先生、奈良先生、高橋先生、素晴らしいお話をありがとうございました。おいしいランチを作ってくれた玲子さん、ありがとうございました。淳子さんを初めとする角藤の皆さん、4日間ありがとうございました。お風呂、布団、お飯をありがとうございました。普段の練習メニューを考えてくれた顧問の安達先生、ありがとうございました。またこの合宿のお金をほらしてくれたお父さんお母さん、いつもありがとうございました。感謝の気持ちを持って練習をしたと思います。

主観と客観の大切さ

前橋市青葉高等学校

1年 小川優里

私はこの合宿であらためて自分の弱点に気づかされました。それは先生からアドバイスをもらって返事を返す時に、自分の感じたことをしっかりと伝えたいと聞かされたことと、跳躍での弱点はセツトが低くはいることとです。この合宿ではそこを意識して練習をおこなっていました。ボールを投げる時も、自分の心の弱さも感じました。

でも今更になんか、ボールを投げるように、セツトが低くはいるように、自分にはここをなおさなければいけません。先生からアドバイスをもらって、自分にはここをなおさなければいけません。先生からアドバイスをもらって、自分にはここをなおさなければいけません。先生からアドバイスをもらって、自分にはここをなおさなければいけません。

私はこの弱点をいろんな先生たちからアドバイスをもらって、自分にはここをなおさなければいけません。

自分に精進に、先生からアドバイスをもらって、自分にはここをなおさなければいけません。先生からアドバイスをもらって、自分にはここをなおさなければいけません。先生からアドバイスをもらって、自分にはここをなおさなければいけません。

大変は思いをして、先生からアドバイスをもらって、自分にはここをなおさなければいけません。先生からアドバイスをもらって、自分にはここをなおさなければいけません。先生からアドバイスをもらって、自分にはここをなおさなければいけません。

POINT

前橋育英高等学校

1年

岡本 国香

私はこの合宿に参加するにあたり2つの目標を立てました。バストライの3m70cmを跳ぶことと、14fを使いこなせるようになるという目標です。この目標を達成するために私が考えたのは「一本一本集中して無駄な跳躍がでないようにする」ということです。そのために私はポイントも5つに絞りました。

1リズムよく安定した走りをする事、2ポールの先端をだんだんと下げる事、3自分の顔の前にセットすること、4力強く踏み切る事、5姿勢が前のめりにならないこと。この5つのポイントが意識はよくても

自然とできるようになりたいたいと思いました。でも記録会になるとポイントが分かっているのにそれが全然出来なかったりそれ以外にも9xは所がたたくといい記録がはかばかばでそれでした。私は自分の弱さ、ダメな所を改めて感じました。そして悔しい気持ちでいっぱいになりました。でもそのダメな所に気づけたのは自分一人では無理だったと思います。自分でこの跳躍のどこがダメだったのか考えた時

分からないことや、自分では気づけなかったことがたくさんあります。だからいつも練習や記録会を見とくれてアドバイスをたくさんくれる高橋先生に感謝しています。また高橋先生だけでなくBELLEを作ってくれて

自分を支えてくれる田中先生、外ピットで指導してくださった佐瀬先生、濱名先生、高田先生、福島先生、上原さん、おいしいBELLEランチを作

ってくれた田中玲子さん、休みの日でもしてくる阪西先生、温かい布団を用意してくる角藤旅館の淳子さん、早季さん、従業員のみほさん、日々練習を見とくたさる安達

先生、そして誰よりも私のことを応援してくれてこの合宿のお屋敷を出てくれた家族のみんなに感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

私はこれから結果を戻してできるようにインターハイ優勝やアジアユース出場なども目標として、今回の合宿でみつけた改善点を

いけたい所をしっかりと練習はかせるようにがんばって日々の練習に取り組みたいと思います。

「何となく」ではなく「何かのために」

藤岡市立西中学校

3年

大黒 朱璃

私は今までの練習を「何となく」でこなしてしまっていたことが何度かありました。短助の練習はセットを早くする。全助ではだんだん先端を下げてきてつっこむ。やっていることの目的はわかっている、それをどうすればできるのか？という質問には答えることができませんでした。そのため、いくら土曜日に練習ができて、日曜日の記録会で記録が伸びず、いつも同じようなことを繰り返してしまっていました。

2月目のミーティングのとき佐瀬先生がしてくださった「3人のレガ職人」の話聞いて、私は「AとBの中間ぐらいだな」と感じました。それは私自身が「何となく」こなしてしまっているのは漠然とした目的しかなく、からだということに気がつきました。だから3月目は「自己ベストを出すために先端を下げてくることを意識する」という目標を掲げて臨みました。自己ベストを出すことはできませんでした。2日目よりも良い動きをすることができました。最終日には掲げた目標を達成できるより、基本を意識して跳びたいです。

