

# 高く跳ぶために

前橋市立前橋高等学校

2年

小野里 磨斗

私の跳躍は調子が良い時と調子の悪い時の波がともに激しく安定感が全くありません。そのせいで記録も思うように伸びず悩む事が今までにたくさんありました。どうすれば調子の波が安定し、記録をとる事ができるのか、考えを答えを見つけるともなかなかしっくりくる答えは見つけることができませんでした。そんな中、今回の合宿であったミーティングの中でこの答えに近いものに出会うことができました。それは「自分に自信を持つ」という事です。このお話をしてくれたのが響先輩で、「皆は自分に自信がありますか？自信に必要なものは自分の強みを理解とあるという事です。あなたは自分の強みを紙に書きたす事はできますか？」という事をお話してくださいました。これを聞いた時私は自分の強みを見つけ出す事はできず、自分のダメな所、嫌いな所、苦手な所...などマイナスな事はかなり思い浮んできてしまいました。私が調子の波が激しい理由は自分の「強み」を理解することができておらず、「自信が無いからかな」と思っていました。なので私は合宿中に必ず自分の強みを見つけることにしました。しかしなかなか見つけることができませんでした。そんな時、齋藤先生に「おかげはうまいほうだ」と言われたり、南雲先生に「竹ひばは手ごねから基礎はできているんじゃないの？」などと言ってもらい自分でも気づくことのできなかった強みを見つける事ができました。それを聞いて「じゃあ入りが強くなればもっと跳べる！竹ひばを補助にもっと関連させれば竹ひばのように高く跳べる！」と自信をつける事と自分の改善点を見つける事もできました。後輩に負けてばかりでくがいののでたくさん練習を積み来シーズンで勝ちます。

最後に、BELLという素晴らしい施設、合宿をこし私達のために色々お話をしてくれた田中先生、とても明るく教えてくれる野田先生、学校の練習やBELLでの練習を休んでいるにもかかわらず真顔に見て教えてくれる佐瀬先生、BELLで練習する私にたくさん教えてくれた濱名先生、齋藤先生、高橋先生、三澤先生、梅沢先生、私達のために色々な人前でのスピーチをしてくれた響先輩、田巻先輩、大川先輩、諸田先輩、自分がツライ時、楽しい時など様々な場面を支えてくれた悠策先輩、轟先輩、西野先輩、凌木先輩、100人以上の分のランチを作ってくれた若子さん、亜希子さん、小林さん、北川さん、バスで送り出してくれた齋藤先生、植垣先生、私達のためにお風呂などの時間を少し早めてくれたり、お礼に飲ませてくれた青少年会館の皆様、合宿費を助けたお母さん、おばあさん、おじいちゃん、ここに書ききれないほどの方々に支えられて私はこうして練習できています。本当にありがとうございました。

# 習慣

前橋市立前橋高等学校 2年 高橋 泰成

町田先生はよく世界の偉人たちの名言を教えてくださいます。その中でも外でも勉強になり、心に響き、改めてよく考え直り良い機会となりますが、今回の合宿で新たに教えてくださいました名言が、特に心に響きました。それは、**「ダーテラの言葉で、思考に氣を付けたいそれはいつか言葉に好から。言葉に氣を付けたい、それはいつか行動に好から。行動に氣を付けたい、それはいつか習慣に好から。習慣に氣を付けたい、それはいつか性格に好から。性格に氣を付けたい、それはいつか運命に好から。」**という名言で、部活だけでなく勉強や日々の生活でも、過去、現在、未来の自分のどれにも合ってはまり、とても現実的で深い言葉だと思いました。精気跳びや関連して考えると、自分は跳躍の流れが悪いです。そのため、練習していても跳躍までもっていきける本数は少なく、また練習にならない事が多いです。その跳躍の流れの悪さの原因は入りにおいて、姿勢が悪い、踏み切りが弱い、手が押し負けてしまう、引いてしまうなど問題点が多く、それらを意識するとラストの4歩で減速してしまうなど悪循環がなかなかうまくいきません。もっと根本的な事をいえるならば、今までその悪さを覆うにできた事に問題があり、今ではそれがアセになりつつあります。そこで町田先生が言っていた言葉が当てはまります。ここでいうアセとは習慣の事で最終的には運命になっていきます。現状のままシーズンに入ったら最悪の運命になってしまうけれど、習慣とは無条件のものだし、今からでも遅くはないと思うから今回の合宿で学んだことを活かして来シーズン入って、より先輩達にも負けぬようにポイントと整理し練習を積んでいこうと思います。

最後に、ベルをより使いやすく改造してくれた田中光先生、指導してくれた先生方、ラテを同意してくれた先生、青少年会館の皆さん、合宿外を共にしてくれた両親、今回の合宿もたくさんの人達に支えられて充実した4日間を過ごす事ができました。ありがとうございました。

# 強み

前橋市立前橋高等学校 2年

上原 遼

今回の合宿では、ミーティングで現役の大学生選手が語る

という新しい内容でした。今日は9人の大学生が高校時代に

感じたことを話して下さいました。その中でも私が参考にしたいと

思ったのは兄の話でした。兄は高校時代は顧問の先生のキツいしかり

やっていたし、自分の跳躍の強みもわかっていてから上手になり、その時

強みである部分を思い出して自信に繋げることができていました。

この話の途中で「自分の強みは何か」と聞かれた時、私は自分の強みが

思いっつきませんでした。強みが自分でわかっていたら、私は自分の跳躍

に自信がもてた人だ、なと思っていました。ミーティング後に他人に私の強み

は何かを聞いた時、入りのかたちと告げられました。でも、最近の私の跳躍

は、良い入りが安定して本来の強みが多く、それを直すことが課題

なので、まず、強みとは言っていない気がしました。なので、この冬で

入りを安定させて、来シーズンは入りが強くなったと言えるようにして、大会では

自信を持って跳躍し、良い結果を残して欲しいなと思いました。

また、自分が思っている強みを指導して下さいる人が思っている強みは違うことも

あると言っていたので、そのしかりと話し合いながら練習して欲しいな

と思いました。

最後に、BELEという素晴らしい施設を作ってくれた田中光先生

は毎週毎日学校練習だけでなくBELEでも楽しく厳しく指導して下さいる顧問の

佐瀬先生、BELEでいつも指導して下さいる高橋先生、濱名先生、町田先生、南雲

先生、田巻先輩、毎週温かくてアツいリウナーを作ってくれて下さる玲子さん

練習後の張りまくっている筋肉をほぐしてくれて下さる阪田先生をはじめ

とする持骨院のみなさん、今日の合宿で疲れた体を休めるとの

ご飯と布団を用意して下さいる香少年会館のみなさん。

今回の合宿に参加することを許可してくれて、合宿費を出してくれたお母

さんと練習をいつも見てくれるお父さん。みなさんの支えが

あったおかげで今年も跳ぶことができてました。ありがとうごさ

りました。お父さんには、しかりと思返しができるように来年も全力

で跳びたいと思うので、これからより楽しくお願ひします。

# 挑戦こそ自信なり

前橋市立前橋高等学校

1年

小林 拓己

今回は高校に入学して初めてのBELL合宿でもあり、正式な陸上競技部に入部して初めてのBELL合宿でもありました。今回の冬合宿では多く跳躍をして、自分の跳躍を安定させようと考えていました。しかし今回は合宿前に足に怪我をしまい、自分の思い描いていた合宿にすることはできませんでした。それと、自分にはベストが同じ、またはそれ以上の後輩がいて、後輩達に勝とうと思って、この合宿に参加しました。宿舎でのミーティングでは、BELLの大学生の方々が自分たちの実体験を基に話をして下さいました。その中でも自分の中で印象に残ったのは、土原先輩と田巻先輩の話でした。土原先輩は「自信について話して下さいました。自分は少し前から自分の跳躍に自信が持てていなくて、悩んでいました。しかし話を聞いて今の自分には練習が必要だ」と分かりました。練習を積むことで、それがいつか自信になるからです。自分はみんなど比べて中学が陸上部ではなく、3年分も練習量が違うので当然だ」と思いました。田巻先輩は「挑戦について話して下さいました。田巻先輩は高校ではバレー投げをしていたのに、大学に入ってから棒高を始めたと知り、大きな挑戦だ」と驚かされました。それに挑戦に失敗はない、失敗にならないように行動すれば良いと聞いて、今の自分は新しい技術に挑戦したら、跳躍が壊れてしまうのではないかと怖かったけど、新たな技術に挑戦する勇気をもらうことが出来ました。自分はこの2人の話から新たな事に挑戦することで、それがいつか自分自身の自信になることを学びました。

最後に、このBELL合宿を閉じて下さった田中先生、Aポイントでの的確な指示を出して下さいました土原先輩、合宿の間BELL全体を上手にまとめて、どんな空気の時でも盛り上げて下さった野田先生、自分の生徒や、自分の時間を犠牲にして指導をして下さったコーチの先生方、市立前橋で毎日のメニューを作成し、毎日練習を見て下さり、自分達の事をいつも心配して下さいました佐瀬先生、ランチをつくらして下さいました玲子さん、選手の手を治して下さいました阪西接骨院の先生方、今回の合宿費を出してくれた両親感謝しています。ありがとうございました。



# 一日一目標

前橋育英高等学校 2年 山西 唯斗

自分は今回の合宿で1日目、目標を持って練習することに決めて合宿に挑みました。1日目の目標はセツと前に出すです。自分は前からセツが前ではなかに上に出てしまて、前に押すことができません。ポールに力が伝わらなくて、ポールが立たなかつたりポールが曲がらなかつたりするのは跳がないことが多くありました。なのでこの目標にしました。1日目の記録会では前に出すことを意識して跳躍できたのでよかったです。そして、ポールを1つ上のポールに変わりにキリも上がったのでよかったです。1日目の夜、上原先輩がミーティングで自信について話してくれました。自分は上原先輩の話と聞いてとんとん練習して、自分に根拠のある自信をつけていこうと思いました。2日目の目標は入りの時に胸を入れます。入りの時にいつも左手が右側に寄ってしまう、助走の勢いが失われてしまうのでこの目標にしました。2日目の記録会では意識はしたけれども直りませんでした。練習跳躍の時に1、2回できたけれどもその他は全然ダメでした。2日目のミーティングでは、実咲先輩、根先輩、田巻先輩が話してくれました。実咲先輩からは、先生とのコミュニケーションが大事だということと教わりました。根先輩からは会うこと、知ることに変わることについて教わって田巻先輩には、失敗はムダではなく成功の途中ということと教わりました。2日目のミーティングを聞いて、カンカンいろいろなことに挑戦して、いっぱい失敗しようと思いました。3日目の目標は助走の最後でスピードを落とさずおもしろ上げていくにしました。自分は短助、中助、全助おいて最後のスピードが落ちてしまうのでこの目標にしました。3日目の午前の短助ハイドシフト竹跳び大会で最後のスピードと意識したために、2日目、2m90cmしか跳けなかつたのに3m20cmを跳ぶことができました。自分でも驚きました。記録会では、1回しかできなかった。短助のうしろもて大げさな意識をやっていこうと思いました。4日目はこれまでの3日間で意識したことすべて、いい記録を出していきたいと思います。

この合宿を通して、主催してくれた、田中先生、23000円ものお金を懐してくださったお父さん、お母さん、おいしいランチを作ってくれた、玲子さん、温かい寝床を用意してくれた、青少年会館のみなさん、4日間教えてくれた、濱名先生、いろいろアドバイスをしてくれた、高橋先生、齋藤先生、梅澤先生、本当にありがとうございました。

# 合宿から

群馬県、私立前橋育英高等学校 2年 岡田 菜穂

今回の合宿もとてもたくさんの方が参加し、大人数のものになりました。そのため、宿舎が2つに別かれ私は青少年会館に泊まりました。そこで、3-インクで今回初めて大学生のお話を聞きました。その中で印象に残った、上原先輩のお話についてどう感じたかを書こうと思います。

先輩は合宿の前日に、みんなの前で話してと頼まれて話してくれました。それでもしっかりと話すところを、上原先輩以外の先輩方もですが、薄いと思いました。そんな人達が練習中の空気をいい空気にしてくれるのだらうなと思いました。話の内容ですがそれは、上原先輩自身の高校生の時の話でした。その話の中で上原先輩は「根拠のある自信を持つことが大切」ということを私たちに伝えてくれました。根拠のある自信を持つためにはどうすればいいのか、それはたくさん練習と自分の強みを理解することだと上原先輩はいいました。本当にそのとうりだと感じました。納得いくまで練習しないで根拠なんて生まれるわけがない、そこに生まれるのはあの時こうしてなければよかったという後悔と言いつくです。そんな気持ちで挑む大会でいい記録いい順位がとれるとは思えません。やはり、自分は全然がんばっていない、自信なんてもてないと思わされました。この合宿は残り1日ですが、この1日で多くある自分の課題をしっかりと定め、この合宿が終わってからの練習に生かし、たくさん練習しようと思いました。

最後は、毎年この合宿を行ってくれてありがとうございます。練習場であるBEYONDをつくってくれた田中光先生、毎回おいしいランチを作ってくれた玲子さん、Cピットで指導してくれた南雲先生、田巻先輩、同じ班で練習してくれた選手の方々、礼儀がありあつて下さる私達を青少年会館でまとめてくれたためぐ先生、いつも自分にもたくさんアドバイスをくれる高橋先生、寝る場所と食事を提供してくださった青少年会館のみならず、そして合宿のお金を払ってくれたお父さん、お母さん、本当にありがとうございます。たくさんの方に支えられて私は棒高跳びをやることができているです。部活を休んで下さる安達先生にも感謝でいっぱいです。本当にありがとうございます。

# 全国一位の報告ができておうちに

前橋育英高等学校

2年

岡本風香

一年後の自分は今の自分に何と違うのか、それをよく考え行動してほしい。これは、町田先生が開行式の時にお話されてきたことです。今、跳躍練習に参加してほしい私に一年後の自分は「自分のやることややる方がしっかりとやるべき」と言うと思います。なので、この四日間補強や記録会の補助員着役をしてBEレランチの相手役として過ごされました。裏方の仕事を経験してからも指導してくれる先生方や毎週ランチを作ってくれた物々さんの気持ちや身を持って感じたことがありました。記録会では補助員としてほしいのが体と動きのとはまた違う疲れがありました。いつも補助員としてくれている人達の気持ちや少しは理解ができたかと思っています。ランチでは選手が来る1時間前くらいから準備をしていて、いつも何処かへ行くランチだと選手間がしゃべっているのをよく知ることができました。練習でも、やはり側面では気が付かずにいたりしたことがありました。先生方には、いつも選手のことを考えてくれていてどうして練習の質が上げられるのか、練習パスコースに進むかほど色々は考えていることに気づくことができてきました。何が起きているから何もできないという気持ちではなくいつもほめてほしい裏方の仕事はどんどん進んでやることにより、自分の世界がどんどん広がっていくかと思っています。今度からは練習をするのにもランチをやるのにもいつも裏で自分たちのために動いてくれている人のことを考え行動していきなさいと思っています。

そして、今の自分がいるのは、一人の力がはたか月々の人達の支えがあったことだと思っています。BEレランチを作ってくれたお礼、時には厳しく、優しく指導してくださる田中光先生、お話を聞いて色々とメニューを考えてくれるバチ先生、いつも試合が一番大活躍してくれた町田先生、着役や指導に協力してくださる先生方いつもありがとうございます。毎回かっこいいBEレランチを作ってくれたお礼、温かいお風呂と月夜に感じた新しい年會館のお礼、お礼を言いたいです。今回の合宿に参加できたのは、お父さん、お母さんのおかげです。いつも送り迎えやお昼、食事や寝る場所を準備してくださるお父さんに感謝しています。遠い果外の試合に来ってくれたお母さんとお父さん、先生方に感謝の気持ちを伝えるような行動をとっていきなさいと思います。来シーズンの目標は全国一位を取ることです。そのために今の自分ができることをよく考え行動にうつしていきたいと思っています。一年後の自分に「全国一位に選ばれたよ」と言ってもらえるように日々努力していきなさいです。

# 自分を追究

前橋育英高等学校

2年

小川優里

今回私は自分の課題をたくさんおつけられました。

町田先生や巨先生に指導していただいた"いこいる中"くり返し  
言われ自分の弱点はやはり"いこいる中"だと思いました。

なんども練習を繰り返してはなかなかうまくいかなかったりうまくいっても  
次跳ぶ時にはもうでびたくなったりして修正するのは難しく

悩みました。短助の時から自分は今でもでびたくなると何回も繰り返して

言われたところを意識し、練習をしました。ミーティングで響先輩 田巻先輩  
楓先輩 実咲先輩方が挑戦しなけば"変わらない"と言っていたり、

自分に自信持つなどのアドバイスももらい私は、今まで使っていた

ボールを変えようになりました。自分のダメなところを治すためいつも

町田先生に言われたところを意識して跳ぶとよくいきました。

変わるため新しいことに挑戦することも大切だ"いこいる中"を治すこととしない  
といけないなと思いました。来シーズンの自分は今の自分にならなくて

言っているのかをしっかりと考えたい思いをしてシーズンを終わらせるよう

に今でびることやらないのはいいなとたくさんありましたが"第1

に自分は高く入ることが一番だ"と感じました。合宿でおつけられた  
修正点を今後もお守りしていきたいなと思いました。

この合宿に参加して自分の競技力や人間力を向上するための手助け

をしてくださいました。たくさんの人達の中で練習を終えられたことととも

なりました。なとあらためて感じました。私も前高に誘ってくださる環境で

前高がでびるようになってくださいました。田中光先生 学校の練習でトニーと

考えくださる熱心に教えてくださる安達先生 一生懸命働いてくださる笑顔で

おくりだしてくださるお母さん お父さん わかりやすく理解できるように何度

も説明してくださる自己ベストを出せるように熱心に応援してくださいました。町田

先生 巨先生 基礎から教えてくださった稲垣先生 唐澤先生 高田先生

ボールを変えた時つらい勇気をくれた高橋先生 亜希子先生

あんなに美味しいラーメンを作ってくれた笑顔でおくりだしてくださる 玲子さん 小村

先生 北川さん 宿から送り迎えしてくださる 濱名先生 奈良先生

ミーティングのために話すしてくださる 響先輩 田巻先輩 楓先輩 実咲先輩

栄養たっぷりのごはんをたかひ布団を用意してくださる 青少年会館のみなさん  
たくさんの方のおかげでたくさん学ばせてくれた合宿になりました。

# 挑戦することの大切さ

私立育英学園 前橋育英高等学校

1年

手島 悠一郎

四月に前橋育英高校に入学して、高校生になって、今回が初めての合宿でした。高校生になり、今までマンツーマンで自分を指導していただいていた齋藤先生のような指導者がいなくなり、一気に環境が変わってしまいました。平日もバブルを使わせていただけた時もありましたが、齋藤先生のような指導者がいないので一人で練習メニューをきめて練習をこなさなくてはなりません。それだけではなく自分の跳躍を見ていた人がいないので携帯などで跳躍を撮っていたとき自分で見て直すことが出来ませんでした。自分のよくないところを直すにはどういった練習をするか良いのか自分だけの知識ではわかりませんでした。そしていつの間にか自信を失ってしまいました。そんな時に今回の合宿のミーティングで上原先輩の話を聞きました。上原先輩も大学生になって自分と同じようにマンツーマンで自分を指導していた人がいなくなりました。思い通りの練習ができず苦しんでいた時期がありましたが上原先輩は自分のレベルに合った自信をつけてなによりその自信があるのかの根拠を見つけ、努力するということが苦しい時期を抜け出したのだという話を聞いて自分はあることに気づきました。それは自分の強み(自信)を見つけることです。今までの自分は自分の短所しか見ていました。自分の短所のことしか考えず、高じた自信がたまたまなくなりましたのだと思います。そのため自分の良いところ、苦しいところをしっかりと理解して、良い部分のみを直していくのではなく、自分強み(良いところ)をしっかりと伸ばして努力していくことに気づかせてくれました。ほかにも、諸田先輩には、語られたことを一生懸命に繰り返すこと、わからなかったら自分から聞いて理解しよと練習をして自分を変えていくこと、大川楓先輩からは、フロンテドに行くと楓先輩が負けたことである。「失敗をしても成功すれば、経験になる。だから何のことに挑戦しようという大切さを学びました。田舎先輩からは何か挑戦に失敗しても必ず何かあることを学びました。そして自分は、この四人の話を聞いて共通していることを見つけました。それは、挑戦しなければ失敗もない、成功もないということです。今シーズンは自分の木内得のいく結果を残すことができなかったため、この悔しさ、今回の合宿で学んだことを生かして来シーズンでは、しっかりと結果を残したいです。そして、この合宿はバブルを作ってくれた田中光先生、Bポイントで自分の高校の生徒ではないのにアドバイスをいただいた浜島先生、中学校時代自分をここまで育てていただいた恩師である齋藤先生、毎日学校の練習メニューを考えアドバイスをしてくれる安達先生、百人以上の昼食を作ってくれた玲子さん、バブルの練習メニューを考え、合宿を指揮していただいた町田先生、自分がつまづいたときにアドバイスを指導していただいた高橋先生、そして毎日自分のために精一杯はたらいてくれているお父さん、お母さん、自分のために、ここまでしていただけて本当にありがとうございました。