ですが、そもそも私がこのBELL合宿に参加することができたのは、参加費を払って送り出してくれた両親、いつも応援してくれている家族、外ピットのコーチだった佐瀬先生、高田先生、たくさんのアドバイスしてくださった愛先生、福島先生、上原さん、おいしいランチを作ってくれた玲子さん、温かいふとん、おいしい食事を用意してくださった角藤のみなさん、そしてBELLを作ってくれた田中先生。このBELLで練習できること、合宿に参加することができたのは、あたり前のことではなく、とても思われていることだということに感謝して練習に取り組んでいきたいです。そして、記録で恩返しができるようにこれからも頑張りたいです。

自分の欠点や大事なものに気づかされたこの合宿。

私立 昌平高等学校 3年 舟橋 英我

今日初めて合宿に参加しました。水打、ベルドーム下の練習は、1月に2回しかしたことがなく、その1回1回で全身に疲労がたまって、筋肉痛に悩まされてきた。なので、合宿に参加する前は、水を4日も7まるのかと不安に悩んでいました。いざ、合宿が始まり、田中先生から、4日間、記録会をやることを聞き、私は、それまでバーを越えたことがなく、形もバラバラで、越えられず、ガに西に倒れ、肘一層不安に感じたことを覚えています。その不安を抱えたまま、1日目、記録会をむかえました。90日は、田中先生に教わらさず、びびってばかりの私に「こらえろ、跳んでみろ」といわれたので、勇気を振り絞って、跳んでみると、高さが2mだったというもあり、意外、簡単に跳ぶことができました。その時、跳んでいくうちに、80cmの高さまで、跳びることができました。校舎でセンもはく、ただ跳んでいただけなので、落さかたに問題があり、色々なことを痛めました。宿舎に戻り、夕食を済ませ、初めてのミーティングに参加しました。ミーティングで、BELLIの歴史を聞いて、BELLIという長い歴史があり、このように素晴らしい石壁があることで、多くの人が、慕われ、深山の素晴らしい選手を輩出できることに深く感じました。また、選抜の人として持つべき、4つこと、謙虚で素直な心、大切にしたい感謝の気持ち、creativeでpositiveな姿勢、心からの挨拶。を学びました。私もスポーツマンとして、大切にしていること、似ているところがあり、それを改めて、自分自身に叩き込まれた気がします。また、私も高校時代、合宿にミーティングがありました。その時は、初日と1日目の練習がなかったか、授業は、何かを教える時間でした。このBELLIの合宿では、ミーティングと心の勉強の時間と捉え、道徳的なことを教める時間だったのが、たたく興味深かったし、素晴らしいと感じました。また、1日目のことしか覚えていませんが、この合宿で感じたことは、この何十倍にもあります。初めての体験が多く、深山の人と出会い、自分の欠点も見つけ出すことができた。このBELLI合宿では、本当に多くの刺激を受け、一段と成長できた気がします。そして、この合宿に参加できたのも、このBELLIドームを作ったのも、この合宿を開催していただいた、田中先生のおかげです。本当にありがとうございました。そして、レポートで、橋高跳びの初心者の何れもから私に対して、丁寧に教えてくれた。田中先生、田中真先生、上原先生、齋藤先生、奈良先生には、本当に感謝の気持ちでいっぱい。あの教人がなければ、跳ぶことができませんでした。また、宿舎として、美味しい料理を作ってくれたり、きれいなお風呂に入らせてくれて、疲れた体を回復させることができた。角藤の淳子さん、早瀬さんには感謝申し上げます。また、ランチの玲子さんには、この3日間、いつも美味しい酒肴をつくっていただきました。ありがとうございました。最後に、橋高跳びの練習に困っていたときに、このベルドームを探していたお母さんには感謝しています。本当に周りの多くの人に支えられて、この合宿を経験することができました。本当にありがとうございました。

己の弱さと感謝の気持ち

士別市立上士別中学校 3年 玉置 大介

僕はこのBELL合宿は今回で3回目。今回この合宿に来た目的は、高校でインターハイ優勝を目指した時、この1年生のスタートは大切だと思い、半年棒高について関わりあらず、体もなまっていると感じ、リハビリというのでも兼ねて、棒高跳びの感覚を一早く取り戻し、更なる高みへ行くことを考えて参加した。予想通り半年のブランクは大きく、助走踏み切りも安定せず、空中動作に重点を置くこともできなかった。半年でこんなにも変わるのかと正直自分に腹が立った。しかし、焦ってもいけないので、助走からしっかりとまずは感覚を取り戻していきたい。さらに今回、改めて自分の筋力の弱さを実感した。鉄棒での補強練習の時、みんなはバンバンやっていたのに、自分だけは何にもできず、棒高の技術だけでなく、そういう自分を又えらされる筋力もつけていきたいと感じた。