# 周りの変化

明照学園樹徳高等学校

2年

小林 茂希

私はこの合宿に小学生の頃から参加させていただいています。

今回の合宿は、いつも一緒に練習していたり、最近まで一緒に練習していた大学生の方々が「ミーティング」でいろいろな話をしてくれました。

まず最初に上原先輩。上原先輩は、高校から大学に進学してからの変化を教えてくださいました。その中で「学んだ」とは、自分一人での「X」を「Y」とすることは大変で、自分に自信をもつことが大切だ」と教えていただきました。

2人目は、おじき先輩でした。おじき先輩もたくさんの大会にでている選手で、おじき先輩も、高校から大学進学の変化について話していただきました。おじき先輩は先生に言われたことだけを信じすぎでしまい、失敗してしまったりで、先生に言われたことを信じることは、とても大切だ」と思ったけれど、ちゃんと自分の意見もしっかり先生に伝えることも大切だ」と話してくれました。上原先輩とおじき先輩の2人が共通して言っていたことが、「いけるぞう」と「いけるぞう」といった雰囲気や感覚が、失敗につながってしまったことだ。それと、中学生や高校生の時は先生に言われた「X」をしっかりとやっていた。たくさんは北んでいけば「記録はでているけど、大学に進学してからはそれだけではダメだ」といっていました。つまりは、今は先生に言われた「X」を文句を言わず、しっかりとやると、たくさんは北べは「記録があがると思う」と、学校練習もがんばるぞうと思っていました。

3人目は大川 かえでさんとあかえでさんは、この前フィラードに行った時のことを私たちに話してくれました。かえでさんの話は、人と人とのつながりが、自分の幅をたくさんに広げてくれることに「なるんだ」と思っていました。挑戦しなかったら何も変わらないう日常だけれど、その変わり、成長もはじめて「まは」と聞いて、すべくべに残りました。最後にたき先輩も話してくれましたが、かえでさんと少し似ていて、挑戦することの大切さや、失敗を乗り越えれば成功は必ず見ると教えてくださいました。こんな素晴らしい「ミーティング」をしてくださった、濱名先生、上原先輩、おじき先輩、たき先輩、かえでさん。Cピットで指導してくださった南雲先生、たき先輩、テニスをしてくださった玲子さん、小林先生、北爪さん、亜希子先輩、いつも練習を見てくださる梅澤先生、いつも応援してくれる家族、テニスをまいてくださった坂西先生、前田先生方、たくさんアドバイスをくださる高橋先生、あたたかいご飯とお風呂を用意してくださる青少年会館の方々、BELLをしてくださった田中光先生。私はこんなにもたくさんの方々に支えられているから、稱高北びを続けられています。本当にありがとうございます。



# 行動に移すこと

明照学園樹徳高等学校 1年

黒石 蓮

今日、私は高校生となり初めての冬合宿でした。私はこの1年間何も結果を残せず終わりました。なぜ結果が残せなかったか、それは、練習不足と自分から逃げている事が原因だと思っています。1年前の自分は今よりも練習していたし、自分から逃げずにはなかったと思います。突っ込みも当たり前だった事が今では当たり前じゃなくなっていて、今、自分は何をしてるんだろ、と思う日々ばかりで、向一つ自分から成長する事ができませんでした。自分に先はあるのだから、いつでも自分を責めてばかりで、そしてその繰り返しで、向度も自分の中で変わろうと思っても行動に移す事ができず、親に迷惑かけてばかりで、何も恩返しが出来なかったのに、いつも応援してくれるのは家族。その中でもお母さんはBELLの送り迎えや今回の学習の費用だ、ホリ学族にかかるとお金を体もほぼ無く汗水流して自分のために一生懸命働いてくれているのに、自分は家族やお母さんのために何もできず、とて申し訳なくて自分ばかり悪い思いをしてる。今回合宿で何か一つでも一つだけやらないか、と悩んで、今度は自分で自分の力で家族にいい報告がしたいと思えます。3日間うちの所何も残せずに終わっているので、明日の4月までは絶対結果を残し、何か一ついや以上以上に家族や親にいい報告をしたいと思えます。そして、この合宿で学んだ事は自分に合った自信をつける事、自分の強身をりかきする事と、それが出来れば今自分か、何をすればいいか分かると思えます。今までの自分は自信がないのに無理やり自信をつけていて、その自信に根拠もないのに自分を信じてやっていた事が改めて分かりました。

2月には自分の意見や意志をしっかりと指導者に伝える事、自分には自信がないのに言われた事だけを聞いて失敗してしまうのが多かったので、しっかりと自分の意見や意志をしっかりと伝えて自分に合った自信をつける事を身に付けたいと思えます。

そして、何より感謝をする事です。いつもBELLを使わせてくださる田中光先生、BELLの担当で教えてくださった濱名先生、齋藤先生、三澤先生、高橋先生、楠澤先生に感謝します。

お昼に温かくて美味しいご飯を作ってくれた玲子ちゃん、小林先生、田中亜希子ちゃんに感謝します。

一番感謝する人はお母さんです。お母さんが汗水流して働いたお金で合宿に参加できた事で色々学ばれた事があり、新たな課題も見つかりました。今回の合宿で得た事を無駄にせず、行動に移していきたいです。



# 自分に厳しく

明照学園樹徳高等学校 1年

森下 友暉

今回の合宿に参加して、自分の課題がたくさんわかりました。まず、町田先生が1年後の自分は、今の自分に何を言うかという話がありました。その時、私は、家での生活のことを考えました。今の時代高校生はほとんどの人がスマートフォンを持っているでしょう。そして、友達との会話のなかでスマートフォンにかかわるような話で盛りあがること「おおい」と思います。最近の自分は、少しだけ思っているが「長時間使ってしまう、睡眠が短くなってしまふことがあります。こんな生活をしていて強くなることはないと思いました。みんなと同じ練習をしていても変わりません。家での生活がみんなとの差になると思うので、強くなるために自分に厳しくしてこうと思います。稽古跳の技術的な面では、「ふみきる姿勢がわるい」とこの合宿中にBピットの齋藤先生、濱名先生、梅澤先生によく言われます。ハンドシフトのバーで跳んだときは、いい感覚でできたと思うので、この感覚を忘れないようにたくさん跳び、助走の最後が、オーバーライドになってしまうこともあるので、これから意識して、なおせるように頑張りたいです。そして、齋藤先生、濱名先生、高橋先生が熱心に教えてくださり、4mから合宿中に2回跳べたのだと思います。ベルというすばらしい施設をつくらせてくださり、さらによくしてくださる田中光先生、みごろから楽しく、わかりやすいアドバイスをくださる町田先生、休みなく毎日、とても熱心に教えてくださる梅澤先生、仕事が終わったあとに、ベルに来て、合宿の計画を立ててくださった奈良先生、100人以上のお昼を作ってくたさる玲子さん、おいしいご飯、あたたかいお風呂を提供してくださった青少年会館の皆様、23000円という大金を払ってくださった両親、自分は「とても幸せだ」と改めて気がきました。これから自分の課題がこなせるように、自分にあまえず、厳しくし、目標が達成できるように一生懸命頑張ります。迷惑をかけると思いますから、これからはよくお願いします。

## 努力する勇氣

群馬県立前橋女子高等学校

2年

岩崎 結乃

今回の合宿は、中高生として参加する最後の冬合宿でした。1日目・2日目と聞いた、ミーティングでの大学の先輩方のお話は特に印象に残っています。響先輩に自分の来シーズンの目標を立ててと言われたときは私が書いた目標は本当に実現できるのか、正直自信があるとは、はっきり言えませんでした。やはり、口で言うのは簡単でも、その目標に向かって努力する勇氣がないと実現するのは難しいと思いました。頑張っ練習はしてるつもりだけど、目標に自信が持てないので、今のままではダメだなと思います。高校に入ってから練習量も増えてきて、記録もやっと周りのみんなを追いかけられるくらいまで伸びて、今まで以上に棒高跳びも好きになりました。でもまだ満足はできていません。今年は選抜、ユースと、大きな大会の中で、全国レベルの選手たちと目の当たりにして自分の未熟さを改めて感じたし、自分の跳躍も課題点だらけです。来シーズンの大会に向けて自信を持って挑むために、「今までやってきたから大丈夫」と強気でいけるような練習だったり、その練習の取り組み方、普段の生活態度など、自分で意識すれば自信の根拠にできるものはいくらでもあるので、やりやらないかは自分次第だと思います。今の自分に何が足りていないのか、よく考えて、楓先輩も言っていたように、失敗を恐れずにまずは自分が正しいと思っ、たとえ小さく行動に表せるよう、素直に、謙虚に陸上も陸上以外のことも向上心を持って取り組んでいきたいです。明日は合宿で最後の記録会なので、これまで学んだことを糧にして頑張りたいです。

合宿で大切なことを得られたのも、Xピットで熱心な指導をしてくださった町田先生、亘先生、楢垣先生、唐沢先生、亜希子先生、高橋先生、奈良先生、4日間の質の高い練習は、いい経験になりました。また、ミーティングでお話をしてくださった響先輩、実咲先輩、楓先輩、田巻先輩。おもしろいBELLラUNCHを作ってくださった玲子さん、小林先生、亜希子先生、北爪さん。おたまたまごはんとお風呂、お布団を用意してくださった山岸さんをはじめとする青少年会館のみなさま。そして、中学で棒高の基礎を教えてくださいました亮先生、相談も支えになっていました。前女でもBELLでも棒高や勉強のアドバイスしてくださり、人として大切なことを教えてくださいました顧問の濱名先生。合宿の参加費を払ってくれた両親。最後はこのBELLという素晴らしい環境をつくってくださった田中光先生。本当にありがとうございました。

# 今年の悔しさをバネに

群馬県立中之条高等学校 1年 山本竜也

今年、私は沢山悔しい思いをしました。インナーハイの県予選では優勝を目指して挑みましたが6位、北関東大会では惨敗でした。

そこで何か悪かったのかを考えて見ました。その時に思い浮かんだことがありました。

それは走りででした。中学3年の時は11秒台で100を走っていたのに高校に入ってから12秒台におちてしまいました。なので今年の冬季練習では走り込むをテーマにがんばりました。その結果、この合宿では助走の後半、スピードがおちずに流れよく跳躍ができるようになったと思います。

また今日のハル合宿で気づいたことがいくつかありました。

1日目のミーティングで響先輩が話してくれた自分に自信が持てるかという話でした。自分は中学3年時、自分の跳躍に自信がありました。理由は他の人より跳んでよかったし自分の強みをしっかりと分っていたからです。

でも今は自信がありません。それは練習の時にサボってしまふことがあるからです。でも来シーズンには自分に自信がもてるように練習から全力でがんばっていきたいです。

また、自分が今、棒高跳びをできているのも、いつも支えてくれる家族、ハルを使わせてくれている田中光先生、合宿でAピットを教してくれた佐瀬先生と響先輩、いつも練習を主に教えてくれる町田先生、とてもおいしいランチを作ってくれた玲子さん、また今まで自分のことを支えてきて関わってくれた皆さんに感謝を伝えたいです。ありがとうが言えます。また競技でもインナーハイ入賞して今までお世話になった人に思返しができるようにがんばっていきたいです。最後に今まで支えてくれた人たちに競技や行動、言葉で感謝を伝えられるようにしたいです。

この合宿に参加して色々学ぶことができたので良かったです。

# 変化をおそれないこと

群馬県

東京農業大学第二高等学校

1年

大黒, 朱璃

私の今回の合宿での目標は「自己ベストを出すこと」、「言われた3ドバイスを素直に受け止め、変化をおそれないこと」です。ですが、合宿の3日間の記録会ではベストを出すことができませんでした。記録を出すためにボールを変えたり、にぎりを上げたりして挑戦しても、かけ抜けてしまったり、つっかぬても=突目で跳躍にならなかつたりと、変化をおそれて大切な一本を無駄にしてしまっ自分がいまいた。やはりそこには、「もし、跳べなかつたら? 跳躍にもついてもなかつたら?」などの不安な気持ちがあり、自信をもってスタートできていませんでした。そんな状態のとき、夜にあるミーティングのある言葉がとても心に残りました。それは、「変えてダメなら戻せばいい。ただ、変えなければ何にもならない」。この言葉を聞いたとき、自分の中で何かふん切りがつかれました。跳躍のときに出てくる不安はもろろんありますが、その気持ちがすべて結果とイコールになるわけではなく、失敗するかもしれないし、失敗しないかもしれない。その結果を決めるのは自分だけでどれだけ変わることをおそれずに跳び込んでいくかだと改めて気がつくことができました。現在の所から次のステップへステップアップしていくためには変えることを許容せず、挑戦していくことが大切だと思いました。もし、失敗をしたとしてもその先成功すればその失敗は経験となり、今後のかてと成っていくので、これからは変化をおそれず、自分のからを破っていくおりにしていきたいです。

最後に、この合宿をおこなってくださっている田中光先生、BELLランチを作ってくださっている玲子さん、X,Yゼット担当コーチだった町田先生、田中直先生、田中亜希子先生、稲垣先生、唐澤先生。おいしい食事とあたたかい布団を用意してくださった青少年会館のみなさん、普段の部活動の指導をはじめ、学校生活や土日のBELLがよい、合宿の許可を出してくださった顧問の齋藤先生。いつもそばにいて仕事から帰ってきてすぐにご飯が食べられるおりに準備してくれるお母さん、土日の休日と当ててもBELLへのおくりおかせ、練習を見てくれるお父さん、毎回試合を観に来て応援してくれる家族。本当にありがたうございす。そして、これからは精一杯頑張るのでよろしくお願ひします。

# 自信を持つ。

群馬県立太田女子高等学校 1年 諸田 祐佳

今回、私が「BELL合宿で学んだ」とは、自信を持つことの大切さです。昨日のミーティングで上原響先輩が「根拠のある自信を持つことが必要だ」というお話をして下さいました。正直、私は今あまり調子が良くないです。改善が「まず何が」といふのは、は、キリして、先生に「たくさんアドバイスを頂いているので何か記録会でほしく」に3本跳びが終わってしまいます。「このホールはちゃんと使える」「ちゃんと助走を走れる」「ちゃんとセットができる」というような自信を持ってはいま、コートに立ってしまっているため、良い跳躍が「できないのだ」と思います。そのような自信を持つようになるには、常に考えることをやめないことが大切なのだと思います。自分か「跳躍の中で大切にしている所を意識しなければ、良くなる訳がないし、いずれ忘れてしまうかもしれません。また、自信を持つためには、自分のつよみを認識することも大切だ」ということも上原先輩は、おっしゃっていたので、自分のつよみを考えました。自分のつよみは、空中の動きだと思ふので、入りの姿勢がうまくいけば、流暢にできると思います。そのつよみを跳躍の中でうまく生かせるように、助走や、入りの姿勢をみかいていかねばいけないと思いました。このように、この合宿で自分が元々掲げていた目標以外にも、自分が目指すべきものがたくさん見つかりました。そして、その課題をこれから忘れないように、頭に入れて、練習を続けていこうと思います。それからいっか、自信につなげるように頑張ります。

今回の合宿のためにハルにきて、コーチとして働いて下さった、佐藤先生、瀧名先生、高橋先生、巨先生、亮先生、梅澤先生、稲垣先生、唐沢先生、南雲先生、田巻先輩、上原先輩、楓先輩、駒木先輩、おいしいランチを用意して下さいました。玲子さん、亜希子先生、桂子さん、北爪さん、寢床ちゃんお風呂を用意して下さいました。青少年会館の方、また、いつも部活を見守って下さっている下田先生、この合宿に参加させて下さり、いつも養って下さっている両親、そしてこのハルでいつも練習させて下さっている田中光先生。様々な方々のおかげでとても良い経験をさせて頂き、強くなるために力を貸して下さい、本当に感謝しています。楽しく合宿をさせて頂き、本当にありがとうございました。

口に出るか、出さないか

埼玉県 早稲田大学在高等学院 2年 高橋佑瑠

今回の合宿で私が一番大切にしたいことは「目標を明確にする」ということだ。1日目、2日目のミーティングでの話にあおたように、私自身、県外の学校に通っていること、BELLで練習できる日が限られるなどという、中学校とは異なる環境に焦り、常に不安でいらした。しかし、現役大学生の先輩方の説得力のあるお話によって、私は自分自身と向き合い、考え方を委ねることができた。この「今更」と同じことをしても変わらぬ」との言葉は私にとってとても重みのある言葉だ。前と異なる環境だからこそ、自分から決断することに挑戦する。それがおしゃりに挑戦するのは「目標」をしっかりと立ててから挑戦することが大切だ」と私は考えました。練習でも、「ここをどうあるためにはどうのうにしたいのだろうか?」と自分の口から先生に積極的に聞くことができた。自分の直したように、目標を口に出ると出さないのでは全然違うということも身を持って知ることができました。このことに気付くことができたのも、先輩方のミーティングがあったからである。「入りを高上げていんどか?、どうしたいのだろうか?」と高橋先生に聞いた時、先生はすぐには答えを言わずに「先生方のアドバイスをかりにしている私にとって、自分で考えるということの大切さを離れたいことに気付かされた。高橋先生のこの言葉が挑戦することの大切さを教えてくれた。正直、合宿の初日から目標を口に出せたいわけではなく、しっかり出せるのは3日目からでした。3日目の練習は普段の何倍も楽しく、内容の濃いものになりました。棒高跳びが強い選手になりたい、そのためには楽しむ、そのためには自分を相手に知ってもらう、口に出ることが大切だ」とこの合宿を通して一番強く感じました。「自分の強みは何か」と気付いた時に、胸を張って言う選手になりたい。自信を自信で終わらせるのではなく、自信を武器にして戦いたい。自分に自信をもつためには、自分を誇っているだけではなく、自分を誇る、失敗を恐れないに挑戦してやる、無馬には失敗は必ずしも悪いということ、口に出して自分を知らせようということを棒高跳びだけでなく、他のことにも生かしていきたい。最終的には一番大事は目標を達成したい。

合宿を通して、命のかけがえのない部分を分けられ、熱心に指導して下さった先生、田田先生、高田先生、唐沢先生、稲垣先生、インストラクターの指導をして下さった奈良先生、アドバイスをしてくださった高橋先生、BELLランチを作ってくれた玲子さん、亜希子先生、小林先生、北川さん、ミーティングでも内容の濃い話をしてくださった濱田先生、響先輩、田巻先生、実咲先輩、榎先輩、暖かい布団と食事を用意してくださった青少年会館の山岸さんを始めとする職員の方々、早稲田大学に話しかけてマツとボールを貸してくれた先生、田邊先生、矢野先生、中学時代にセットの仕事を一念に任せて下さった亮先生、いつも優しい心で接し、合宿費を負担してくれた母を始めとする家族のみんな、そしてBELLという素晴らしい練習施設を造ってくれた光先生、全ての人に好まれる感謝の気持ちでこの日から忘れない、記録で恩返しができるようにこれからも頑張りたい。本当にありがとうございました。



あたり前だったこと。

早稲田大学 本庄高等学院 1年 関 亮哉

今回合宿のミーティングで心に残ったことがあります。二日目のミーティングで大川先輩が言っていた人と会うこと、知ることに、変わることに話が残りました。私は今年、高校に進学し多くの人や物に出会い、知ることかできました。その中で多くのことを学びました。私は埼玉の高校に進学したため、思ってもいなかった、ホールをテイルから大会に借りることかできなく、構高跳を続けられないかもしねてしまいました。そんな中顧問の先生が大学の知り合いの方からホールをいただくことかでき、大川先輩の話の顧問の先生に出会うこと、人と会うことの大切さを学びました。次に県大会で出会った越谷南高校の先生にすすめられ、私は越谷南の練習に参加させていただけました。私はこの半日の練習の間に大きな衝撃を受けました。あたりまえのことなのですか、練習の仕方、どこにポイントを置いて跳躍するのかなど、テイルでやってきたこととの違いに衝撃を受けました。このような衝撃は、合宿で多くの人に参加している中で自分が知ろうと思えばもっと多く、早く知ることかできるはずでした。しかし私は合宿であまり意外の方々に積極的に話していませんでした。このことにとっても後悔していました。その時に大川先輩の話聞き返して改めて自分を変えなければと感じました。今回の合宿では4日間のうち2日間腰痛で跳躍をしませんでした。前回の合宿でも私は腰痛のためほとんど練習に参加できず、くせかたのに今回も同じ結果になってしまいました。野田先生がおっしゃっていた一年後の自分が今の自分に何を言いたいのか考えて行動することか全くできていません。そんな自分を改めて、大事な大会や合宿に自分の体調をしっかりと合わせられる人間になりたいと思います。

最後に今年私は多くのことを学びました。中学ではあたり前のことだったホールを借りられること、土日二日間跳躍できることなどが高校になってあたり前でなくなり、もっと感謝するべきだったと感じました。土日に田中先生、野田先生以外にも必ず5人以上先生や先輩、後輩がいる環境にとっても感謝しています。またいっしょに食事をつくってくれた母、業株のために一生懸命働いてきてくれた父、合宿に参加できる環境を作ってくれた先生方、テイルランチを作ってくれた玲子さん、ありがとうございます。この感謝を記録として恩返しできるようにがんばります。



# 自分の棒高跳に対する思いと、目標

高崎市立 高松中学校 3年 岡田 紋宗

私は、今回のBELL合宿に特に何の目標も持たず  
まま参加しました。私はつい最近まで、自分の道  
路のことで悩んでいて、棒高跳を続けるか、どうかと  
迷っていました。そのため、棒高跳を続けるかどう  
か悩んでいた期間は、ほとんどBELLには行くことが  
なく、体も動かしていませんでしたので、筋力も、スピードも落ちて  
しまい、ああ、こんな調子じゃあ、今回のBELL合宿で良い  
記録は絶対に残せないと自分で思い込んでしまいました。  
それが原因で、私は何も目標も持たなかった。いや、持てな  
かったのだと思います。その結果、初日の記録会は記録  
なし、2日目の記録会は、記録は残せたものの、自己ベスト  
より、40cmも低い3m60cm。そして3日目は初日と同様に  
記録なし。最低な結果でした。そんな自分と比べ、他の選手  
たちは皆、高い目標を持っていて、より良い結果  
を残していました。他の選手たちと比べると、何がそんなに  
違うのだろうか。目標を持つということ以外で自分が導き  
出した答えは棒高跳に対する思いの違いです。他の選手  
は、気合を入れ、一本一本の跳躍を大事にしているのに対し  
て、私は、ガタガタな跳躍ばかりをしていました。他の選手は、  
絶対に自己ベストを狙うという気持ちで、私は、つがねに、少し  
休んでしまおうというような気持ちで棒高跳に取り組んで  
いました。今からでは、もう遅いかもしれませんが、自分  
の、高い目標を持ち、棒高跳に対する思いをもう少し変え、明日  
のBELL合宿最後の記録会に臨みたいのです。

最後に、このBELLを作ってくれた、田中光先生、BELL  
合宿でコーチとして、練習を見てくれた、BELLを担当して  
いた、濱名先生、高橋先生、齋藤先生、三澤先生、を始めとする  
先生方。そして、BELL合宿に参加するためのお金を払って  
くれた、お父さん、お母さん。本当にありがとうごさ  
いました。そしてこれからもしっかりお返しいします。

# 思考から運命へ

高崎市立新町中学校 3年 古澤 一生

「思考に気をつけろ、それ以外の言葉に付かず。言葉に気をつけろ、それ以外の行動に付かず。行動に気をつけろ、それ以外の習慣に付かず。習慣に気をつけろ、それ以外の性格に付かず。性格に気をつけろ、それ以外の運命に付かず。」これはマザーテレサの言葉です。私も先日、町田先生と東京都にあるナショナルトレーニングセンターへ行き、合宿をいたしました。そこで先生の言葉に出会いました。「自分が考へたことが最終的に自分の運命を決める」と私は思いました。明日の自分、年後の自分、十年後の自分は、今の自分に何を言っているのか、それ今の自分は過去の自分に何を言っているのかも考へて行動する必要があると知ることができました。

そして私も今回中学済生に初めて参加した合宿に参加しました。一年前までは先輩のあとをたどるばかりだった合宿で、今回は自分が後輩を引っ張る立場に。先輩は「後を引く継ぐ後輩の手本になるよう意識して望むな」と私は、「自己ベストを出す」という目標を持ち、試合に全力で取り組めました。すると一日では、室内タイ記録の490cm、二日目と三日目では470cmを跳び、中助走の自己ベストを更新することができました。そしてこのおかげで結果を残せ、私も考えました。そして私の思う答えにたどり着きました。それはマザーテレサの言葉です。「自己ベストを更新する」という思考が言葉として私の自信につながり、全力で試合をするという行動につながりました。

今後はこの行動が日々の「習慣」になり、それが私自身の「性格」を変え、最終的に「運命」を決められるようにしたいです。私は将来、リビリアに出場したいと何度も思っています。その思考が私の運命へつながるために精一杯努力していきたいです。また、バルブスレキアスジャパンという新しい施設で、田中先生をはじめとした素晴らしい方々に出会うことができた「運命」、お互い高め合おうという練習をする中で出会った仲間たちに出会うことができた「運命」、そして最も大切な話に付いている親に出会えた「運命」。全てに心から感謝し、これに出会った方々に伝えていること、私の中で感謝の形です。感謝の形は、ただ自分の中で思うだけでいい、思ったことを行動に移すことです。私は、その行動が「わがまま」ではなく、相手に直接言うことで、お互い声で通ずることが、そして記録を残すことと残りことも泳ぐことも実行していきたいです。

一年後の自分、十年後の自分が今の自分に後悔しているのではない、「あの時は頑張った」と自分自身をほめるように、今の内から努力を繰り返す、間違えた判断ではなく、正しい判断ができる人間になりたいです。

# Challenger - 挑戦者

高崎市立群馬南中学校 3年 柄澤 智哉

私は今回の合宿で高い目標をもち臨みました。その目標とは、4m70cmを跳ぶことです。ですが、この目標を達成するには多くの課題があり、見つけたことができませんでした。

それは、セットを早く出す、最後の6歩を再加速する、あとはうりあげです。私は、この3つを意識して跳ぶことができませんでした。

合宿初日。課題をうまく改善し、非公式ながら目標である4m70cmを跳ぶことができませんでした。なぜ、4m70cmにこだわるかと言うと、大きくおける理由は2つあります。

1つ目は来年の10月にある日本ユース陸上競技選手権大会に出場できるからです。

2つ目は、2月にある日本ジュニア室内陸上競技選手権大会で、3位以内に入賞する最低限の高さだからです。なので私は公式記録で絶対跳びたいです。今回の合宿では、挑戦・チャレンジする姿勢を忘れず挑めたので、MAXポールを更新することができ、4m70cmを跳ぶことができませんでした。

跳べた理由はもう一つあります。それはライバル的存在が身近にいたからです。お互いにいい意味で意識し合って競技力を高めることができたからです。なので2月にある日本ジュニア室内競技選手権大会で群馬県勢で表彰台を独占したいです。

このような大きな目標をもてたのも構高跳という種目に出会い、ベルを創ってくれた田中光先生のおかげです。技術的なことも教えてくれる先生方。そして色々な面で支えてくれる家族。日頃からの感謝の気持ちも忘れずに練習に励みたいです。これからもよろしくお願ひします。

## 新たな課是負

高崎市立群馬中央中学校 3年 村田 凱 飛

私は、BELL合宿に参加して、2つのことを学びました。1つ目は、1日目に響先輩が話をしていた、自分に自信を持つには、自分は結果を出せるかという話です。最近自分は、ベストホールの硬さも全然上がらずにいました。そして、周りには、次々にベストを出していきながらいました。その時にこの言葉聞き、私は、まずは、上げかきみず、どうしてか、自分はベストが出るのかという考えに変わりました。そして、色々な先生にアドバイスをもらいながら、自分の足りない部分をまとめました。それは、腰が低くなってしまうこと、ホールに力と押しを加えられないこと、入る時に、腕の力が抜けてしまっていること、セリが遅い、まずは、この4つを直す、とえとん硬いホールを使っていきなさいと思いました。そして、2つ目は、感謝です。まずは、BELLを創ってくれたたり、色々なアドバイスをくださる、田中光先生、いつも優しく面白い自分の気持ちも考えて、的確なアドバイスをくださる町田先生と高橋先生、進学のことも色々考えてくださる、アドバイスをくださる梅澤先生、自分が跳びないと、一緒に悔しかったくれる濱名先生、優しく時には厳しく指導してくださる先生や先輩方、一緒に群馬跳びで競い合い、群馬跳びの楽しさを教えてくれる仲間、BELLで美味しく栄養バランスの整った、BELLランチをつくらせてくださる瑛子さんや夏希子さん、合宿費や、いつも家で温かいご飯をくださる親、のおかげで、自分は、大好きな群馬跳びに熱中できているのだと思います。なので、感謝の気持ちを持ち、これから群馬跳びをしようと思います。そして、大阪室内大会では4m50とび、来年中に4m70を跳びユースで活躍できるようになりたいです。決して低い目標なので達成するのは困難だと承知していますが、一生懸命頑張るので、これからも応援よろしくお願い致します。

# 来年リベンジするため

吉岡町立吉岡中学校 3年 高橋 陸人

私は今年1年関東、全国大会で3位以内目標でやってきました。しかし私はフレッシャーに弱く関東大会では良い結果を残せず、そして全国大会でも関東大会のリベンジをしようと思いましたがここでも良い結果が残せず終わってしまった。私はとても悔しい思いをしてどのようにしたら良い結果や記録が残せるのか考えたところまずは助走のスピードを上げることだと思いました。私はよく先生に後半スピードが落ちていってしまうのでスピードが落ちないように前半からしっかり走りたいと思いました。スピードが上がれば上がるほどホールの打ちが良くなるので高く跳ぶと思いました。そして、この后宿での目標は4m70cmを跳ぶことです。理由は来年行われる日本ユースという大会の標準記録だからです。その4m70cmを跳ぶためには助走のスピードを上げ硬いホールを使いこなさないと行けないと思いました。このようなことを試合で生かして明日4m70cmを跳びたいと思いました。私が棒高跳びができるのはBELLを作ってくれた光先生、いつも細かくアドバイスをくださる町田先生、Aピットでお世話になっている佐藤先生、響先輩、ベルランチを作ってくくださる瑛子さん、いろいろなところで指導してくくださる高橋先生、梅澤先生、夜の三ヶ分PTでためになる話をしてくくださった、田巻先輩、響先輩、大川先輩、みさき先輩、合宿費を払ってくくださった両親などの支えがあり棒高跳びができると思いました。なので必ず明日の記録会なので自己ベストを出したり中学生最後の大きな大会の大阪室内活躍して今年できなかった思い返しをしたいです。

## もう一歩

前橋市立 南橋中学校 2年 町田 蒼馬

僕は2年生になって初めての合宿に参加しました。僕はこの合宿で3つのことを学びました。1つ目は色々な方が自分達のために動いてくれたということです。まず、父や母が僕のために合宿に参加するお金を出してくれたりと送りおがえをしてくれました。他にも、ベルの先生達が受け付けをするために自分達よりずっと早く来てくれたり、田中光先生はベルをつくらせてくれたりしてくださいました。青少年会館の方々はおいしい食事お風呂やあたたかい布団を用意していただいたました。僕はこのように自分達のために動いてくれた方々に恩返しができるようがんばります。まず自己ベストをたくさん出し、4m00cmを跳んで全中に行きます。そして全中で入ることができるようにしたいです。2つ目にけがをない大七代です。僕は1年ほど前に骨折してしまい3ヶ月ほどベルに行けませんでしたが、3ヶ月の中の2ヶ月くらいはけがだったので残りの1ヶ月はベルを休み過ぎで行きづらくなってしまいました。ですが、友達や先生お父さんやお母さんの支えのおかげで僕はまたベルに行けるようになりました。もしもこの支えがなかったら今の自分はありませんでした。なので僕はけがをしてはいけなないと思います。3つ目に大会までにこんきのある自信をつける大七代です。今回の合宿のミーティングで、響先輩にこんきのある自信をつけることが大七代と教わりました。なので僕はこれから、こんきのある自信をつけていこうと思いました。

このように今回の合宿でまだまだたくさんことを学びました。これから僕は自分のできていけないことをこれから気をつけ、それを行って動いていきたいです。また、ベルしたくてよく、学校や家でもできるようにしたいと思います。



# 来シーズンに向けての第1歩。

前橋市立南橋中学校 2年 岩崎 遥人

僕は1年生の時の春合宿、このCF選手でウケをしました。大きいウケにもなるが、これから跳躍に悪影響はありませんでしたが、CF選手での跳躍が怖くなってしまいました。そして今回の冬合宿、CF選手での練習と聞いて、自己ベストを出すぞという気持ちから、1ヶ月前にいたった嫌だという不安な気持ちになってしまいました。

1日目は不安な気持ちのまま記録会を終えました。記録は自己タイドでしたが、理想の跳躍をすることができませんでした。その日は反省をし、「怖がる」、自分の目標に向かい、と心に決め、2日、3日、最終日と練習をしていきました。コーチから「ゴリ」を上げて、ポールを変えてもらう、と言われ、不安な気持ちにもなりますが、「すべてはこれから成長の第1歩のため」と考え、記録会に臨みました。

来年の夏には関東、全中と大きな大会を目標としているので、日々練習に励み努力をし2年生全員が4m以上を跳べるように、お互いに切磋琢磨していきたく思います。

今回の合宿が今後のシーズンに向けてのことができたのも、BELL AT HIEYICS JAPANを創立させ、構高の楽しさを教えてくれた田中光先生。いつも僕の跳躍を見てアドバイスをしてくれる、町田先生、高橋先生、佐瀬先生、浜名先生、齋藤先生、三澤先生、梅澤先生、南雲先輩、響先輩、田巻先輩。いつもBELLを乗い雰囲気にしてくれたり、アドバイスをくれる優しい先輩方。南橋中陸上部顧問の岩木先生、丸山先生のおかげです。そして、毎日僕のために一生懸命働いたり、家事をしてくれたり、相談にのってくれたり、時にはライバルとして構高跳びをしている家族のおかげです。

もしこの人達がいなくなったら、今の僕はいると思ってしまう。

今の自分はいろんな人に支えられ、励げられてこの構高跳びを続けられていると思います。来年の夏の大きな大会ではそんな人達に感謝の気持ちや伝えられるように、良い結果を残し恩返しをしたと思います。だからこの目標を達成するためには人一倍努力をし、日々の生活から改めて自分を見直していきたく思います。



# 目 標

太田市立南中学校

2年

小暮 七斗

僕は、この合宿を通して、いろいろな事を学びました。まず目標を決めました。この四日間の中で決めた目標を達成する事です。僕の目標は、セットの時をえろからまわさないで、ふみきりを意識して最後まで走る事です。僕は、クピット担当の田巻先生にセットの時からえろからまわ、てるよといわれそれを意識しはじめました。そしてクピット担当の南雲先生には、ふみきりと最後まで走る事について言われました。南雲先生は、僕達のふみきりをもっとよくするためにマーカーをおいでくださり、遠くからふみきることを教わりました。

そして、2年生で合宿に参加して、1年生の時には、あの人がごいとしか思わなかったけど2年生になっていろいろな県からたくさんの方がきて、あの人は、あれがうまいなど自分のもてない、良い所をおつけられました。いろいろな強い人を見て、盗めるようにしたいです。

僕は、最近ボールをかえたりなど少し不安になる事が多かったです。でも今回の合宿で不安になる事もなく、とても気持ちよく跳べる事ができました。それをできたのは、クピットで教えてくださった南雲先生や田巻先生、いつも教えてくださる高橋先生、町田先生、濱田先生、梅澤先生、齋藤先生、三澤先生、佐瀬先生、諸田先生、田中亘先生、田中充先生などたくさんの先生に教えてもらえます。こんなにいろいろな人からいろいろな意見を聞けると素晴らしい環境だと思いました。この環境を作ってくれた田中充先生に感謝をして、土日午後もしっかり跳べるためにバルランチを作ってくれた亘ちゃんにも感謝したいです。そしていつも一番近くにいる友達にも感謝したいです。そして、土日など朝早く一時間ぐらいかけて送迎をして下さる両親や祖父、祖母、親戚に感謝したいです。