それに加え、今回のBELL合宿では、自分の心も大きく成長させることができたと思う。夜のトレーニングもよく勉強になったし、今日は前と比べて特に練習中に大きな声が出せたと思う。さらに今回は他の界、とも、群馬県の人たちともコミュニケーションがとれたと思う。しかし、まだ大きな声は出せるとし、まだコミュニケーションがとれると思うので、そういう心の面も鍛えていきたい。

そして今回の合宿で一番最初に感じたことは、「あっ！外だったところに屋根かできてる！」でした。前回来たこの合宿から更にBELLドームが改築されていて、改めてこのBELLドームを作ってくださった田中光先生に感謝しています。光先生だけでなく、今回技術を教えてくださった町田先生や高橋先生を始めとするBELLのコーチのみなさんにもとても感謝しています。そして、今回合宿へ行ってもいいとお金を出してくれた両親や、この合宿の話を聞いてきてくれてこの群馬まで連れて来ていただいた佐々木先生にもとても感謝しています。今回の合宿で僕に関わってくれたすべての人に感謝しています。ありがとうございます。この感謝の気持ちを忘れず、更なる技術の向上と記録の更新に向けて頑張っていきます。

本当にありがとうございます。

残りの高校生活

日本大学豊山高等学校 2年 藤本カ也

春合宿の目標は、シーズンに入るための助走を速くし、ポールを前に押して
いこうでした。今まで助走は、だいたいぶるやがただったので、いきなり速く
助走をするとなかなか踏みきれなかったり、まっすぐに押せなかったりで、
2日目の記録会はとても混乱しました。3日目には前に押すことが
できず、本来跳ぶべきの高さも、足跳べずに「少し焦ってしまい、助走
も合えなくなってしまいました。しかし町田先生の適切なアドバイスや、ポ
ールの持ちかえのおかげで、9歩の助走でベストに近い高土まで足跳ぶことが
できました。助走を速くして、またあまり時間がたっていないので、残りの
少ない時間でなるべく早く慣れるように、シーズンまでの練習を大切にしてい
きたいです。群馬の選手達は、全員大きな声で、返事や挨拶をしてい
ました。競技中や練習中でも、お互いに大きな声で励ましあっていた
ので、周りの雰囲気明るく、とても跳躍がしやすかったです。さらに、
鉄棒や体操、柔軟など、棒高跳につながる動きも、全員ができてい
て、驚きました。自分も、鉄棒や体操などを最低限できるようにしたいと
思います。この合宿は、教わるだけでなく、見習ったり、参考にしたりすること
が多い合宿だと思います。自分は棒高跳の練習は、あまりできないので、
鉄棒や、2歩、4歩の踏み起りの動作など、ヒントがなくてもできることから、し
ていこうと思っています。

合宿のミーティングの時、心の勉強をしました。その時に教わった4つのこと
「ハイ」と返事ができる、「スマイル」でいられる、「ありがとうごさいます」と言える、「おはようござい
ます」と言える。これらを聞いて日々の生活に必要なのは何かと教えられました。今、自
分は足りていないのは感謝の気持ちです。合宿に参加できたのが普通のことだと思
っていたが、そんなことはありません。多くの人の支えがあったからこそ、自分はこの合宿に参加でき
たと思います。この合宿のお金を払ってくれて、ポールも持ってきてくれた両親。この
合宿に行くのを許可してくれた顧問の先生方。合宿先の旅館でおいし
い食事を作ってくれた淳子さん、早季さん。おいしいランチを作ってくれた玲
子さん、Bポイントで指導してくれた町田先生、そして田中光先生がいて
くださったから、この合宿があり、参加できたと思います。この感謝の気持ちを
忘れず、あと残り少ない高校の棒高跳生活を、充実に過ごしていける様にがんば
りたいです。

4MODジャンパーを目指して

福島県会津若松市立 第四中学校 2年 佐藤 翔太

この合宿で心に残った事は練習はもちろんですが特に叔のクリニックでの所田先生の棒高跳びたけの人間になつてはいけないという言葉が心に響きました。このベル合宿を通して謙虚で自分がやるべき事を好きになれる人間に一步でも近づければいいと思ひます。練習で心に残ったことは、同級生や先輩方の跳躍です。合宿2日目は足が痛くなったのでバーン上げをしなからベルの人たちの跳躍を見ていました。目力走の長さ、速さ、突込みからの空中動作など見て学ぶことがたくさんありました。練習中のコーチや先輩方のアドバイス本当にためになりました。おかげでベルに矢張り合いや友達かできました。ベルは出会いの場というのを改めて感じる合宿になりました。感謝という言葉は自分でも大切にしている言葉ですが、この出会いを通して感謝をもっと大切にしたいです。