# 金中で入賞するために

前橋市立第七中学校 2年 手島 遼太

僕はこの合宿を通していろいろなことを考え、学びました。この合宿の目標は、腰を高くして入りし、かりふみきるという目標でした。初日は、腰を高くして入ることはできませんでした。地面を強くふみきることができませんでした。その理由は、助走の流氷のまき、ふみきりに入ってしまった、足に力を入れたことができませんでした。短助のときは、強くふみきること意識しました。そのときは、たいたいでできていたが、セツトが遅くて、入りかたがために、ふり上げるときに体が曲がってしまった。僕は、金助のときにもセツトが遅くなってしまう、左足が、あまり押せていない状態に入ってしまうことがありました。なので、この2つを中心におきました。南雲先生は、僕たちのために、カーブを置いて、通入からふみきること意識させてくれました。そのおかげで、ふみきりが良くなったと言われていることがありました。僕は、金中で4m50を跳んで、3位以内に入ることを目標としています。岡田先生は、「1年後の自分は今の自分にならと言いたいのか」ということを言っていました。僕は、そのことについて考えました。僕が出た答えは、「なんでも体を何回も打つたんだ」として、「なんで自分が決められたことができないんだ」ということです。僕は、今まで何回も打つて、構高を休んでいました。なので、自己管理をしっかりとやるようにして、体を強くしていきたいです。そして、僕は、自分で決められたことをサボルくせがあるのでも、なおしていきたいです。

今回のこの合宿は、田中光先生を始めとする、さまざまな先生方や、この合宿を助けてくれた、金子さん、僕たちを泊めてくれた、青少年会館の皆様、そして、この合宿のためのお金を出してくれた両親、いつも僕にサポートしてくれていた齋藤先生、さまざまな人に感謝をしたいと思います。このお返しは、金中でしか取れないので、金中で良い結果を出したいと思います。

# 来年の自分へ

前橋市立第七中学校

1年

木村 翔

この合宿を通して僕は、学んだことが3つあります。

1つ目は、他県の人達との関係です。あまり他県から来た人との関係がなくとも打ちあわせてしまいました。しかしこの合宿でみんなといろいろなことを話し合いにしてきて、他県から来た人といい関係を築きました。いい関係ができてよかったです。しかし、自分から声をかけたりできなかったのでも、自分から声をかけられるようにしたいです。

2つ目は、ピストのモチあがりです。僕は、ズボットで棒高跳をしてみました。1日目のズボットは、ほかのピストと、ちがってあまりいいふいではあいませんでした。しかし、2日目からは、とてもいいふいまで、ふいんきがちがうことにより、自己ベストを2日月にとってもいいか、いできました。それから練習では、しっかりと声をだして、いいふいで練習などにとり組みたいです。

3つ目は、感謝の気持ちです。僕は、いままで感謝を親にもあまりしていませんでした。しかしこの合宿を通して感謝したことがたくさんありました。それは、この合宿を企画してくれた親です。そしてこの合宿でいろいろなことを教えてくれた田中充先生と駒木一真先輩です。田中充先生には基礎を教えてもらって、おにいじなところなことをしっかりと教えてくれました。駒木一真先輩には、アドバイスなどをしっかりと教えてもらって、ダメなところをしっかりと直すことができました。ミーティングのときに、自分たちの中高生のときのことをいってくれた、大学生のみなさんと、同じようなことがあったので、お話しをもちこのりこえたいです。

BFLのランチをつくってくれる。鈴子ちゃん達には、いつも土日においしいランチをつくってくれて、ありがとうさせていただきます。

来年において、合宿で学んだことをしっかりといかし直したいです。

# 自分に自信を持つ

前橋市立第七中学校 1年 青木郁也

僕はBELL合宿で目標を立てました。それは自分に自信を持つことです。自分に自信を持つことで自分の強みにもなっていくので僕は必ず自分に自信を持つことに決めました。僕はBELLに入って全然たどらないのに、BELL合宿に行きました。僕はとても不安で、ちゃんと出来るか不安でした。けど、友蔵や田中亮先生や駒木一真先輩などにアドバイスを練習方法などを学びました。僕はとてもうれしかったです。記録会でも自分の強みでもある勢いを活かした横高跳ができて、ベスト記録も出たので、とてもうれしかったです。結果、短や跳び下りを作ってくれた人に感謝を持ってたくさん食べました。

二日目や三日目になると、けがやつかれなどができてしまうので、僕は必ずアップをしました。大きなけがやつかれなどはなかったのですが、よくたどります。僕は1日に自己ベストを出してから、また自己ベストが出ていないので、いつもより集中して、田中亮先生や駒木一真先輩などにセットの基本や空中姿勢などを教えてもらいながら練習をしました。そして、記録会でセットの位置も空中姿勢もバラバラになりました。たけしと友蔵が補強では、絶対跳べると言ってくれたので、自分に自信が持てました。自己ベストには届かなかったけど、仲間の支えなどのおかげで、自信が持てたので、とてもよかったです。思い込みでは、人と会うこと、知ること、変わることもよくあります。これを行うことにより、自分を変えていきたくさん失敗してもまだ下ではなく、いすれかは成功すると分かりました。僕はこのBELL合宿を行って、自分に自信が持てたり、感謝の気持ちを持てたり、色々なことを学ぶことができてました。僕は最初は横高跳びが苦手な人でしたが、知らなかったのが、部活の先生にさそわれて、入りました。最初はとても、さんざんうらやましくて全く跳べなかったが、先生のアドバイスで少しずつ変わっていくことができてました。そして、今は自分の目標をたてることもできて、とても成長したなと思います。僕は最初は周りの人にも、追いつけなかったのですが、今は少しづつ同級生の人達にも、追いつけるような気持ちで、自分に自信を持ち、いっかには同級生の人達にも、勝てるような気持ちで、このBELL合宿で、目標を超えて、自己ベストを出せるようにして、この横高跳びの合宿に行き、よかったです。思い込みのような合宿にして、次に進むような思いで、終わりに、みんなと協力して、目標を達成できるようにして、このBELL合宿を終わりにして、いい思い出が作られればと思います。

# 失敗を恐れない

前橋市立木瀬中学校 1年 駒木 大樹

僕はこのBELL合宿で学んだことがたくさんあります。棒高跳びの事や、生活面、あいさつなど、当り前の事などを学びました。僕は中学生にな、ていまいちのびなくてよくよしてしまっていたりしたのですが、この合宿で入りの所やふみきりなどし、かり学びました。僕の自己ベストが2m30cmだったので七中の2人と古着中の3人とBELLの子はその5人で2ピットでした。県外さんもおくさんいたのですが、2m50cm以下の人達だったのでこの2ピットで上から3番目くらいに跳べる様になりました。そして、ベストを出したかったです。まずはハンドシフトをしました。僕はハンドシフトが得意ではなかったのがあまりやれなかったです。でも田中充先生や、駒木一真先生に教えてもらってちよとづつうまく出来るようになったのでとても楽しかったし、うれしかったです。そしてフットヤストレッチを少しづつして全助走をしました。2ピットで全助走するのは初めてだったので少し不安でした。でも助走や、入りなどを意識して跳んだら中ピットのような跳びが出来て安心しました。記録会では2m60cmが跳びて30cmベストが出たので自分への自信になりました。2日目3日目は2m50cmでしたが今日はかたいポールが使えたので4日目は2m70cmを跳びたいです。そして僕は皆さんへの感謝射がたくさんあります。2ピットを見てくれた田中充先生や駒木一真先生、BELL合宿を許可して下さった木瀬中学校の中島わか先生、送り迎えをしてくれるお母さんお父さん合宿でご飯を作ってくれた青少年の皆さん皆さんの感謝でいいです。BELLの先生は、自分の事も大変なのにBELLしに来て下さっていつも僕に教えて下さってありがとうございます。学校では部活を真剣に教えて下さる中島先生、星先生、ご飯が時間以内に食べられなかった時に見てくれた田中先生、上原先生、みさきさん、かえでさん本当にありがとうございます。そしてすみませんでした。今度からはきちんとご飯をのこさず食べたりです。本当に皆さんありがとうございます。いつか恩返しをしたいです。

# 自分に自信を持たせるために

前橋市立春日中学校 1年 原口剛

今回、僕がこの合宿で学んだことは、自分に自信を持つことと、自分には何か必要が見極めることです。

僕は、た、た一回だけでも危ない跳び方をしてしまうと、自分にも、自信が持てなくなります。ホールを思い通りにかせなかつたり、ホールが硬くてふみきれず怖くなる時がありました。そんなとき、今まではどうやって自分に自信を持たせることができず分かりませんでした。しかし、この合宿で自信を持たせる方法を見つけることができました。それは、ミーティングで上原響先輩の話の中にある、自分の自信をつくるには、「自分の強み」をしっかりと知るということでした。僕は自分の強みというと、助走スピードの速さです。これから先、跳ぶ自信がなくなつたら、助走スピードの速さがあるから大丈夫だと自分をほげまわしていこうと思います。

もう一つの学んだことの、自分には何か必要が見極めるということは、諸田実咲先輩の話から見つけました。今の僕は何が足りないのか、自分ではあまり分かりません。それでも、町田先生、高橋先生、斎藤先生のかれるアドバイスは、「にきりも上げるか、ホールを変えるかどちらにする」というように、自分の変えたほうがいいところを複数言ってくれさるので、自分でどっちがいいか決めるということができます。この跳び方はここを直したほうがうまくいくというようなことが自分で自分を観察して変えられます。自分も自身を変えるということも頭に入れながら、練習していこうと思います。

今いる自分があるのは、BELLを造ってくれた田中先生、高く跳ぶためにアドバイスをくれたさろ先生方、一緒に練習を支えてくれる先輩、同級生、合宿のお金を出してくれたお父さん、お母さんのおかげです。

この恩返しをするには、来年、2年で全中に出ることが、最低限の恩返しだと思います。この恩返しをするためにも、毎日の部活の練習や、BELLの練習を一生懸命やり、自分を高めていこうと思います。



# 「挑戦しなければ成功も失敗もない!!」

澁川市立古巻中学校 1年 森下 大暉

僕は、中学生になって、初めて合宿に参加しました。この合宿を通して、学んだことが2つあります。

1つ目は、自分に自信をもてるかどうかです。自分に自信をもてるかどうかで、大きくちがってきます。例えば、ポールチェンジの時に自分に自信をもてないとしびてしまひ、そのポールが使えなくなってしまう。しかし、自分に自信をもてると、しびらずに、そのポールが使えるようになります。僕もこの合宿でその経験がありました。

それは、2日目のことです。先生に「ポールチェンジ!」と言われてしまひ、しびってしまひ、1にぎり落としてしまひました。しかし、3日目は、しびらずに一番上を持ちました。結果は、曲がらず、ほぼもなかたので、残念でした。しかし、この経験を通して、何事にもしびらずに、自信をもてるかどうかということを学びました。

2つ目は、挑戦しなければ、成功も失敗もないということでした。

僕は、今まで、できなことは、挑戦せずに、にげてしまひました。しかし、この合宿を通して、できなことも挑戦することができました。

その出来事は、合宿前までは、セツがおそくて、左手を伸ばすことができませんでした。しかしこの合宿を通して、セツがはやくできて、左手を伸ばすことができました。そして、自己ベストの2m50cmをとることができました。自己ベストの2m50cmを跳べたのも、田中亮先生、馬木一真先生のアドバイスのおかげで、BELLドームを作ってくれた田中光先生、合宿を出るのを許可してくれた顧問のかみのうろ先生、ご飯があたたガリパルンを用意してくれた青少年会館の方々、ご飯が時間以内に食べ切れなかった時に、見て下さった田巻先生、上原先生、みさき先生、かえで先生、2万3000円を出して下さったり、送りむかえをしてくれた両親、自己ベストが出た時に一緒に喜んでくれた友達の皆、BELLランチを出して下さった玲子さん、本当にありがとうございました。感謝の気持ちは、自己ベストをどんどん出し、恩返ししたことです。



# 気持ちだけで変わる

茨城県立茨城北中学校 1年 村田蒼空

私は初めて3日目の合宿に参加しました。この合宿で学んだことは、気持ちだけでポールの曲がりや、というふうなうやくになるかが変わってくるということです。1日目は、自己ベストを出せるようにがんばろう、と思ったり、どんなにかたいポールでもこのポールを使えるようになれば自己ベストが出せるかもしれないと思い先生にもう少しやわらかいポールを使ってもいいよと言われても変えずに曲げられるようにがんばっていました。その結果自己ベストの2m80cmが跳べました。でも2日目は2m90cmをとべるようにがんばろうと思うのではなくもう自己ベストが出たからいいやと思ってしまうました。そのせいか1日目に曲げられていたポールが全然曲がらなかつたりポールを曲げられても足が上がりず、ふり上げをしないままマットに下りてバーを落としてしまうことが何度もありました。バーをこえられないとどんどんやる気がなくなつて、いい、うやくがまず、最後はまわりの人がまだ記録会をやっているのに自分だけやめてしまいました。記録は1日目より30cmも低い2m50cmでした。夜寝る前に何かいづなかつたのが考えてみるとやはり気持ちがいけなかつたのかなあと思い3日目はがんばろうと思いました。3日目になって自己ベストを出せるようにがんばっていたけど先生にポールをかたいのにかえろ、と言われたとこに「応がえたいけどポールをしっかりと曲げられるか不安になって、そのままとんだら全然曲がりませんでした。でも2日目みたいにとっちゃうでやめずに最後までやりました。記録は2m60cmでした。この合宿を通していろいろなことを学ぶことができました。気持ちだけで変わる、てすごいと思ひ、気持ちほとても大事なんだなあと思ひました。これからはむりと思わず、なんでもいけると思ひながらいろいろなことに挑戦したいと思ひました。私はこの合宿を通して感謝したい人がたくさんいます。一生懸命働いてお金をはらしてくれた、いつもおくりものをしてくれるお父さんとお母さん、BELLを建ててくれ私たちがいい形でとべるように熱心に教えてくれる田中先生、アドバイスをくれる先生や先輩、おいしいご飯を作ってくれる後子ちゃんなど、いろいろな人に支えられているんだなあと思ひました。ありがとうございます。これからも感謝の気持ちを忘れずにかんばりたいです。

# ホジティブ思考

前橋市立第三中学校

1年

善養寺 紬矢

私は、今回の3月4日のBELL合宿に初めて参加しました。このBELL合宿で学んだ事は「ホジティブに考える」という事です。私はいつもネガティブに考えてしまいがちで、ホジティブになれませんでした。1日目の練習では自己ベストよりも30cm下の記録が全然跳べませんでした。そこで、田中亜希子先生が「跳べないって思っちゃダメだよ」と言われました。そして、2日目の練習で少し不安になったら、「私は跳べる！」と自分に言いかけ練習していました。そうすると、たぶん跳べるようになってきました。ホッとしていたけれど、3日目の練習で大きな壁がありました。「ポールチェン」です。私はポールを変えるのがすごく苦手でした。「跳べないと思うから」「絶対曲がらない」と思っていたけれど、ポールチェンから逃げかけていました。でも、今日は「ポールが曲がるようにがんばろう。」と思えました。左手ののびるように意識したり、先生からアドバイスをもらって良い方法でやるようになりました。ポールが思うように曲がらなくても工夫して練習しました。自分を褒めるのはすごく難しいと思っていたけれど、及んば変えるだけでホジティブになれました。前の自分は「おてんばだ。」「もうできない。」とも思っていました。今の自分は「ここから出来るようになったから、次はあそこをがんばろう。」「もう一回！」と思えました。ホジティブになると見える世界が変わってきて、棒高跳びを今まで以上に楽しく思いました。私はこの合宿で成長できたと思います。1日が跳べなかったら悔しかったら「がんばろう！」と思えます。この合宿で「ホジティブに考える」のは大切だ、ということを実感しました。そして、BELL記録会が全然跳べなかったら、何が悪いのかと立ちどまって考えてそこで出た課題をクリアできるようにがんばりたいです。この合宿が終わっても、家や学校生活、部活で「ホジティブ思考」をしたいと思います。

合宿を通して感謝の気持ちで伝える人がたくさんいました。BELL合宿のお金を出してくださり、毎日、ご飯を作ってくれたり、BELLの送迎をしてくるお父さん、お母さん。Yピットでたくさんアドバイスをくれた田中亜希子先生、上原先生、田中巨先生、いながき先生、唐澤先生、諸田先生、小川先生。Yピットの先生以外にも、棒高跳びを教えてくれるBELLの先生は、部活を指導してBELLに行くとき「行ってらっしゃい。」と言ってくれたり、合宿に行くとき「がんばってこいよ。」と言ってくれる顧問の先生の岩崎先生と副顧問の先生の高橋先生。おいしいバルラチキを作ってくれた玲子さん。おいしいご飯を出してくれたり、温泉のお風呂を用意してくれた青少年会館の叔父。そして、たくさん棒高跳びの練習が出来るBELLを作ってくれた熱い心でポールの曲げ方を教えてくれた田中光先生。本当にありがとうございました。たくさん思返しが出来るように棒高跳びをたくさん練習して、自己ベストを更新していきたいです。これから、ホジティブ思考でがんばりたいです。

# 準備

北海道札幌国際情報高校 2学年 阪本 夏鈴

今回 BELL 合宿に参加して、沢山学びました。12日は  
1日目の田中光先生の講義で教わった「インドシフト」。これをうまくできるよ  
うになると、まっすぐ入ることができて入りやすいので、今自分は右について  
しまうことが多いのでアスタリしたいと思いました。昔、ポールが曲がらない  
竹跳び時代にやっていた新しいものではないですが、昔の練習も大切だ  
ということがわかりました。また、踏み切り、突っ込み部分がうまくいくと、  
跳躍全体が良い流れになるので、有効的な練習だと思いました。

2日目は佐瀬先生のミーティングです。全ての言葉にすごく共感し、  
「勝つ意欲が、必要ではない、勝つための準備の意欲が、必要」  
とおっしゃっていて、何か心にくるものがありました。どれだけ本番  
のために準備できるのか、本番で発揮するためにどれだけの準備が  
必要なのか、跳躍でも、高く跳ぶためにはその跳躍前の動作でど  
れほど準備をして作っているのか、ということがわかりました。本番2割準  
備8割だそう。どれほど準備できるかは自分自身の問題なので、  
気をしっかり持って準備をしていきたいと思えます。

3日目は、ポールは、曲げるよりも立てることが何よりも一番大事  
と、町田先生が何度もおっしゃっていたことです。自分は、曲げたい曲げ  
たいと思うばかりで全然ポールが立っていかなく、またポール出しても  
後ろ気味なので、改善点として意識することはまずポールを立てる  
そして強く踏み切ることです。踏み切りで跳べた時は、流れ  
のある跳躍ができるので、強く踏めるように、高く跳べるように  
意識します。

最後に、今回又、4ピットで指導いただいた町田先生、田中亘  
先生、小川先生、土原先生、稲垣先生、唐沢先生、諸田先生、  
高田先生、雇員問の伊藤新太郎先生、引率していただいた佐  
々木先生、引地先生、この合宿の参加を許可してくれたお父  
さん、お母さん、ベルラオの田中玲子さん、角藤旅館の淳子さん  
早秀さん、沢山の方々に感謝でいっぱいです。また、今回で BELL 合宿  
は3回目の参加になりますが、毎回自分の成長ができてとても身に  
なります。良い結果を出せるよう頑張ります。ありがとうございました。

## 今回のベル合宿で学んだ助走、踏み切りの重要性と今後の課題

北海道札幌国際情報高等学校 1年 見上 柚樹

僕は今回の合宿で大まかに助走と踏み切りのことについて学びました。助走は2日目の夜のミーティングで町田先生がおっしゃっていた助走で走るとトップスピードの踏み切りに入るためには15歩以上必要で、最初は坂を駆け上がるイメージ、中間走では平地を走るイメージ、最後は坂を駆け下りるイメージで走るのがいいそうです。助走の1歩目が全力で走るといことは練習中に学びました。僕は今助走が12歩で、また、最初の6歩での加速が足りぬと思うのでまずは12歩で最初の6歩をちゃんと走れるようにしてから助走の歩数を延ばしていって、トップスピードで踏み切りができるようにしていきたいです。踏み切りも、1日目に町田先生がおっしゃっていました。まず、助走の勢いを殺さないようにポールをたしていくということをしていました。また、2日目のミーティングでもおっしゃっていたのですが、足の筋力は腕の筋力の4倍あるらしいので、ポールを押すときには腕だけ押すよりも、まず、足を押し、いくことが大切なのも学びました。さらに、ポールは足を押し、腕を押し、スイングでも押し、合計3回ポールを押すことも学びました。僕は、踏み切りの時にちゃんと踏み切れないと町田先生に言われたので、毎回1本1本を集中して全力で跳べるようにしていきたいです。他には、踏み切りのときに左腕が曲がってしまっているのを左腕をちゃんと伸ばして踏み切りをしたいと思います。さらに僕の棒高跳をやったという話の課題として空中で足が開く、助走時に腕を振るといふことがありますが、空中で足を開くことについては町田先生に左足をしっかり振る、などのアドバイスをもらったので、これが改善していきたいです。

まず、合宿に必要な費用や準備を手伝ってくれたお父さん、お母さん、ベル合宿に参加するための移動や朝早くからの朝練、ミーティングなどを行ってくれた佐々木先生、引地先生、角藤旅館の淳子さん、早季さん、ベルで昼食を作ってくれた田中玲子さん、ベルスポーツで販売をして下さった北爪さん、受付事務、ランチ、食事などをしてくれた高橋先生、そして、このベル合宿を開催してくださった田中光先生、4日間、ありがとうございました。来年は4m00cmを全道大会で跳ぶことを目標に頑張っていきたいと思います。

# 刺激

北海道札幌国際情報高等学校 1年 佐々木 遥

ベル合宿に参加して、私は、様々な刺激を受けました。中学生の小さい男の子でも2m60、70cmほど跳んでいたりと、女子がロープを腕だけで登っていたりと驚きました。1日目に田中光先生に「ホントリフト」を習い、実践しました。短助走では完璧ではないけれど、できました。でも、全助走になると、逆にグリップが下にすり落ちて、その分高さもロスしてしまいました。田中光先生は、「跳躍の流れはいいから、グリップちゃんとにぎって高く上げれば、もっと跳べるよ。」と指導してくださいました。2日目にした、ラスト2歩(セット)と踏切の練習で、グリップを落とさないように意識してにぎっていたけれど、助走のラスト2歩が大腿になっていて踏切も入ってしまいました。練習を通して、改善点がたくさん見つかりました。田中光先生には、「1歩目から強く入る。」というアドバイスをいただきました。助走の1歩目から強く入り、刻んで走り抜けるイメージで、ポールをしっかりとにぎる。この流れができれば、もっと高く跳ぶことができると思いました。そして、「次はここを意識する、跳んでやる!」という気持ちを持って跳躍に臨むことが何よりも重要なのだとわかりました。

この合宿は、たくさんの方々のお支えと協力があったから参加することができました。合宿の費用を出して送り出してくれた親、参加を許可してくれた顧問の伊藤先生、群馬まで引率してくれた佐々木先生と引地先生、おいしい食事とお部屋を用意してくれた角藤旅館の方々、ベルランチのお母様方、ベルスポーツの北爪さん、そして何より、たくさん指導してくださいましたベルの先生方…。合宿ができる、練習ができるということは決して当たり前なことではない。ということをお忘れずにいようと思いました。夜のミーティングで、佐瀬先生がおっしゃっていた、「勝つための準備ができていないかどうか」が大切。町田先生がおっしゃっていた、「天国にするか地獄にするかは自分の心次第!」という言葉が心に残りました。ベル合宿を通して、技術、心、態度など、他県の選手や強い選手から学ぶものが多かったです。北海道へ戻ったら、ベルで学んだことを少しずつでも実践していきたいです。そして、同じ部活の仲間にも伝えていきたいです。最後になりますが、エピットのコーチとして指導してくださいました、田中光先生、駒木先生、本当にありがとうございました。来年、またベルに来るときはもっともっと成長して帰ってきます!



# 目 標

北海道札幌国際情報高等学校 1年 上田 聖奈

---

私には目標があります。IHに入賞することです。

私は4月8日と8月7日をマナーキャンプと、言いました。しかし、記録会で見た棒高跳をしていて先輩の姿がこれに印象的でした。

ハイシーズンにはこれまでに選べなかった、頑張りたいと思ったので始めた。しかし、棒高跳は思っていたほど甘くありませんでした。もちろん私は本気でやっていたのですが、その難しさは想像以上でした。合宿や練習で上手くいかない時は、いつも選手に憧れていたように、何回も挫折している状態になりました。そんな中、家で10月頃頃から倒れることが1度、10月2日に起きるようになった。原因は不明で、12月13日から3日間入院しました。合宿の前週間は休んでいて、参加できなかった。私は棒高跳が大好きで毎日思っていた。親や顧問、伊藤先生の了承を得るのが難しかったのですが、頑張りたいという気持ちから、今回参加することになりました。私は始めるのが遅かったため、記録会には参加できなかった。自分の記録を持っていませんでした。1度だけ市の選手権に参加したことがあるのですが、2m10より高い棒高跳は歴々の人と比べると感じました。

高校はバレー部に入りましたが、実際にはバレー部ではなく、記録会に練習とは違っていた。2m10より高い棒高跳は歴々の人と比べると感じました。高校はバレー部に入りましたが、実際にはバレー部ではなく、記録会に練習とは違っていた。2m10より高い棒高跳は歴々の人と比べると感じました。

高校はバレー部に入りましたが、実際にはバレー部ではなく、記録会に練習とは違っていた。2m10より高い棒高跳は歴々の人と比べると感じました。高校はバレー部に入りましたが、実際にはバレー部ではなく、記録会に練習とは違っていた。2m10より高い棒高跳は歴々の人と比べると感じました。

私は3日でこの棒高跳は歴々の人と比べると感じました。高校はバレー部に入りましたが、実際にはバレー部ではなく、記録会に練習とは違っていた。2m10より高い棒高跳は歴々の人と比べると感じました。

真



合さる同級生。棒高跳北也、211乙出會、全之人に感謝して下さる。

この感謝の気持ちを忘れず、1年後、自分自身も頑張る。2F、3F、思い通りに日々練習を頑張る。211乙。

# 助走の中心の加速力の無さで踏み切りの弱さ

札幌平岸高等学校 2年 宋田 透基

僕が今回のベル合宿の中で学んだことは助走の時に最後に加速してトップスピードで突っ込みに入ることです。これは2日目に行われたミーティングの時に町田コーチがおっしゃっていたことでトップスピードに入れるのはおよそ30mで歩数的には15~16歩くらいがベストということが勉強になりました。僕は全助走は14歩で、最後の6歩のところでピッチとスピードが落ちるのでまず歩数を増やして最後の6歩を加えてトップスピードで突っ込むようにしたいです。次に初めてやったハンドソフトは、とても難しかったですけどハンドソフトが出来たら足を振りあげやすかったので短助走の時は、ハンドソフトをやって毎回できるように練習していきたいです。他には僕が今回のベル合宿で目標にしていた踏み切りの時には、しっかり足を伸ばして力強い踏み切りをして、右足を伸ばして高い突っ込みをするのはなかなか難しくて出来なかつたんですけど、南雲コーチや玉置コーチのおかげで少し自分の身についてきたと思うので冬のうちに助走から踏み切りをしっかりと練習して完璧に力強い踏み切りや右足を伸ばした高い突っ込みをできるようにしたいです。さらに僕はボールがたたないとか、強いんですけど、そういう時は踏み切りを強めたり、踏み切った後手でボールを押していったり、スイングでもボールを立たせにいったり使えるものは使っていくということもとてもためになりました。なかなか動きをするのは難しいですが、1つ課題をクリアしていきたいです。

最後に僕に不足しているところに的確なアドバイスをくれた南雲コーチ、玉置コーチ、おいしいご飯を準備してくださった角藤旅館の淳子さん、早季さん、ベルランチの田中玲子さん、ここまで連れて来てくれた佐味先生、引地先生そしてベル合宿を開催してくださった先生方にはとても感謝しています。

今回のベル合宿での練習を活かして僕の目標である1-ターハイ入賞出来るように記録を伸ばせるように頑張ります。

# この合宿で改善できたこと

北海道札幌平岸高等学校 1年 駒形 昂俊

僕はベル合宿に参加するのは初めてでした。今回学んだことはいくつかあります。1つ目はハントシフトです。ハントシフトはふみ切る1歩前に左手が上がり、右手をくっつくことです。僕はこのハントシフトのことを初めて学びました。練習では何度か早くつけて跳ぶことはありました。走る前に手をくっつけてふみ切りの練習をしました。その時はせんとせんとやめたけれど、その練習はとても良い練習だということがわかりました。この練習はまた入ることからできるということも学びました。ふみ切りやスイングの時にボールを押し上げる練習ということも学びました。2つ目はふみ切りです。僕はふみ切りの時に低い姿勢で上に跳ぶことがせんとせんと下まふみの下まふみ合宿中に上に跳ぶことを意識した練習をしました。また僕はふみ切り直前のボールのセットがおそいので、それをなおすために上を上げるとしながらボールをセットして、上を練習をしました。上には左手を下ろさず上げながらボールの先を下げていくことを意識しました。ボールの先を高く、ボールを高い所に飛ばすために上に上という風に跳ぶことを意識するととてもボールが立ちやすくなり空中重力がまわって跳ぶことができることができました。合宿前までは助走の前までは補助助走をしていたけれど、スタート位置がずれる安定した助走が下まふみからというので、この合宿でなおすことができました。なおすことができなかったのは、なおした直後はなかなかふみ切ることができませんでしたが、最後の3、4歩を早くすることで強いふみ切りをすることができ、しっかり走れるようになりました。

この合宿に参加するにあたって、お金を出していただいた僕のお親、この合宿に連れて行っていただいたアツアの佐々木先生、引地先生、跳躍後援会にいろいろアドバイスをいただいた町田先生、水川先生、稲垣先生、唐沢先生、角藤旅館の淳子さん、早妻さん、ベル下まふみを作っていただいた田中玲子さん、ベルスポーツで買ったものをしたときにもお世話になった北爪さん、このように素晴らしい権高跳びの練習をさせてくれた田中先生にも感謝しています。みなさん本当にありがとうございました。

# 棒高の技術・向き合い方、人としてのあり方

北海道札幌南高等学校 2年 矢萩 太一

今回、僕は去年のベル合宿について、2回目のベル合宿に参加させていただきました。ベルの棒高跳びは雰囲気も格段に違うという話を、北海道の色々な選手、先生から聞いてはいましたが、去年の僕はポールを曲げられなく、記録も2m70だったため、ズボットで強い人達の雰囲気を感ずることができず、また上手な人のこの技術が凄いのかも分かることができませんでした。しかし、今シーズンに4mを跳んで、棒高跳の技術への見識も広まり、またBポイントに入ることができたので、強い選手の雰囲気を感ずることができました。また、今年の夕飯後のミーティングでは、佐瀬先生と町田先生の棒高跳選手、そして人としてのあり方を学びました。まずは、技術について学んだことを詳しく書きたいと思います。まず、ベルの選手は、全員共通して、助走の時の体の軸が安定していて、突っ込みも、跳み切り1歩前からのセッティングがすばらしく、跳躍自体がとても安全でした。そして、全助走と、短助走の形がすごく似ていました。北海道には、あんな助走と、突っ込みができる選手はおらず、何ともベルの選手の跳躍を目に焼きつけることができました。そして、ハンドシフトでは、両手をくっつけることで、体全体でポールを押しするという感覚を身につけることができました。しかし、それを全助走に活かすのに時間がかかっているのが変えていきたいと思います。また、ベルの選手はこれでもかというほど、大きな声を出し、盛り上げていました。濱名先生がおっしゃっていたのですが、マイケル・ジョーダンはずっと全力でプレーしていたため、ケガをしなかったそうです。1日中棒高跳びを練日行っていることで集中力も低下する時もありますが、それでも大声で自分を奮立たせることで、全力で臨むことができました。そして、選手として強くなるには、技術だけでなく、挨拶や礼儀、時間掛け合いなど人としてのあり方が重要ということに、感銘を受けました。最後に、両親、齋藤先生、濱名先生、佐々木先生、引地先生、ベルと角藤の



## 助走の踏み切りと踏み切りの弱さ

北海道 北海道札幌南高等学校 1年 玉置 大介

今回の群馬合宿で棒高跳びにおける様々な技術を学ぶことができた。まず短助走で行った「ハンドシフト」。これを通していつもよりも高い踏み切りなどを意識でき、より短助走でポールを立てることでできたと思います。又、ハンドシフトを用いた竹跳びではハンドシフトを上手く使え、いつもよりも高い握りを持てたと思います。

そして今回の群馬合宿の全助走での跳躍練習は全体的に悔しい跳躍ばかりだった。まず助走が圧れず、助走が安定しない。そして折角短助走で高い踏み切りを意識できたのにもかかわらず、それを全助走に生かすことができず入りも不安定。よってポールの立ちが悪く、それにより空中動作も伴って高く高さを跳ぶことができなかった。全助走は本当に悔しい。反省のない跳躍となってしまいました。このような結果になつてしまった理由の一つには、この合宿の前にあまり棒高跳びに触れていなかったということがあると思います。雪のせいでと言いつくすのはいいのですが、あまり跳躍練習をすることができずやりました。その結果がこれなのかなと思います。

今回の群馬合宿を通して、技術面等で学んだことは、まずハンドシフトによる高い踏み切りの重要性。少しでもいいから毎日棒高跳びに触れること。助走、踏み切りが安定しないと、空中動作の意識なんて持てないこと。大きく分けるとこの3点です。

又、心の面においては、やはり練習の環境は大切かなということ。様々な人の力があったこの合宿に自分に来てくれているんだなと改めて感謝の気持ちを強く感じました。まず、この合宿の参加費を出してくれた両親、引率や指導をして頂いた佐々木先生、引地先生。そしてこのBELLEを作ってくれた田中光先生、ACポイントの指導をして頂いた佐瀬先生、角藤旅館の皆様、BELLEの雰囲気を作ってくれた群馬の選手の皆様や、他県の選手の皆様。もちろん今回一緒に来てくれた北海道の選手のおんね。今回の合宿に関わっているすべての人にとっても感謝しています。本当にありがとうございました。

## 目標と現実

北海道岩見沢東高等学校 2年 引地 良奈

私の今回のバル合宿での目標は今のバスト  $3m10+30cm$  の  $3m40cm$  でした。重点的にやりたいことは、空中動作の伸展していく部分で、いつもポールから離れていってしまうので、ポールにぶつって上にのび上がれるようになることでした。しかし、実際この合宿に来てみてわかりました。私はまだ伸展部分もやれている場合ではありませんでした。初日にハンドシフトや踏み切り練習をしたり、2カ月ぶりの全助走もやってみると、初め、全くいっていいほど、どれもできませんでした。ハンドシフトでも、踏み切り練習でも、全助走もやっても、同じ弱点が見つかりました。それは「踏み切りの弱さ」です。ハンドシフトは踏み切りが弱いがゆえに、うまくポールが立たなかったり、ふり上げにうまくつなげることができませんでした。踏み切り練習では初日はうまく上にぶつことができません、また、足が流れてしまいました。全助走では、初日はすることができず、ほぼ、10歩でやっていました。途中でのびましたがなかなか踏み切れませんでした。3日目になり、踏み切り練習も良い感じでできるようになつてきてはいたのですが、全助走になるとその踏み切りはどこへいってしまふたのやら、踏み切つてとぶことができていません。しかも踏み切れていないのに伸展の練習を重点的にやることもできません。そしてもう一つの弱点、欠点があります。それは「怖がる」ことです。シーズン中もあったのですが今回改めてわかりました。私はほとんどないビビリです。絶対に曲がるのに踏み切れない。3日間の間で何回あったことでしょうか。伸展練習の前には「踏み切れない」と話になりません。なので北海道に帰ってから、以前よりも、と助走、フック、踏み切りの練習をしようと思います。ですが室内で全助走できないかわりにここで最終日もできるだけたくさんとぼうと思います。

今回の合宿において感謝したい人はたくさんいますがまずは私の先生である父に感謝したいです。休日は休むだけけれど私の練習につき合ってくれたり、練習中たまに強くあたってもあきれずに教えてくれるので早く結果で恩返しをしたいです。それから佐々木先生にも毎週ある練習会、合宿でたくさん教えていただき、また、合宿では資料やミーティング、朝練等、本当に感謝しています。いい結果をいち早く報告したいです。そして、クリスマス・年末・冬(雪)にもかわらぬ夫と娘がいなくなるというのに心良く送り出してくれた母にも感謝してもいいです。そしてXピットでご指導して下さった町田先生、小川先生、ありがとうございました。大きな声は疲れてきたときに、目が覚めました。そして上原先生、唐沢先生には私が去年来ていたことを覚えてくださり、また、ご指導して下さり感謝



しています。今年もまた、たくさんの先生方に教わり、角藤さんにもお世話に  
なりました。本当にありがとうございました。

私がベル合宿に参加し、得たもの。

北海道帯広農業高等学校 2年 田村 静香

初めて『ハンドリフト』という言葉を知り、挑戦しました。お手本となって跳んでいった、全中上位の男子は簡単に何回も繰り返していましたが、実際は中々上手くできません。左右の手の間がどうしても少し開いてしまいます。また、私には、ポールを下ろすのが早い、というクセがあったため、意識あることが多く、大変でした。ハンドリフトは今でもうまくなる自信はありませんが、ポイントやコツを唐沢先生や引地先生が教えて下さったので、学校での練習に加えていこうと思います。ポールの下ろし方は2日の午後は良かったのですが、3日は安定せず、何度もアドバイスを頂きました。2日の午後、できていたときは、上原先生を始めとした多くの先生方が「いいよ!」とほめて下さり、とてもうれしく、自分でもその感覚がわかったので、本当に充実感がありました。この合宿に来る前の課題の一つ、アップライトが近づきすぎるというもの、ハンドリフトやグリップ高、ポールの下ろし方を意識するだけで改善されました。

私の練習環境には、跳べる施設がありません。なので、マットや縄、鉄棒での練習にも興味がありました。特に私は鉄棒が好きなので一番力を入れる予定でした。しかし、うまくできたのは低い鉄棒での技のみ。肝心の高い鉄棒での坂上がりや足のスイング+振り上げは簡単にはできなかった。その反面、全国レベルの選手は、私ができるなかったのを連続で5回、6回と、できていたので、もっと腕の筋肉や握力が必要だと実感しました。

今回の合宿で教わったことは半分以上、未完成のままなので、完成できずより、精一杯努力します。ベル合宿に参加した選手はレベルが高く、ワイワイと楽しく、これもやる時はやる、というメリハリや自主制があり、とても参考になりました。

Yピットの先生である、上原先生、田中ひかる先生、稲垣先生、唐沢先生、諸田先生。Xピットの町田先生、小川先生。直接関わっていないながらも、メニューの手本を見せてくださるなど、感謝すべきことがたくさんあります。そして、一番感謝しているのは、この合宿の代表者、田中ひかる先生。忙しい中、県外の私達を心良くご指導下さり、ありがとうございます。また、景子さんから支えていただいた、飯倉の淳子さん、華季さん、ベルランチの田中玲子さん、受付・事務・ランチ・食事をして下さった高橋さん。遠い場所まで送り迎えしてくれた両親。引率の佐賀木先生、引地先生。たくさんの方にお世話になったので、今度は自分がインターハイ出場し、恩を返せるよう、毎日コツコツと練習していきまわすに頑張ります。ありがとうございました!!