この合宿で感じた感謝は福島から群馬まで遠い距離を送り迎えをしてくれる先生や父親、朝早く朝食を準備して送り出してくれる母親、合宿のお金を準備してくれるのも感謝です。こんないい環境で跳ばせてもらえるありがたさ、仲間という間指導としてくださったコーチの方々にベルチームを設立して下さった田中先生、アドバイスをしてくれる先輩や同級生本当に本当にいろいろな方に感謝の気持ちでいっぱいです。明日はラストの日なので、自分にみきりをつけず、今日ははやくおて気合を入れて記録会にのぞきたいと思ひます。ここで学んだ事を、地元へ帰っても、続けていきたいです。田中光先生のクリニックなど今日いしきできなかったことを明日思い切りいしきして一本一本の跳躍を集中して、思いを込めて跳躍していきたいです。今日はポールを上げればその硬さのポールでどんとんにキックを上げてかみはります。

自分への新たな挑戦

福島県会津若松市立第四中学校2年増井 真斗

今回、春のBELL合宿に参加してたくさんの方々に教えてもらい、とても成長できたと思います。まずは、跳ぶ時の目線です。自分は、跳ぶ時の目線が下にあるので、前に力が入らず、ずとポールがたたませんでした。そこで、上原先生に「跳ぶ時、目線は左手を見る。」と言われました。そして、徐々にポールがしなり始め、ポールが立ちました。ですが、まだまだ問題がありました。それは、手がつぶれちゃうことです。早めに出すことは意識しているけど、友人とか先生には、まだ遅いよと言われてしまいました。動画で確認すると、入っていました。田中先生に、ポールを斜めにたたくと言われました。ポールと自分の間に空間を作る意識をしろと言われました。実際にやってみると、全然出来なくて、どうしてもつぶれてしまいます。なので、左手を伸ばすことを意識してみました。そうすると、ポールと自分の間に空間ができました。その時は、つぶれることもなかったです。こうして、自分の反省をすると、先生にとってもいいアドバイスをくれたおかげだと実感しました。まだまだ上手く跳べないので、自分から先生に話をしようと思います。そして、この学んだことを地元に戻っても忘れずにしっかりと意識して、頑張ります。

このBELL合宿に一番思ったのは、感謝です。本当に感謝の気持ちが出てきます。自分をBELL合宿に参加させてくれたご両親、環境がいいところをさせてくださっている田中先生、お昼腹やコな僕達にとってもおいしいご飯を作ってくくださる玲子さん、僕たちの体調をいつも考えてくださっている角藤の淳子さん、早季さん、何回もアドバイスをしてくださっている先生方々、本当にこの方々のおかげでしっかりと跳ぶことができました。本当に感謝しています。

教えてくださった先生の中でお世話になったのが、田中先生、上原コーチです。細かく教えてくださったおかげでとても成長出来ました。これほどの感謝したい人がいるので、この恩はいい記録を出して返そうと思います。そして、成長した姿を見せて、すごいと思われるような選手になろうと思います。今後、この感謝の気持ちを忘れずに頑張ります。