# 「言葉」言葉題を克服するために

福島県 福島実践高校 2年 菊地悠太

今回：私は2回目の合宿の参加になりました。今シーズンはインターハイに出場する事が出来ましたが、目標であった入賞、決勝進出も出来ずに終わってしまいました。その後も言記録がのびず今シーズンを終えてしまいました。課題は且つ足の踏の高さ、踏み込みの高さでした。今年の冬、来年の春までにこれを克服するために練習に取り組んでいきます。今回は、Aチームでの跳躍練習にしました。佐瀬先生、上原先輩の指導のもと練習を行いました。跳躍を見てすぐに「ニガタタタ」「おはららら」とアドバイスをもらいとても良い環境で跳躍することが出来ました。この練習出来る環境をあたり前と思わず常に感謝の気持ちをもって練習していきます。朝の掃除にしろ、マットが常に準備してあること、ボールがあること、ここまで連れてきてくれたりした先生、お金を出してくださった両親とたくさんの方の支えやサポートがあること、今の環境があるのだと思えます。また、今自分の着ている服、ユニホーム、スニーカーなどがあることで始めて練習する事が出来ています。ものを大切にやる心、自分の言動、行動などが自分の結果につながっていきます。こういふ事が将来役に立つのだと思いました。この合宿でたくさんの方を学ばせてくれたことに感謝しました。技術面だけでなく、練習に対する姿勢、ケガ、疲労があれば練習が出来ません。しっかり睡眠をとることが大事なのだ分かりました。また、周りのアスリートはたくさん睡眠を摂っていると聞きました。10時間以上寝る睡眠をとっていることを驚きました。しかし、それに対する練習量が大きいのだと分かりました。これだけは、疲労をとる事が出来ません。食事が必要です。ただ食べればいいという訳ではなく、ご飯、肉、野菜、フルーツ、乳製品を摂ることが大事です。しかし、ご飯を作っていたら11時半にも感謝して11時か11時半かありません。このように身近な所にもたくさん感謝しなくてはならないとあります。こういふ事を心かにはっきり徹座していきたくです。この合宿で学んだ事を忘れず、これからも気をつけることがあり、どういふ意味なのかをしっかりと理解して今後の練習に取り組んでいきます。そして来年のインターハイでの優勝を目標に頑張ります。

本当にありがとうございました！！

# 自分の弱さ

福島成蹊高校 2年 野地 菜那

私は、今回のBELL合宿で、BELLに来るのが"初めて"、合宿も最初で最後だ"と思います。この合宿が初めて会い一緒に練習するみんなや、教えてくださる先生方"と"いつもとは違う環境で、この合宿を意味のあるものにできるか、不安でした。ですが、たくさんのおかけ"で、たくさんのお話を学ぶ事が"できました。

BELLに来たら、自分の跳び"が"できず、セットや踏切り"と"、今の悪い癖"が"出てしまいました。いつもと環境が"違うだけ"、自分の跳び"が"できなくなり、自分の弱さを"と"感じました。

このような状況"に"なると自分は、気持ちも"沈んで"しまい元気に、楽しんで"跳ぶ"という事も"忘れて"しまいます。ですが、先生も選手も"いつも"楽しんで練習をして、熱心に"指導"をしていただきました。今"思い出"すと、自分の跳びの悪いところ"ばかり"考えていました。そこも自分の弱さ"と"思ってた"と"気付きました。これからシーズン"に"なるにつれて、もっと不安な"ことが"今より増える"と"思います。暗い気持ち"で"考えたり、"ネガティブ"になっ"て"は"今"と"変わら"ないと"分かりました。これからは、

稽古跳びを"楽しむ"ことと"ポジティブ"に"考え"練習"をして"いきたい"です。

私は"今"も自分の弱さ"と"弱さ"から"逃げ"て"きた"と思います。自分の弱さが"今の"まま"でも、これから"逃げ"て"いました。BELLに"いた"みんなは、先生方から"アドバイスを"もらい、それに"お答え"に、素直に、聞いて、練習"をして"いて、自分"と"の違い"が"ある"、この"ま"は"ダメ"だ"と"思いました。

シーズン"まで"、自分に"甘えず"、自分に"厳しく"、今"よりも"気持ちを"しっかりと"強く"持つ、そして"ポジティブ"に、このBELL合宿"で"学んだ"事を"今後"活かして"いける"ように、"集中"を"切らす"に"がんば"ります。

"指導"して"いただいた"上原先生、田中先生、稲垣先生、唐沢先生、諸田先生"をはじめ"アドバイスを"くださった先生々、おいしいランチ"を作"ってくれた"選手さん、宿泊"で"お世話"に"なった"角藤の"選手さん、早季さん。BELL"ドーム"を"作"って"下さ"った"田中先生。毎日練習"を"指導"して"下さ"り、群馬"で"の"送り迎え"をして"下さ"った"顧問"の"菊地先生。そして"高い"お金を"払"って"合宿"に"参加"させて"くれた"両親。みんな"の"おかげ"で"今"稽古跳び"が"できて"います。本当に"ありが"た"い"です。

## 前の自分を越えて

福島成蹊高校

2年

森川 真妃

今日バブルに来たのは3回目ですが、最初で最後のBELL合宿でした。初日から参加する事はできませんでしたが、たくさん学ぶ事が出来ました。

まずは食事の事についてです。食事は大切だと知っていました。1食に3食飯3杯を食べるのは驚きました。これは科学的にも証明されている事なので、食事を大切にしたいし、1回の食事にご飯、肉、野菜、フルーツ、牛乳などの牛製品を摂る事を心掛けてこれからの日常生活を送りたいと思いました。

次は練習についてです。いつも福島で練習する時は天候に左右されて跳べないことや風が強い風で足が合わなくて終わってしまう事もありましたが、BELLではそういった事は一切ありませんでした。BELL独特の雰囲気の中で楽しく練習出来ました。いつも試合で跳ぶ時、幅がでなくて跳べない事がありました。

が、BELLでこの事が改善されました。自分は助走の勢いの高さで踏み切ると腕を曲げてしまい、力がボールに伝わらずに止まりました。2日目の練習の時に諸田先生に話を聞いた。1日目の練習のボールの基本動作と跳ぶ箱を使っての踏み切り練習、助走の時に膝の位置を高くする事、真、直ぐ入る事。この事を意識して何本も本数を重ねる事で自分の体に身に付き、2M50で自己ベストを更新する事が出来ました。

約半年ぶりの自己ベスト更新だったのでとても嬉しかったです。しかし、疲れのせいで勢いのない1日目の助走にならざるを得ないので、跳ぶ時に常に意識することは、奥に跳ぶ事、突込みの時に腕を曲げない事、助走・跳躍に勢いをつけて跳ぶ事です。自己ベストを出せた事は大きな収穫だと思ふので、この合宿を意味のあるものにしたのです。

この合宿に参加するのにあたって、たくさん方にお世話になりました。2万3千円もの合宿費を出してくださったお父さん、お母さんいつもありがとうございます。

田中光先生をはじめ、上原先生、田中亘先生、稲垣先生、唐沢先生、諸田先生の指導のおかげで自己ベストを更新する事が出来ました。バブルランチを作ってくれた田中玲子さん、角藤旅館で温かいご飯やジュースを用意してくださった淳子さん、早季さん3日間ありがとうございました。遠く群馬まで送り迎えをしてくださった菊地先生いつもありがとうございます。

たくさんの方への感謝の気持ちはこの合宿で自己ベストを出す事でこの自己ベストを出せたことを嬉しく思います。明日の記録会でも自己ベストを更新したいと思います。

また、明日の記録会でも自己ベストを更新したいと思います。

また、明日の記録会でも自己ベストを更新したいと思います。

また、明日の記録会でも自己ベストを更新したいと思います。



たくさんの人を支えられて...

埼玉栄高校 1年 齋藤 優羽

今回、BELL合宿に参加してたくさんのごとを学ぶことができてました。何をやるにも納得がいかず、記録も出ない中途半端な自分を変えたいと思い、参加を決めました。今までのBELL合宿では、途中で何かをおきらめしてしまったり、どこから痛めってしまったりしていたので今回は「今自分にできることを精一杯に頑張ろう」という思いで練習に取り組みました。最初の基本的な形から指摘をいただき、そこを注意して練習することができました。鉄棒やロープを使った棒高跳びのドリル、補強もたくさんして、跳ぶことだけでなく、基礎的なことがとても大切なのだと改めて感じました。跳躍ではボールにしがみついたり、一番大切な押し動作が全くできていませんでした。しかし、先生方のアドバイス、教えて下さった練習のおかげで少しずつ良くなっていききました。できなくとも自分からやろうとしないと何も変わらない、できなくともやることが大切なことを感じました。たくさんの方の技術を学ぶと同時に、棒高跳びを本当に楽しい競技だと思いました。もっと高い高さが跳べるようになってから今以上に楽しくなっていくと思いのび頑張りたいです。

今回この合宿でたくさんのお出会いがありました。BELLの友達、各県の友達、BELLのコーチ、各県のコーチ。この出会いを私は大切にしたいと思っています。こういうつながりもスポーツの楽しみの一つだと思います。

私に棒高跳びをやる時間や環境をつくってくれたたくさんの方。熱心にアドバイスをしてくださった田中先生、工原先生、梅沢先生をはじめとするたくさんの方、先生方、先輩方。

おいしいBELLランチを使って下さった玲子さん。おいしいご飯と温かいお風呂をしてくださった角藤旅館の皆様。そして、群馬までの送迎、私の頑張りたいという気持ちに協力してくれたお母さん。たくさんの方のおかげで楽しく有意義な練習をすることができました。本当に感謝申し上げます。感謝の気持ちを忘れずに、今回学んだことをこれから生きていくために使いたいと思います。本当にありがとうございました。



# きっかけ

新潟県 新潟産業大学附属高等学校 3年 小俣伊織

私はこのバル合宿には今回で4回目の参加となりました。いつもバルに来ると元気な声とあったかい雰囲気でもて迎えてくれて、「構高頑張ろう!」という気分になります。バル合宿以外にもバルにはたびたび来てもらっていますが、毎回その元気をもらって新潟に帰って頑張っていることに嬉しく思っています。

高校陸上も終わり、今は大学陸上に向けての準備・移行期間だと考えています。受験もあり、練習を継続できていない部分、体力、筋力、走力等が落ちてしまいましたが、今までの考え方と違った視点で先輩方や仲間にも技術や意見を言われた時に、新鮮に受け入れることが出来ました。今までは自分が今までやってきたことと違うことに気づいた時に、少し抵抗があり、変えてチャレンジしてみようことを拒んでいました。ですがそれをなくすことができたきっかけになったと思います。

練習の中で“竹足むき選手権”をやりました。その時にスタンスをせぼめた上のドリフトをくっつける“ハンドフット”を教えてもらいました。それは今までやったことがなく、少し苦戦しましたが、右手で押してボールを立てていく動作をするために意識しなければならぬポイントを分かった上でやってみたらうまくいき、その練習の意味、それをするための意識が大切だと感じました。これは新潟に帰って来られた練習だと思っているので、行けなかったX-バーや中学生に教えたいと考えています。

今の自分の課題は助走です。走り方が脚の末端で引っかいて走っていて、肩から背骨に負担がかかってしまい、脚がつりそうになったことがシーズン中によくありました。それを改善するためにももから上の大きい筋肉を使って走ること意識して取り組んでいます。この合宿でも意識できましたが、疲れてくると元に戻ってしまうので常に意識するようにしたいです。

またこの合宿の西尾西明味、重要な所は沢山の人の交流が深まることだと感じています。同室の人、同じピットの人、偶然とばかりになった人、その人たちとコミュニケーションを取り、構高跳について情報をシェアできたことは練習以外の収穫となりました。

最後にこの合宿に参加させてくれたことにあたり、自分の力だけでは構高跳ができないこと、人の支えあってだと気づいて感じることが出来ました。私にかかわってくれ、支えてくれる人すべてにありがとうを伝えたいです。

新たな大学生活、自分に甘えることなく、競技力、人間性を磨けるよう、この合宿で得たことを次に活かしたいと思います。

## 工夫と感謝

新潟県 新潟産業大学附属高等学校 2年 中山 祐希

私は今回のブル合宿で練習に対する考え方が変わりました。調子の悪い時にすぐ練習をやめるのではなく、調子が悪い時こそできる限り練習しないと伸びないと先生に言われ、関心しました。うまくいかない時こそ工夫して練習しなくてはいけないと思いました。その後の練習で自分の跳躍の中で一番の課題である踏み切りからのドライブの部分をも良くするために午前中にやった竹跳びのハンドシフトをイメージして踏み切ったういっもよりまだいぶホールの立ちが良くなり、久し振りに自分の跳躍に変化が生まれた感じがしてとても嬉しかったです。良かった時に自分がどんな意識を持っていたか、何をイメージしていたかをきちんと整理したから練習し、意識しなくてもできる“動きの自動化”ができるようにしていきたいです。

この合宿を通して私は自分の欠点のひとつに気づきました。それは知らない人と積極的に関われない所です。他県の先生や選手と交流した方が新しい発見があったり、違う視点でのアドバイスがもらえたりして自分の成長に繋げることができると思います。知らない人と積極的に関わっていくためには、まずは自分から話しかけたり、元気の良いあいさつや返事をすることが大切だと思います。先生方の目に留まるような選手になれるように競技力と人間性を高めたいと思います。

そして何よりも大切なのがいろいろなことに対する感謝の気持ちです。競技をしていく上で、いろいろな人が自分を支え、助けてくれます。顧問の先生やチームの仲間達、親など身の周りには感謝すべき人がたくさんいます。

人だけでなく、環境にも感謝しなくてはなりません。新潟は冬にたくさん雪が積もり、競技場で跳ぶことができません。しかし室内練習場やこのガレージのなかで冬でも跳躍練習をすることもできます。自分達がそんな恵まれた環境に置かれていることを理解し、常に感謝の気持ちも忘れず、これからの競技人生を送りたいです。

## 当たり前じゃないこと

新潟産業大学附属高等学校 2年

田野 未典

私は今回のBECC合宿で学んだことがいくつかあります。一つは、他県の選手、他校の選手関係なく、人が跳んだら、みんなバリアクションをすることです。実際は、自分が跳んだ時、他県の人からバリアクションをもらって、普通にただ跳んでいるだけの練習よりもすごく楽しく練習することができました。また、それによって人とのコミュニケーションも取ることができ、多くの選手とコミュニケーションを取ることができました。

2つ目は、常に声を出していくことです。助走の前の「いきます」以外に、回りを見て安全確認のためや、けがや事故を防ぐために、1人1人が大きい声を出していました。BECCの町田先生も常に大きい声で、回りが危ない時、すぐ声を張って、事故を防いでいました。これから、「いきます」以外にも声をしっかり出していこうと思います。

3つ目は、仲間をサポートすることです。棒高は1人じゃ練習できない種目で、BECCに行ったら、同じピットの人たちが、すごいサポートしていました。他県の選手でも、動画を撮り合ったり、常に仲間のサポートをされていて、びっくりしました。また、跳び躍りながらのことや選手どうしてアドバイスしていたり、サポートしていくことは大切だと、改めて感じることができました。

今回も、このBECCの冬合宿に参加することができて、すごくうれしかったです。合宿に参加できているのは学校の先生の許可があり、BECCという、すばらしい施設があること、そして、合宿の参加費を払ってくれた、自分の親などのおかげで、合宿に参加できました。このようなことは、普段、当たり前に出発することだと感じることができ、当たり前じゃないということも改めて気づきました。

合宿中にも、角藤の女将さん、BECCの町田先生、田中先生、2・4のみなさん、BECCランチを作ってくれている方などたくさんの方々にお世話になりました。

そして、Xピットの選手のみなさんや、BECCの先生方にも、たくさん助けられた場面があり、とても感謝しています。1人ではできないことも、みんなが協力あって、練習すれば、自分たちが色んな考えも見つかると思います。

今回の合宿で学んだことや、感じたことは、これから部活、学校生活、それ以外でも、しっかりと生かして行きたいです。そして、いつも感謝の気持ちだけは絶対忘れないようにしたいです。最後に、いつも支えて下さる先生、2・4、仲間、そして家族、施設、ありがとうございました。これからも元気で頑張ります。

こんで生活にいかすためにできること

新潟産業大学附属高校 1年 永月 圭馬

ぼしがこのでん合宿で学んだことが、 個あり  
ます。

1つ目は、食で牛物についてです。人が生きていくのに  
必要なのが五つあるということです。お米と野菜と  
肉と牛乳ということです。そして、体を大きくしたかったら、生  
きていくための2倍を食べるということです。ですがスポーツを  
している人は、運動したぶんも補給しないといけないので  
3倍食べるということです。そして、睡眠は、1日睡眠  
を2回取ればいいのですが、9時間寝ると体がやすむらしいと  
いうことを知りました。10時から2時は、成長ホルモンがたまるので  
ので、身長が伸びやすくなるのでおれさん寝たいです。

2つ目は、ふみ切りです。ポールを曲げるには、ぼんざいをして  
手で曲げるのもいいのですが、足を使って曲げたほうが曲がりやすくと  
知りました。足は手より4.5倍強い力を出せるので足を使って  
跳びたいです。ふみ切りまでに行きまわりの助走は、ピッチ走と  
ストライド走があるのですが今は、ストライドピッチ走がはやらしいです。僕はピッチ  
が遅いので速くまわることができるようになりたいです。

3つ目は、感謝の気持ちや、普段の生活態度です。この合宿に  
は、1万円円もしたので、親に1万円ありがとうがあり、そのお金を  
うまく使えるか、下手に使うかは自分の判断したいになるのでその後  
に後悔をしたくない、選択をしていきたいです。なので、いつも親に  
感謝をしたいと思います。それから、普段の行動は、人の人格に表れたりす  
るので行動を気をつけていきたいです。なので、プリントに書いてあった  
石楚を守りたいです。

今日、ぼしはけをしたのでおれをまずしっかり治し、完できな  
状態にしてたしさん跳びたいです。おれと、ハンドシフトと  
こおがらぶ、いつも全カで跳びびけがこおがらなないで  
毎回びたいです。ハンドシフトができるようになれば、このみの  
入りがたかしなり、言金糸につながると思っと思っています。おれ  
での練習をやりつづけても、継続し、高バーをびるようになりたいです。