現れる「きっかけ」

湯川中学校 二年 大塚孝太郎

僕が、棒高跳を始めてから、もう少しで、1年が過ぎます。

この短い期間の中で、2回 BELL合宿に参加させていただきました。

この2回のBELL合宿への参加は、今まで、僕が競技してきた、棒高跳というスポーツが、とれほど難しい事なの、思い知らされる

ことになりました。今回のBELLの始めでは、田中光先生のお話

があり、意識して、続けることが大切だと、そのお話を聞いて考え

ました。その日、僕は、「セトを速くする」ことを意識して、練習に

取り組みました。それは、これからの成長に必要なことで、意識する

ことで、変わる信じ、続けていこうと思います。合宿を通して、町田先生

は、「見る気持ち、聞く気持ち、変わる気持ち」について、多く話していました

この言葉は、棒高跳だけでなく、野球や、普段の生活に大きく関係

する事だと思ひ、すばらしい言葉なのではないかと思いました。

僕には、変わる気持ちが欠けていると思います。一番大事な気持ち

だと思います。この「変わる気持ち」を強く持つためには、「きっかけ」が必要

だと考えました。何か、自分で変わるきっかけを作り、「変わる気持ち」を

強く持つたいです。しかし、僕は、この4日間毎日行ってきたことを、

やりませんでした。さあたのです。これは、生常生活でも、よくあります。

理由があったから、やらなかったのではなく、やりたくないから、理由を作った

のです。先に、「やりたくない」という感情があるのです。だから、僕は、

これをきっかけに、強い気持ちをもって練習に取り組みたいです。

僕にと、この4日間は、自分が成長するための、きっかけにな

ったと思います。このきっかけを大切に、これからの、野球や

生活に、活用していきたいです。

僕がこのきっかけを作れたことは、色々な人に手を借していただ

いたからです。合宿の手続きをしていただいた、こもんの先生、送り向

かえをしていただいた保護者の方。そして、なにより、棒高跳を

指導していただいた先生方。一緒に跳んで、励ましてくれた、いる

選手にも、感謝を忘れずに、これからも棒高跳と続けたいです。

心からの感謝

岡山県岡山市立興隆中学校 1年 平田陽平

今回 BELL合宿に始めて参加させて頂きました。まだマットでとんだのが5、6回しかない自分が合宿にいきなりいいのかと本当に不安になりました。ですが、やさしく声をかけてくれた仲間や先輩がたのおかげですぐに不安がなくなりました。3月目に自己ベストの1m90cmをとべたことがすごくうれしかったです。でも自分が跳躍をするときの注意点がありません。それはセットのタイミングが遅いこと、それと歩数のばらつきがあることです。ですがコーチや先生がたにたくさんアドバイスをしてくれたおかげで少しずつ直っているのではないかと思います。いままであまり跳べたことの無い他県の仲間や先輩がたとこのBELL合宿での練習や旅館での生活で距離が縮んだと思います。そしてBELLの石楚では謙虚で素直な心。Creativeでpopularな姿勢。感謝の気持ち。心からの挨拶を忘れないように日々の生活でもここがけいてきたりです。そしてヒットでアドバイスをくださった、巨先生・充先生・上原先生・奈良先生・齋藤先生。そして角藤旅館であたたかくおいしい栄養のあるご飯を作ってくれたり部屋の掃除やふとんがえをしてくれた女将さんとてもお世話かったです。おいしいBELLランチを作ってくれた玲子さんとてもお世話かったです。そしてここまで連れてきてくださった南條コーチ。ポールを運んでくれたりケアをしてくださいました。また跳躍ではまちがっているところをご指導していただき本当にありがとうございました。最後にこのBELL合宿に行く費用や準備をしてくださった両新温かく見守ってくださり、本当に感謝しております。この合宿で学んだことを全て生かしていきたいと思います。今までご指導していただいたみなさん本当に感謝しております。本当にありがとうございました。

びきほくともびきる。

北海道外県国際情報高校 3年

小武 尚未

今朝はいよいよお天から訪を聞いていた。バルも箱に今日初めを告知してはいきました。私自身、左足首の捻挫の治りかけと、新しいに膝に痛みが出ておいては、跳躍はできません。しかし、様々な人から学びが99にあつた。

まず、バルの雰囲気や環境について。先生達の選手達の元気を挨拶や、食事を通していい感じに感じることが、当然ではあっても、その当然のことを大切にレッカリという雰囲気は、とても正しく素晴らしいと感じました。

次に自分の練習について。最近の自分の課題は特に、助走、踏み切り、突込の流れにあります。怪我のため、もとの振り上げ練習までできず、その中で得たものが少ないです。助走については、初日に田中先生が7リニックでおっしゃっていた、地面のキッキングや、腰の前後移動、膝の向きなど、こういう意識の向きで、お尻に伝わる感覚を覚えてほしい。そして自分自身で肩が割れ落ちるような跳躍をしてみたい。しかし、鉄棒や短助走での練習を山崎先生にご指導いただき、肩と膝の新しいイメージを得ることができ、全助走でも同じ動きができるよう努力しています。

そして、今後のバルシューティングについても学びが99にあつた。例えば、「自分が狙ったところをやるべきことは好きにやる」ことです。何でも来ようとする人や、準備が自分を強くする1つの要因は、お尻の動きをしっかりと意識すること。心の自己対峙、心から「あんな無理もある」ことが今の自分に必要かどうか、お尻の自信がなくなるので、これから1つ1つ頑張ろうと思います。

そして、この箱は、とても99の方々の支えがあったことに感謝しています。春先の北海道外の私立の大学に通うことで、金銭的な負担と怪我等の心配を軽減してあげてくれたお陰で、お陰で支え、色々な面々には、言いたくないほどのありがたい気持ちがあります。他にもお仕事をあつたにも関わらず時間を取ってくださり、今日お昼が少し遅くとも私達のことをお陰で連れてきてくださった佐々木先生。予定がなかったのに来てくださった、ご指導をしてくださった、ご自身の為や様々な人の跳躍の解説をしてくださった山崎先生。6つのポイントについては、鉄棒、リフ、99のボール、ロープや、その他の素晴らしい道具、7リニックを堪能していただいた田中先生。2日間、バラストが良なお陰で作り、盛り付けの作り付けをしてくださった坂本さん。お陰で練習をしてくださった高野先生。ご指導をしてくださった佐々木先生。ミーティングと新しいのが理解しやすいお話し、練習の様子も、人にも大切にしてお話ししていただいた佐々木先生、奈良先生、高橋先生、町田先生。3泊4日、おいしい食事と気持ちのいい環境、丁寧で親切な対応をしてくださった皆さん、早業さん。他にも様々な方々にお世話になりました。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した。

圧倒的変化

北海道札幌国際情報高校 1年

阪本 夏鈴

2016年の冬、そして今回は2回目のBELL合宿でした。前回合宿に参加させていただいた時に、すごく雰囲気良く、整備も整っているし、沢山の指導者の方々がいました。その点に感動し、今回の春合宿も参加することにしました。1日目、移動中に何度も繰り返し練習したポール出しのタイミングが以前よりうまくいき、その時初めてポール出しのタイミングが合えば、その後の跳躍が変わってくるんだとわかりました。実際に、今までの跳躍よりも軽く、というか楽に、入れて、跳躍に流れを作ることができました。いつもは背面跳びですが、今回はしっかりかえてバストを更新できたので、良かったかなと思います。ですが2日目の跳躍では以前の跳躍に戻ってしまいました。でも、3日目には1日目の状態に戻せて、ポールチェンジができたのは良かったと思います。ポールチェンジしても今まで通りの跳躍をできるようにしたいと思いました。1日目の田中先生のクリニックで、「軸を保って、高い位置で踏み切る」のは自分ができない弱点部分なので、練習内容など参考になりました。ミーティングでは「引き出しの数を増やす、など」3人のインガ職人の話では棒高跳に置きかえると、目標達成のための目的を言ったり意識することは大切というのは全くその通りだと思いました。また、「BELLの礎」の内容が、当たり前だけど、それを当たり前にするのが難しいもので、改めて感謝の気持ちや返事などが大切だと気付くことができました。

そしてこの4日間、2ピットで指導してくださった田中光先生、めぐ先生、福島先生、上原先生、高田先生ありがとうございました。ミーティングをしてくださった町田先生、奈良先生、佐瀬先生、高橋先生、今後に繋がる話をありがとうございました。角藤でお世話になった淳子さん、さきさん、おいしいお食事、サポート、ありがとうございました。そして北海道から群馬まで1日以上かけて引率してくださった佐々木先生、今回のBELL合宿への参加を許可してくださった顧問の伊藤先生、とても感謝しています。最後に大金を払って、合宿に参加させてくれた家族の皆さんにも感謝しています。全ての人に記録を返しができるようにこの経験をいかして練習にはげめたいと思います。

過去の自分、今の自分、未来の自分

青森県立八戸高等学校 2年 中山 さくら

私は、この合宿で自己ベストを出したいと思っていました。しかし、自己ベストを出せることも大切ですが、今後の最終的な目標の高さに到達できるような練習をすることが最も重要だということに気づきました。そこで私は、今までのような背面でポールをおとす跳躍からお腹を下にした跳躍にすること、振り上げのときに腰から足をもってこれるようにすることの2つの目標を立てました。今まで直そうと思ってきましたが、イメージはできていても体の動かし方が分からず、悩んでいました。アドバイスをいただいても、考えれば考えるほど「うしたらよいか分からなくなり、悪循環におちいってしまっていました。そんなとき山崎先生が「今まで知らなかった、跳躍に直結する鉄棒や、ポールを使ったトレーニング、体の動かし方などを教えてください。意識しなくてもできるようにするまで、何度も何度も繰り返していきましょう。自分の動きが変わっていくことが分かりました。先生が教えてくださったトレーニングは特別な道具がなくてもできることだらけで、今まで自分は何をやっていたのだ」と、とても情けなくなりました。これからも継続してしっかりとやっていこうと強く思いました。

また、今回の合宿で技術面だけでなく心の面も本当にたくさん学びました。自分で自分にみきりをつけ、自分の弱さの教にとじこまらず、やぶることで強くなれるということが大切だと思えました。そのために、1つ1つの練習、動きの目的をもってして価値を高め、どんなに失敗しても成長するチャンスと前向きにとらえて、いつも笑顔でいようと思えました。それだけでなく、先生方からアドバイスをいただいたら、自分の意見や感覚もしっかりと伝えていきたいと思えました。今回の合宿でよい記録を出すことができませんでしたが、たくさんの成長のきっかけを学びました。

そんな成長のきっかけとなるベルドームをつくらせてくださった田中先生、直接指導をしてくださった福島先生、瀧名先生、山崎先生、高田先生、おいしい食事や休める環境を準備してくださった淳子さん、早季さんをはじめとする角藤旅館の方々、ベルランチをつくらせてくださった伶子さん、理恵さん、合宿の参加をたくさんの費用がかかるにもかかわらず、快くおくり出してくれた両親、白頭指導していただいている小川内先生など、私が棒高跳という競技を続けるにあたり関わってくださる、応援してくださる全ての方々に感謝しています。その感謝の気持ちを伝えるには、言葉はもろいですが、自分のやるべきことを好きになって一生懸命と向き、記録を出して成長した姿を見せることだと思えます。だから、この合宿で学んだこと、感じたこと、またこのベルドームという最高の場所での最高の仲間、先生との出会いを大切にして、やるべきことを一生懸命と向き、くんでいきたいと思えます。4日間、恵まれた環境で練習して、どんな場所であっても棒高跳ができること、応援してくださる人がいることに感謝の気持ちでいっぱいです。私は、棒高跳が大好きです。ベルドームで出会った仲間、先生が大好きです。本当に、ありがとうございました。