## 自分の成長が分かった3日間

新潟産業大学附属高等学校 1年 山田菜奈

私はこの合宿で学んだことは、しっかり自分の直さないといけない所を重点できにすることだ。棒高跳びは意識あることがたくさんあるのだから一つのことに意識すると他のことができなくなるので大変だ。何回も跳んでいると田中先生が、いろいろアドバイスを言ってくたさるのでうれしかった。最初、アップの時外を走りました。リレーをみんなができて楽しくできたのでよかった。私はつ、二はと速く走ることに背中をそらないで前にいくことが苦手だ。何回も何回も意識してやって思っているけど、せ、たい一つは意識できなくなるのでとをもう少し集中して練習したい。今回は上へいくことを意識してやりました。でもなかなか思うようにできなくて何回も跳びました。できたときは自分でも分かりました。私は最近、全助をやっていたので今回初めて全助をやってみた結果足もしゃかりあっていたのでよかった。いきりも歩幅ものがたのでよかった。私のベストは2m20でした。しかし刈羽でたくさん高い高さで跳びたら20cmほど低いなと思いました。だから今回は50cmまで跳ぶことができました。ベストが出たのは良かった。しっかり田中さんにいわれたことをやった。跳べたのでうれしかった。でも60cmに挑戦したけど足の痛みもあって、あ、りか、はいらなくて跳べませんでした。でもあ、は、さ、り、か、え、て、か、ん、が、り、ま、す。

今回のバブルは、家族と要先生と、小黒先生が、た、く、さ、の、先、生、た、ち、に、感謝したい。家族には、お金をはら、て、の、バ、ブ、ル、に、参、加、で、き、て、い、る、の、で、と、も、感、謝、し、て、い、ま、す。朝、起、き、ら、れ、る、の、も、親、の、お、か、け、だ、。

バブルにつれて、て、く、た、さ、る、の、は、要、先、生、と、小、黒、先、生、た、ち、の、お、か、け、で、来、て、る、の、で、そ、の、お、か、け、で、ま、た、ベ、ス、ト、を、だ、し、て、い、い、跳、躍、を、し、た、い、だ、。そ、し、て、い、い、結、果、を、だ、し、て、い、い、報、告、を、し、た、い、だ、。

田中さんと、か、ず、ま、さ、ん、に、も、感、謝、し、た、い、だ、。自、分、の、悪、い、所、を、ま、か、く、ア、ド、バ、イ、ス、を、し、て、く、た、さ、っ、て、し、ま、し、と、に、な、っ、た、で、あ、る、の、で、お、か、け、で、ベ、ス、ト、も、で、た、の、で、う、れ、し、か、た、で、あ、る、の、で、と、も、元、氣、の、あ、る、お、か、け、を、し、た、い、だ、。

お、か、け、さ、ん、た、ち、は、い、つ、も、笑、顔、に、あ、い、さ、つ、を、し、て、く、れ、て、二、っ、ち、ま、で、笑、顔、に、な、れ、る、の、で、い、い、お、か、け、だ、と、思、い、ま、し、た、。お、い、し、い、料、理、を、つ、く、っ、て、し、て、く、た、さ、っ、て、ほ、ん、と、う、に、あ、り、か、い、ら、う、ご、さ、い、ま、し、た、。あ、い、は、最、後、た、の、で、た、く、さ、ん、食、べ、で、ま、た、か、ん、が、り、た、い、だ、。ほ、ん、と、う、に、あ、り、か、い、ら、う、ご、さ、い、ま、し、た、。



# 自己ベストを目指して

新潟県

柏崎高等学校

2年

生田 峰之

技術面として全助走の安定さがいかに大切なのかを実感しました。今回、ポールを5ポイン  
上げただけで助走がくるっ、ましましました。最後つまっ、ましまったり、踏み切りが遠くな  
っ、ましましました。1歩は定期的に踏み切っ、ましましたのど助走が安定しませんでした。その  
せいで4m 30cmを3回とも幅が出ずに落としてしまいました。跳べる高さなのに助走が不  
安定だったため跳べなかったのは本当に悔しかったので常に全助走に近い距離で跳  
躍練習することは大切だと実感しました。また自分は助走がめちゃくちゃなので、ベルに来  
ている選手の速くて力強い走りを参考にしていきたいと思いました。今回の試合でも  
うっ、悪かった点がありました。それは、深く考えすぎましまっていたことので、先生方に  
たくさんアドバイスを頂いて、それを一度に全まらうとポイントをしばらくしないで跳躍さ  
しました事により、全まが中途半端になっ、ましましました。自分でポイントをしっかりしぼ  
っ、まらう事が大切だと思いました。明日また良い記録を出すためにもしっかりポイント  
をしぼっ、ま跳躍していきこうと思いまら、ベルに来るベル全体の雰囲気が良いな  
と思いました。あいさつから返事までいろんな場面でその良さが伝わってきまら、  
みんなポジティブな元気がありました。誰か一人が声を出すと周りも声を出し始め  
て結果的に全体が明るくなっ、まら、雰囲気は本当に素敵だと思いました。自分を  
周りの元気のお陰でたくさん元気をもらいやる気ももらいました。明日は、自分が周りの  
元気を与えられるような行動を心がけていきたいです。またそんなベルの方達に  
飲み込まれないように自分をアピールしていきたいです。今回の合宿で本当に  
たくさんの方に御世話になりました。家族を始め先生方や角藤旅館の方に本当に  
感謝しています。そんな感謝を裏切らない為にもこの合宿で少しでも多くの事を学  
んで新潟に帰りたと思います。タイトルに書いた通り明日ベストを出すためには  
どうすれば良いのかをしっかりと考えて明日行動していきこうと思いまら、技術面ももちろん  
必要ですが精神的にも「跳ぶ」という気持ちをお忘れず試合に臨みたいと思いま  
ら。この合宿で得たことを活かして来年の春しっかりと戦えるようにしたいと思いま  
ら。そのためにその後1日しか残っていませんが、いろんな所に注目してたくさん吸収  
していききたいです。そして今回の合宿で他県の選手の方とも交流することができ  
ました。同じ部室に他県の選手がたくさんいる中で最初は思ったように話すことが  
できませんでした。しかし、時間を共にすることでだんだんと心を開いていくこ  
とができました。このように交流したりできることはとても楽しいことでも、素晴らしい  
ことでも、こんな所もベル合宿の良さだと思いました。



# 私の成長する3つの要素

新潟県立柏山奇高等学校

2年

勝海新奈

私は今回のBELL合宿で学んだ点が3つあります。普段とは違う環境での練習で自然と気合いも入り、集中も切らさず練習しつづけることができました。

1つ目は、助走の大切さです。私は体を高くもつてくるのが苦手です。逆に助走は勢いをつけることができます。体が高く上がらないという改善すべき点をコーチは私の得意な助走の勢いがあれば「体をもつてきやすくなる」という新しい視点でアドバイスをくださいました。そんなアドバイスのおかげで少しはコツを掴むことができました。まだまだ不完全なので新潟に持ち帰ってたくさん練習して上達させたいです。

2つ目は、気持ちのあり方です。私はいつでも自分を追い込めるような精神力は持っていません。なので、練習前はきちんと気持ちを整えて「今日やるべき課題」を明確にしておくことで練習が効率の良い、充実した時間を過ごすことができると分かりました。また、1本でも多く跳べる集中力をつけることは跳躍本数が多くなるということなので直接的に自分の力になると思いました。また、同じビロッドには数々多くの人がいるので自分から積極的にアドバイスを求めていかなければならないことも知り、積極性の大切さも学びました。

3つ目は、筋力の重要さです。棒高跳はどんな時でも多くの色々な所の筋肉をつかうので競技するには必要不可欠だと改めて思いました。BELLにはたくさんの筋力を鍛えるトレーニング器具があるので充実したトレーニングができ、棒高に必要な筋力を集中的に刺激できるのもBELLの素晴らしい所の1つだと思います。このこともまた、学校に戻ってがんばって筋力をつけていきたいと思っています。

また今回の合宿には様々な方の支えがあり、ご参加し、たくさんの事を学ぶことができました。家族には合宿費を払っていただき、いつも温かく見守ってくれます。一番に感謝したい人です。そしてBELLを引っ張ってくださった田中光先生、適切なアドバイスをくださった先生、おいしいご飯を毎晩、毎朝作りきれいな施設を提供していただき、練習終わりに温かく迎えてくれた角藤のみなさんにたくさんの感謝の気持ちでいっぱいです。また、群馬までの送迎、毎日の練習での適切な指導、楽しい雰囲気作りをしてくださる小黒先生にも大きな感謝の気持ちです。このようにたくさんの人にお世話になっていることをありがたく思っており、春に糸吉果で恩返しができるといいと思います。そのため今回学んだ事を生かして今後も練習に取り組みたいです。

## これから変えること

新潟県立柏崎高等学校

1年

小林 陸玖

私はまだ、技術面、生活面、精神面においてたくさんの改善点があります。技術面では、183cmある身体を扱えていませんが、有利な点もたくさんあると思います。例えば、日本のトップ選手や世界へ目を向けると180cm以上の選手がほとんどです。助走も大きく走ることができます。突っ込みも高く入ることができます。今の私の課題は突っ込みで左腕がつかれてしまうことです。踏み切るだけなら伸ばすことはできますが、うまく跳躍へと続けていくことができません。ですが、今日、ハンドシフトで振り上げをしたり、竹跳びをしたりして、入りを高くすることができました。左腕が伸びて、理想の跳躍になるにはまだまだ時間がかかると思います。下級地道に良い動きをしていきます。

生活面では食事と睡眠に気を付けていきたいです。食事では、バランスを考えて食べていきたいです。タンパク質、ビタミン... などと細かくではなく米、野菜、肉、牛乳、果物の5つをしっかりと食べるようにしていきたいです。特に大会の日などはゼリーやパンだけになりがちなので、夕食で補ってあげるようにしたいです。又、睡眠では、練習の疲れを早くとるために、たくさん寝たいです。長い時間寝ればよいという訳ではなく、質を良くするために、少しでも早く寝ていきたいです。

精神面では、今まで支えてくださった方々に感謝をしたいと思います。私は結果で返すことが一番分かりやすく伝えやすいと思います。今までも、自己ベストを出すことで、感謝の気持ちを伝えてきました。ですが自己ベストを出すことは簡単なことではないです。日々の努力が積み重なって出せるものだと思います。

そして、来年、再来年とインターハイへ行って、全国大会で、勝負できるように力を付けていきたいです。

ベルのお母さんにはこれからもお世話になると思います、よろしくお願ひします。

本当にありがとうございました!!

# 常に感謝を忘れない

新潟県立柏崎高校 1年 川野花織

私はこの合宿の2日目から参加しました。自己ベストを更新するのは初めてでも、コツを掴むという意気込みで参加した私ですが、まさか驚いたのは、他県の選手との熱意です。1人1人棒高跳びが好きなという気持ちはヒシヒシと伝わってきました。とてもびっくりしました。行くときの荷物、返事などとても大きな声で話していました。

私もぜんまゆをしようと思いました。この合宿では、左手の使いかたと腰を上げろをしようと思いました。ところが、3日目のアクトをやった。34センチの力を強くするといくXニューを試したと、私の34センチがとても弱い事が分かりました。そこを意識してから跳躍をしたら合宿よりもグリーンと伸びて、来て良かったなと思いました。3日目の練習では午前中は足合わせと全助走をやって動き作りをしました。メリハリをつけて正しい動きをするように心がけました。まさかできていいよや左に曲がったよ。たいてい一回一回アクトをさせていたんだけど、とてもありがたかったです。

17日の記録会形式の練習では1本1本を大切に練習して修正しながら跳躍できたので良かったです。2m50cmのベストでしたが、3日目の最終跳躍で2m60cmを跳ぶことができました。そこに行き着くまでに、たくさんアクトを練習して頂いたのが17日大切に、言われた所を直して練習する機会にたくさん練習をしようと思いました。群馬に来ていろいろな事を学んだ身になってくれたので本当良かったです。それを日々の練習や大会などで活かせるように新潟まで持って行ってどんどん記録を上げていきます。がんばります。

角藤の皆さん、みんなさんお久しぶり温かいご挨拶ありがとうございます。お礼がたいです。

田田先生へ、元気でよろしい先生でした。笑顔にたまりません。元気な声でありがとうございます。

YEOの皆さんへ、皆さんのおかげでスムーズに練習ができた事に感謝です。お世話になりました。

お互いに切磋琢磨し合ってがんばりたいと思います。ありがとうございます。

ポーターパーカー先生へ、棒高跳びの基礎が固まりました。ありがとうございます。

稲垣先生へ、とても分かりやすいアクトでした。本当にありがとうございます。お礼がたいです。

山崎先生へ、いつもおもしろく教えるのでありがとうございます。またお預願します。

ハリス先生へ、作ったお弁当とてもおいしくて栄養はあつた。ありがとうございます。

田中先生へ、素晴らしい施設を借りて頂きありがとうございます。強くなった事に感謝します。

小黒先生へ、いつも優しく温かい指導をありがとうございます。これからもお預願します。

以上、ありがとうございます。これからもがんばります。

# 人生初のBELL合宿

新潟県立十日町高等学校

1年

佐藤 恭平

僕が今回のBELL合宿での技術面で特に印象に残っている事は、突っ込み動作の時にフットリ腓になって腰痛になったりするので、体全体で突っ込む方向に踏み切るといふことです。僕は今まで腕を突っ張るだけで体幹を締めたりにしていませんでした。これからの練習では突っ込み動作の意識を徹底的に変えていきたいです。そしてさらに強いボールを使えるようになって来年こそはユースを切りインターハイ決勝進出も目指して、来年度の春には完璧な状態にしたいとのびをするようにしたいです。そのためにも日頃の補強や1本1本の跳躍を大切にしていきたいです。

生活面で特に印象に残ったことは、町田先生が教えてくださった選手が最低限口にしない食べ物を作ることであったり5つの食品です。まずは牛乳が入っていないなんと思ひもしていませんでした。教えてくれたり有難う御座います。また、睡眠時間に7以上の話はおゴルフの石川遼選手や白鵬が10時間以上寝ているとほめて驚きました。

精神面で特に印象に残ったことは感謝の心です。今日の合宿の参加費を出してくれたお父さん、お母さん。Aポイントの指導をしてくださった佐瀬先生、上原響さん。ブルドームを借りにくださった北爪さん。BELLのBOSS 田中光先生。冬期の毎週土曜日に棒高跳の指導をしてくださる新潟のチームの先生方。欲しい道具などがあれば買ってくれる両親。

この感謝の気持ちと日頃の態度や試合などの結果で思返してできるように、全身全霊で頑張りたいと思いますので是非とも応援よろしくお願ひ致します。

この度は誠に有難う御座います。

## 目標

新潟県立十日町総合高等学校 2年 星名晃輔

私は、今回のベル合宿で、いろいろな選手の技術を見て、たくさん学ぶことが出来ました。私は怪我をしていて跳躍練習をすることが出来ませんでした。でもしかし、仲間や先生方達との交流も深わられました。跳躍でどのような中で、何をけ成長できるかが課題にもなっていました。自分にはどのような助走や入りなどの技術を他の選手から教わりたいとして自分の物にしていかなければなりません。いろいろな選手に助走から、跳躍までどのような意識をしているのかを聞いてみると、人それぞれ意識が違くて、助走から大事にする人や、空中動作を意識するなど、自分が得意としている所を全てにおいて、最大限には生かしていました。人それぞれ個性を生かして、堂々と跳躍をしていました。その個性を見て、どんなと自分の物にしていました。怪我をしているので跳躍練習はできませんでしたがその分補強などのトレーニングをしました。今までやったことのないトレーニングもありました。見る分には簡単そうに見えるけれど、実際やってみると、なかなかできない種目もありました。その思いをまた「自分は、筋力・体力不足だ」と思い、しごいてあげました。今のダメなところも全て改善し、どんどん強化していきたいと思います。

合宿を通して、思ったことは、群馬の選手達は迫力が違うということですね。一本一本跳躍する際、声の大きさや助走の速さ、全てに別れた格が違っていました。それはやはり一番橋高跳びという競技を楽しんでいました。自分もそのような努力をしていきたいと思います。このベル合宿を通して、普段の練習では得られない技術を学ばせてもらいました。学んだことを持ち帰り、今後の跳躍に生かしていきたいと思います。いろいろな選手の跳躍を見て人それぞれ個性を出して、自分なりのベストの跳躍をしていて、とても良いと思います。群馬の選手の方々のように、楽しく練習をしていきたいと思います。角藤の方々に朝食・夕食を食べてもおいしいご飯を作ってくれたことがとても良かったです。おいしいご飯のおかげで練習を頑張れることができました。本日は、ありがとうございました。来シーズンのベストの橋高跳びになりたく、悔いの残さぬよう、今後の冬季練習を頑張りたいと思います。

一宿一飯

新潟県立十日町総合高等学校 2年 小山 まりか

私は今回初めてこのBELL合宿に参加しました。3日から本格的に練習を始め、他の学校の男子よりも短い時間だったけど、99%のことを得ることが出来ました。1つは助走のランポップです。私は前から助走のランポップが苦手な間伸びしてしまっていたので、今回ランポップが引けたことが出来たのは、最後の助走を強く走れることが出来ました。2つ目は自分からつっこんでいくことです。今までボールが先に行ってしまうことが多かったけど、自分からしっかりつっこんでいくことが出来ました。いつもと違うボールを使って練習したり、つらかったけど、記録会で自己ベストの2m50cmを跳べたことが良かったです。競技以外にも学んだことがあります。それはコミュニケーションです。BELL合宿には他県から沢山の人が来ていて、2年1組に自分がやりたいことを伝えるのにとても大切なことだと思います。最終日にはもっと伝言が出来るようにしたいです。角藤体育館でも時間を守る、場を清める、礼を正すなどのマナーを学びました。普段ゆめんといろんなことばかりと正すことが出来ました。

この合宿で私が成長できたのは99%の人の支えがあったからだと思います。角藤体育館のおたさん、練習から帰ると和団がキレイに用意されていて、キレイなお風呂に入れたことが嬉しかった。たまりにおいしくてボリュームたっぷりのごはんを用意してくれて、さりげなくありがとうを言っていました。私はあまりごはんをいっぱい食べられないので残してしまったりもしていましたが、これからもっと強くなるために沢山食べられるようにしていきたいです。BELLランチのちも同じように、おいしくて栄養満点のごはんがありがたかったです。それに2ビットの指導してくれた田中先生、かず先生、適切な指導をありがとうございました。自分の課題も良くなりましたし、自己ベストも更新することが出来ました。今回学んだことは十日町に帰っても忘れずに意識していきたいです。顧問の長谷川先生、いつも送迎や細かいところまで丁寧な指導ありがとうございました。また、練習を始めると目が眩いけれど、ここまで跳べるようになったのは長谷川先生のおかげだと思います。これからもっと強くなるために、指導がありがたいです。小黒先生、今回、十日町から群馬まで送ってくれてありがとうございました。刈羽でも会いに来てくれてありがとうございました。これからもっと楽しくお願ひします。そして1日1日も今回の合宿のたのびの金など、用意してくれてお父さん、お母さんありがとうございました。これから頑張るのだから、応援をお願いします。この合宿に関わったおたさん、本当にありがとうございました。