T&EWのちとのフットバリの中でのバール合宿

福岡県立中間高等学校 2年 陣内 佳乃

私は今回が2回目のバール合宿への参加でした。しかし今回は初日に足を捻挫してしまい、跳躍練習に参加することができませんでした。でも、山崎先生をはじめ、濱名先生が補強や跳びながら走ることができるドリルを教わっていただきました。お陰で、T&EW見学する予定だった時間を有効に使い、良い感覚をつかめました。また初日の田中先生のクリニックでは福岡で言われた「跳ぶドリル」の目的をより明確に知ることができました。遠くから入ることより高く入ることが大切だということもわかりました。またドリルを動かすにもしっかりと軸を保持しなければいけないと分かりました。またこの練習はマッパがなくてもできるの中学校で毎日やるといえると思います。私は私はキッキングが弱いし鈍いのでも、しっかりと地面をとらえる練習も取り入れなければならぬと思います。山崎先生から、坂本などの空中ドリルを混じった補強を教わりました。足を振り上げただけではいけない気がし、足のつま先に意識を置いていくという表現は私にとり、とても新鮮でした。身体の末端が体の方向を先導すると知り、これからのバールの動きで気を付けておこうと思います。また坂本もドリルはあごを右手に最短で持つように、ボールに一直線に力を加える必要があると分かりました。このことについても学校でできる練習を教わったので、必ずやろうと思いました。初日のバールをする前の記録会ではボールに負けずに手をセッティングする大切さ、真直ぐに入ることを田中先生が教わっていただきました。おかげで「数本で済む」、ボールが上手に曲がる。たとえ感じることも、バールの跳躍があのバールよりも嬉しかった。バスターもバスターもバスターも、T&EWは3m 10を安定して跳ぶようにT&EWはいいことだ。T&EWはいい感覚をつかめたので、福岡に戻るとバールを直してあげたい。前の自分を超えたいと思います。私はバールの学習の内容の中でバールとらわれない。思い通りに走って跳ぶこと、いつも100%でいることなど、あたり前だけれども難しいことだ。と思います。私は「自分からバールを好きになる」ということ、いろいろな人に応援してあげる人になりたと思います。

バールを作ってくれた田中先生をはじめ、濱名先生、福島先生、田田先生、佐瀬先生、指導者のみなさん、バールの面倒を見ってくれたトレーナーの阪西先生、これまで来てくれた顧問の上野先生、これまで来ることを許してくれたお金を出してくれた両親、T&EWの人々に支えられて知りこの合宿に参加できて、練習をして、多くのことを学ぶことができました。そして生活の面では角藤の淳子さん、早瀬さんの支え、ほかにT&EWの人との関わりの中で私は楽しんでいると思います。いろいろな人への感謝を忘れず、あたり前だけれども忘れずこれからはバールを本当にありがとう。と思います。

理解を行動に

福岡県立戸畑高等学校 2年 野村 花倫

私は、今回初めての合宿に参加し、BELLという場所は本当に良い場所だと感じました。積高跳のための施設で、天候にも左右されにくく、金足走で跳躍ができてランニングが本当にすごいと思いました。また、施設にある30mほどのロープや鉄棒、フリ輪を、昼休みの遊び感覚でやっていた、そういうところが群馬県の積高跳びのレベルの高さにはなっているのだと思いました。

選手も先生も、全員で場を盛り上げ、楽しく練習や跳躍だけでなく、食事している所は特に良い感じでした。

私達の県ではなかなか3m50以上跳び人を見る機会がなく、シバ近くで跳躍や練習を見る事ができたことも、とても良い機会になりました。使っているポールも、13寸を使ったり良い所だと、群馬では13寸ばかりで、中には14寸のポールを使っている人もいて、レベルの違いを感じました。でも、突っ込みを強く高くできれば13寸よりポールは使えるのだと思ったので、シバからも、ひたすら突っ込みを上手にできるエグになり、私も13寸の固いポールを使えるようにするためにいと感じました。

突っ込みの事や空中動作の事は学校や県で言われること、そう変わらぬけれど、同じ膝を高く、強く踏み切ることでも、左の膝にのせる(インソール)イメージを作るだけで、体を動かすやすく、膝をのびやうにインソールと合わせる事ができました。また、それを意識することで、下半身が振らないうえにインソールがイメージできました。同じ事を意識しなくても、イメージがかわる事が分かったので、自分に合ったイメージのしかたを考える事が大切だと思いました。

この合宿をすすめてくださり、県や学校で合宿があげられているにもかかわらず、バズり出して下さった、顧問の園田先生、練習中ずっとそばにいて、練習を見て下さり、本音をアドバイスしてくれたり、はじめて下さった田中先生、エリートでずっと指導して下さった濱田先生など99人の先生方の指導により、この合宿で99人のことを学び得る事ができました。また、ポールの運送や申し込みなど手続きをして下さった奈良先生、毎日お風呂、昼ご飯を作ってくれた金子さん、理恵さん、毎日朝食、夕食、を作ってくれり、お風呂や3人か準備や水を入れてくれたアツた杯館の淳子さん、早寝さんをはじめとするスタッフの色々なおかげで、不自由なく、練習ができた、体を休め、次日に備える事ができました。頑張って毎日連絡をくれ、仲良くくれた、学校のチームメイト、合宿で出会い、共に練習をしたBELL合宿の仲間など、みんなのおかげで、4日間楽しく、良い練習ができたと思います。ネーミングも手伝い、サポートをして下さったトータの陽西さんのおかげで試合に備え、痛ましく練習ができたと思います。シバウエーブさんには、お礼を言えなかったのが、お礼を言えなかったのが、シバウエーブさんでいいと思います、本当にありがとうございました。

弱い自分を変える

岡山県立岡山南高等学校 1年 平田千佳

私はベル合宿に参加して5度目となりました。岡山を出る前から7777に
状態で絶対に岡山に居たときよりも固いボールを使ってベストを出すぞとやる気
十分で群馬へ向かいました。しかし、ベル合宿1日目から調子が上がらず
た〜さんかけぬけをして記録会でも記録なしという残念な結果と
もったいな〜跳躍ばかりで本当に悔しい思っていました。その日のミーティングでは
町田先生の素晴らしいお話を聞きました。その中で印象に残ったことは、
最初の方で言われていた「わかるということは言葉で説明できること」という
言葉です。教えていたことが「わかりました」と言っても自分自身は
わかっていないつもりでも言葉で説明してみなさいと言われると説明できない
ことが今まで結構あったと思えます。わかっていてももう一度先生、コーチに
確認することで少なからず引き出しが今までより更に増えたと感じたので
これからの練習や日常でもどんどん聞いていきたいと思えます。

2日目の練習からは自分の最高の目標、中間の目標、最低の目標と決め
自分が何を課題として取り組めばいいか明確になるの？最高の目標に
向かって頑張ることができました。最高の目標にはとどきませんでしたが
中間の目標は達成することができ、午後の練習ではグムバ〜跳躍で
系内得るような動きができたので良かったです。2日目のミーティングでは、
イソップ童話の「3人のレガ職人」というお話が印象に残りました。

それぞれ3人の目的や意識によってそのものの価値が変わるという話を
聞いて、私もただ単に練習をこなすだけでなく目標達成のための目的
があるんだということも頭に入れて練習を大切にしていきたいと思えます。

このベル合宿に参加できたのもベルドームを造ってくれた田中先生や
各コートで指導してくださった先生、コーチが居てくださったこと。

弟と私の跳躍を見るのに何度も往復してくださり技術面の指導やケガなど
お世話になった南條コーチ。この合宿に参加することを許してくださった
服部先生。そして生活面では、淳子さんや早季さんをはじめ美味しい栄養

たっぷりの食事作りや温かいお風呂やお布団などを用意してくださった角藤の
方々。約70人分のベルユニフォームを作ってくれた田中玲子さん。決して安くはな
遠征費を出して「頑張っておくれ」と見送ってくれた両親。たくさんの方々の支え

があったから今の自分があると思えます。たくさん応援していただいた分、
結果で恩返しができるよう今の自分を超越できるよう頑張っていきたいです。
本当にありがとうございました。

たくさん学んだ

埼玉県さいたま市植竹中学校 2年2組 13番 小山 桃花

このベル合宿で学んだことは、たくさんあります。まず一つめは、「感謝の気持ち」です。記録のことしか考えてなくて、「感謝の気持ち」を少し忘れかけていたので、あらためてそれを思い出せることができたのでよかったです。

二つめは、食事とみんなの大切さです。前までは、きれいな食べ物はいっつも残してましたし、米も、おちおちわんにめっちゃついてたけど、このベル合宿に来て、残さずすくいキレいに食べることが、作ってくれた人への感謝の気持ちを表すのと、けんこうで元気な体づくりにつながると分かりました。

そして、みんなは、前のミーティングで先生から色々なアスリートの話を聞いて、「みんなってすごい大切ななあ〜」って思いました。

三つめは、ぼうたかとびの技術的なことでも。いちばんさいまに田中先生のクリニックで話していた他の国の練習ほうや、教えかたなどを聞いて、「へー！そんなことを意識してるんだ〜」って思いました。さいご高くはいるのは、すーしだけ知ってたけど、田中先生がクリニックで言うまで、全然気づいてなくて、高くはいるのを意識したら、ポールがたろやあくなつて、「すげー」って思いました。あと、さいご強くふみまろのも全然知らなくて、「まだまだ知らないことたくさんあるな」って思いました。

このベル合宿では、ぼうたかとびのことだけでなく、人として大事なこともおそわったので、ミーチャーのは合宿が終ってま続けていきたいです。