たくさんの人に支えられて

新潟県立柏崎工業高等学校 2年 生田 岳之

私は今回の合宿で仲間と協力し助け合うことの大切さを学びました。私は怪我をしていて跳躍練習ができませんでした。そのため筋力トレーニングや練習している人のサポートをしました。サポートをしてくれたことで改めて積高の大きさを知り、たくさんの人に支えられていると感じました。コーチの方や一緒に練習をした選手の方々とコミュニケーションをとりながらだったのも、刺激のある合宿となりました。技術として学んだことは、他県の選手の跳躍を見させてもらい普段、学べないことやヒントをもらいました。補強のやり方も教えてもらったので、自分の学校に戻った後もできることは続けていきたいと思えます。一番は早く怪我を治して跳躍練習をすることが良いと思いますが、ここで焦らずしっかりと怪我を完治したいと思っています。そして跳躍練習もできるように、たまた他の人よりもたくさん跳躍練習をしたいと思っています。そのため、今から可能な補強や跳躍のメニューを作ってみたいですね。

私は今まで積高跳をしてきた中でたくさん感謝があります。今回のBELL合宿でもアドバイスしてくださったコーチの方や声をかけてくれた練習仲間など、たくさん感謝する場面がありました。中でも私が特に感謝したい人は両親です。この合宿に参加するには高額な参加費が必要ですが、私が怪我をして跳躍練習ができないと両親は分かっているのですが、少しでも何かを学んできて欲しいと高い参加費を出してくれました。心から感謝しています。だからこそこのBELL合宿は無駄なことはいけません。少しでも多く、コーチに質問してたくさん学ぶことで新潟に帰りたいと思います。もう一つ感謝したりのことあります。それは環境です。このベル・アスレックス・ジャンプは積高跳をする環境が日本一だと思います。風が無い状態で常に跳躍することができるといのは本当に素晴らしいことで幸せなことだと思います。この環境に感謝の気持ちを持ってはいけません。素直な気持ちで積高跳をするうえで、一番大事なことだと思います。感謝の気持ちを忘れずこれからも練習をしていきたいと思っています。

たくさんの方の支えを学ばせていただいたBELL合宿になりました。学んで終わりにするのではなく、積高跳のパフォーマンスを高めるために自分なりにしっかりと整理したいです。今回学んだことはパフォーマンスだけでなく、礼儀などこれからの人生に役に立つと思うので決して忘れず、これからも頑張っていきたいと思っています。

# 記録をのばすために

新潟県立柏崎工業高等学校 1年 石本 頼来

僕がこの合宿で学んだことは、つあります。1つ目は、ごはんの大切さです。ごはんには、「生きる」+「運動」+「成長」のエネルギーが必要で食事には、米、肉、野菜、牛乳が必要なこと分かりました。僕はあまり牛乳が好きではないので、毎日1回は牛乳を飲むように心がけようと思いました。2つ目は、睡眠の大切さです。トレーニングで睡眠は約9時間が必要で特に10時から2時の間が一番成長する時間なので、9時間は寝れないかもしれないけれど、10時から2時の間はしっかりと寝れるようにしたいと思いました。スポーツ選手は13時間~16時間も寝ている人がいてそれくらい寝ないと体がつかれないほど疲れていることが分かってびっくりしました。3つ目は、ふみきり、バレーの入り方の大切さという事です。僕は、入りの時に右手が前の前に出ると、ふみきりが弱かったり、左手がつかぬところだったり、入りが全然うまくいけなくてこのあと空中動作がぜんぜんできずいませんでした。でも、玉置先生が細かく「前にとぶのは指で上げて」とか「ボールをしっかりとつかむ」とか細かく指導してくれたり、南雲先生が「もっと高くとぶ」「右手の位置を高く」「しっかりとつかむ」と熱心に指導してくれたりして、とても良いアドバイスももらうことができて本当に良かったです。そして、アドバイスしてくれたりして、今までは体が少し違う跳躍をするようになってきました。その時は、とてもうれしかったので4つ目は、感謝の気持ちをお忘れなさいということです。3日練習できたことは、指導者の叔父、角藤旅館の叔父、一緒に練習した選手のおかげだと思っています。これからの感謝の気持ちを忘れずにこれからもどんどん高くなるように頑張ります。

# 新発見のベル合宿

新潟県立六日町高校

2年 秋山 友飛

私がベル合宿で技術面で特に印象深かった事は、入りの時に肩を入れて体1分前に出して押すということでした。今まででは体というよりも腕で押すイメージだったけど、新しいさらに上のやり方を教えてもらえてよかったです。さらに体で押すことでその反動を生かして振りもやりやすくなるというのを聞いて先の動作まで続いていてすごいと思いました。

また、振り上げの時に、握った手を軸として振り上げることで肩が上がりやすくなることを教わりました。今まで教わったことが新しい表現で教えてもらったので前は違ったイメージを持つことができました。それによって新鮮な感じで練習できて良かったです。今回の合宿は体調が悪く完璧の状態ではなかったけれど、できる限りの跳躍をしてアドバンスを貰うことができて良かったです。

今後の練習では今日言われたことを思い出し意識しながら跳躍練習も行っていくと思います。また、跳躍練習以外でもその動きイメージして実際の跳躍に繋がらるように練習していきたいです。普段とは違い、大勢のメンバーと普段と違うメンバーと一緒に練習できて良い刺激になりました。これからまた気を引き締めて取り組んでいきたいです。

このベル合宿において、猛吹雪の中、安全に運転してくださった小黒先生、Bポイントで入りの動作や空中動作を丁寧に教えてくださった濱名先生、ベル合宿成功のために協力してくださった先生の先生方、おいしいご飯を用意して選手のお腹を満た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。おかげでベル合宿が私にとってすばらしいものとなりました。感謝の気持ちと忘れず、今後の練習も一生懸命取り組み、さらに成長して目標を達成できるようにがんばっていきます。

# BELLで学んだバドミントン技術と心と処理指し

三重県立伊勢高等学校 許野 将人

私は今回2回目のバル合宿に参加しました。1回目だったがにも関わらず新鮮味があり、たくさんのお話を学ぶことができた合宿でした。その内の1つが「何事もポジティブにとらえる」ということです。バルの方たちはいつでも元気で明るい雰囲気がありました。こういった雰囲気や「ポジティブ思考」は、これから競技を続けていく上でスランプなどにならないために役立つと思いました。また改めて感謝の気持ちと忘れずに林高跳を楽しむことが一番大切だと感じました。田中光先生をはじめ、指導してくださった佐瀬先生、土原先生、色々とお話をしてくださった高橋先生などBELLのたくさんの方々、また、この合宿に行くために協力してくださった泉先生、出口先生、龍田先生に対して両親に感謝をしています。ありがとうございました。技術の面では入りの動作を少し良くすることができました。今までは右腕から背中、膝、切足にかけてのアーチが入るボールに力に十分に行えることができなかった(インパクトのよい)入りがこの合宿での練習で前方向への意識を加えることで良くなりました。とはいってもまだまだなので持ち帰ってより良くしていきたいと思っています。またミーティングでの「助走はダッシュの理論もと入れてみて、助走も試行錯誤していきたい」と感じました。とんども変化、進化していきたいです。しかし今回の合宿は腰痛でメインの足練習練習とあまりすることができませんでした。やはりケガをしてしまうとできることが限られてくるので早く治して再発しないよう努力をしたいと思います。強く感じました。

今回のバル合宿を1つのきっかけとして、技術的・身体的・精神的にも向上することができたと思います。大学入学後は日本一を目指します。そのためには、5m以上の記録が必要となると思うので、ミーティングにもあった「100点の練習」として、食事・睡眠にも練習と同じくらい気を配っています。指導者として、しかもテストカンパニ、ライバルたちとも刺激し合いながら感謝の気持ちと忘れず、今後も更に頑張りたいと思えたバル合宿となりました。本当にありがとうございました。

## 悔しさをバネに

岡山県立岡山南高等学校 2年 平田千佳

今回、冬期BELL合宿に参加させていただき、また新たに学び  
得ることができた合宿になりました。

私は今シーズンを振り返り、納得のいく跳躍や良い結果を  
出すことができず伸び悩んだことはわかりました。シーズンが終わり  
冬期となりこのBELL合宿で何かをつかんで帰るチャンスだとは  
思いました。そして合宿初日に田中光先生のポールフックでハット  
の指導をいただきました。ハットは今までしたことばかりなので  
どんどん自分の中に取り入れて、まろぐきれいに入るように練習して  
いきなさい。記録会では、足に故障があり10歩でしか跳躍  
できなかったけど自分の中で決めた目標を危機感で一歩一歩取り組めた  
と思います。しかし、2日目の記録会で足をくじいてしまい、2日目以降の  
跳躍に参加することができませんでした。初日に町田先生や他の先生方  
も「けがをしないように」と言われていたのにけがをしてしまったことや、  
みんなと一緒に跳躍できなかった悔しさがすごく大きかったです。

けど、BELLの礎のCreativeでPositiveは姿勢という話を聞いていた  
のでけがをしてからネガティブにはなりません。そうではなく、けがをしてい  
たなりにできることはたくさんあるのでこれも経験の一つとして  
覚えておきたいなと思います。また、全体的にも各都道府県から  
全国レベルの選手たちや先生方が集まり見るだけでも勉強には  
良い刺激を受けることができました。これは、このベルドームを  
建ててくださった田中光先生、コメントの指導をしてくださった南雲先生  
や玉置先生をはじめとする各チームの先生方。美味しいBELLランチを  
作ってくださった玲子さん。美味しいごはんを温かいお風呂に布団  
たくさん笑顔であふれていた角藤旅館の皆様。テーピングや  
治療を丁寧にしてくださったさかにし鍼灸接骨院の先生方。

そして、BELL合宿に行くまでの予定を考え、指導してくださった南條コーチ、  
「気をつけて、頑張る。」と応援してくださった顧問の服部先生。

「何か1つでもいいから何かを得て帰っておいで。」と見送ってくれた家族。  
たくさんの方の支えや協力があつたからこそ有意義な合宿になったのだと  
思います。この感謝の気持ちを忘れず、結果として恩返しをしていきなさい。  
長いより短い4日間。本当にありがとうございました。

# 心からすべてに感謝

福岡第一高等学校

2年

権藤 海輝

僕は今回のベル合宿で、いろいろな選手の跳躍を見て自分の跳躍とどこがどう違うのかを考えてみました。自分は踏みきってからの空中動作がゆくりすぎてポールの反発にのれず、進むから体が上にあかたないんだなあと思いました。そして、自分は体が大きいけど、助走の一步一步が小さいから、1歩でも足が合わない時があるので、自分の大きな体をいかに助走が出来るように、一步一步をもっと大きくしていきたくおもいました。

自分に足りないものは、筋力と体力とメンタルだと思っています。筋力がないから振り上げた時に右手と左手が顔の前に来ないと思います。腕立てや鉄棒、ロープなどいろいろな筋力があるのでこれからもっと頑張ろうと思います。体力は、今怪我をしているので無理はできないのですが自分が今出来ることをして体力をつけていきたいと思っています。メンタルはなにも跳躍をしたリ、ラスト一本の所でとれただけ集中出来るか、そして絶対に諦めない心を持つことだと思いました。

次は生活面について考えました。スポーツをしている人は、普通の人とは違っていて、飯の量が全然違うと聞いてビックリしました。朝、昼、夕は、五品食べないといけないうことを聞いて、これからは毎日、ごはん、肉、野菜、フルーツ、牛乳を食べていきたいと思っています。

ベル合宿の参加費を出してくれたお父さんやお母さんに感謝の気持ちを持たず、これからは自己記録が少しでも伸びるために努力して恩返しができるように努力していきたいと思っています。そして、顧問の田之上先生に感謝しています。

田之上先生が自分に群馬のベル合宿に行ったほうがいいと声をかけてくれたから、いろいろな県の人達の跳躍を見ることができました。本当に感謝しています。

このベル合宿で学んだことを持ち帰ってこれからますます気を引き締めて福岡第一で棒高跳をやっている1年生にもおしえて、練習をがんばらしていきたいと思っています。そして、来年のインターハイに向けてがんばりたいと思っています。自分のベストは4m10なので、4m50~80まであげれるようにポールも15.7fをたかえるようにこれから先は、もっと筋トレなど自分にできることは、全部100%でやっていきたいと思っています。





# 私ののびしろ

大分西高等学校

2学年

乙津 彩乃

私は、この合宿に来る前にインフルエンザにかかってしまって、なかなか練習ができていない状態だったので、ちゃんと跳躍できるのかととても心配でした。

思った通り、合宿に来て一日目の記録会は、跳躍に幅がなくて、ボックスにおちそうになったよ、バーの上におちたよして、ボロボロでした。手はでてないし、ポールを全然おせてないし、自分の理想の跳躍とはまったく違う跳躍になってしまいました。だから私は、この合宿での目標を、助走を安定させることと、跳躍の幅をたたくこととしました。その目標に向けて、南雲先生、玉置先生が教えてくれました。

普段できないようなところまで教えてもらったのでたくさん学ぶことができました。また、上手な人の跳躍もたくさん見れました。上手な人の特徴は、助走のとき、軸がぶれず安定していること、助走のスピード、左手でポールが押さえていることなどだと思います。私は、今までの練習の中で左手を出すことよりも上の空中動作を重視して、やっていただけ、この合宿で左手をたたく、押さえていくのは大事だと思いました。私はまた、助走も安定してないし、つっしがへたくそなので、これから冬季で跳べる回数もへてるので、この合宿で自分の弱点を見つけることができたのでその弱点をたたくように、大分に帰ったらポイントをしぼって練習していきたいと思いました。

今回、BEU合宿に参加させてもらい、たくさんのお話を学びました。また、たくさん教えてもらったことを活かして、もっともっと記録をのびしていきたいと思っています。

南雲先生、玉置先生、シビットでいろいろな技術を教えてくださってありがとうございました。シビットの雰囲気も良く、楽しむときは楽しんで、棒高のときは真剣にけじめがあってとても良い練習になりました。食事のときに町田先生、佐瀬先生、高橋先生、南雲先生のパーティを見ているのも面白かったし、場が盛り上がり楽しい食事になりました。また、おしゃべり角藤にあって、泉外のネットにはミーティングをして下さってありがとうございました。とてもためになる話は「かっこいい先生たちがこの合宿を盛り上げてくれたので、笑いのたえない、楽しい合宿になりました。本当にありがとうございました。田中光先生は、いつもネットを笑顔でBEUにおかえてくれるので、笑のある練習ができました。ありがとうございました。角藤の、淳ちゃんや深妻さん、やバロラニチの田中玲子さんは、毎日バランスの良いおいしい食事をネットに作ってくれてありがとうございました。

ありがとうございました。



# 足元が事(だけ)が練習には限るない

大分西高校 1年 金子 絵美里

私は、今回初めてBell合宿に参加しました。初めてだったにも関わらず、  
ケガをしないため、4日間、全て補強だけのホールに1日も触れることなく、  
ひたすら補強の毎日。正直辛かったし、悔しかったけど、肩と足をけがしては、  
やれるとは、本当に、ご迷惑がでいたが、ケガをする間の補強も全てかになる。  
「充電期間」と思って、もくもくと補強を繰り返しては、跳躍をし、直接何かを覚えるとは  
できなかったけど、A、B、Cポイントの人の跳躍を外から見ると、「助走が速いから跳べるんだ」  
「その人は、しっかりと左手でボールを押し出している」。「スイングがもっと大きいにあがっている」など、今の自分に  
足りない所を、頭の中で、しっかりと理解して、分析する事ができました。また、X、Y、Zポイントの人の  
跳躍を見、「もう少し高く踏み出すと高くいける」「もう少し、左手でたたくと前に進める」、今のホールが  
やわらかいのも、もう少し硬いボールを使うんじゃないかなのかなとか、人の跳躍を見、自分に足りない  
所や、相手についての跳躍など、たくさん学びました。また、食事面では、私たちは、  
生きた肉のための1人前・肉を食べた体を治すための2人前。成長期だから、3人前。を食べた方が  
いいという事をトレーニングで学びました。私は、食が細いので、1人前の普通の「飯で」、  
ヒート。食ってやる。それは、アスリートとして、もっと食べなければなりません。もっといっしょい  
食べないと、自分のケガは早く治らない。それから、ケガをしないように、  
いっしょい食べる、いっしょい栄養をとるといって大切を学びました。

今回学んだことは、大分までしっかりと持ちかえり、私生活にも部活にも生かしていきたいと思います。  
角藤採食館のスタッフのみなさん、4日間お世話になりました。ご飯もおいしくて、  
夕飯と聞いた料理も、おうちに食べたみたいでした。

この4日間、練習など、精神もはげしい面もありましたが、  
この宿舎にリベンジ。だから、おちついて疲れがとれました。

ボランティアのみなさん、いっしょのみなさん、空間をつくらせてくれたありがとうございます。  
ありがとうございました。

南雲先生、玉置先生、直接、ご指導されることは、ありませんでしたが、  
Cポイントのみんなを盛りあげてくれたり、ありがとうございます。

来年は、ケガをせず、いっしょい跳べる状態が来るので、もし、私に  
教えていただける機会があれば、その時は、ぜひお願いします。

Cポイント・宿舎の部屋が同じ先輩たち。初日から、優しく、明るく  
話しかけてくれてありがとうございます。先輩たちが、たくさん話しかけてくれて  
最初め、ちゃんとした後持ちが全てをばとりました。Bell合宿のみなさん、4日間本当にありがとうございます。

# 新しくできたこと

岩手県盛岡市立下小路中学校 2年 本堂 智仁

僕は、今回の冬季ベル合宿で色々なことを学ぶことができました。

1つ目は、前回ベルに来た時に曲げることができなかったポールを曲げることができるようになったことです。前回8月にベルに来たときは全く曲げなかったポールが、冬に入ってからのおびしい練習を友達とがんばったおかげでうでの筋力が上がり、助走も速くなりました。これから冬の練習や県の強化合宿もがんばってさらにうでの筋力をつけていきたいです。

2つ目は、棒を曲げるときに左手をのばすことができるようになったことです。自分が学校で使っているポールは、少し曲げることができますが、意識しても左手をのばすことができませんでした。それが今回の合宿では意識してのばすことができるようになりました。これを岩手に帰ってからでもできるおこなりたいです。

そして今回の合宿で「ハンドソフト」という新しい物を学びました。最初は全くおらず、上手にやることができませんでした。回りにいた上手な人をまわりにして少し上手になりました。この「ハンドソフト」を今回来ることもできなかった友達にも教えてあげたいです。今回の合宿の費用の2万3000円を出してもらった親に、できるようになった事を教え、このお金を出してよかったと思ってもらえたらとてもうれしいです。次このベル合宿に参加することができたら今よりも30ポンドくらい重いポールを使って3m50cmを跳べるようにがんばりたいです。

# 強さの秘訣

岩手県盛岡市立下小路中学校 二年 岡田 侑也

僕はこのベル合宿を通して、たくさんの人と交流し、たくさんの方の話を聞きました。そして、思ったことが二つあります。

まず一つ目は強い人の礼儀の正しさです。この合宿には、全中優勝の人やインターハイ入賞の人などがたくさん参加しています。この人たちを見てすごいなと思ったことがたくさんあります。その中で僕と大きな差があったのは三つあります。一つ目はあいさつです。僕のあいさつは近くににいる人ぐさしいしか聞こえないあいさつですが、その人たちのあいさつは遠くにいてもとてもはっきり聞こえるあいさつでした。そしてそのあいさつを聞くと、とても気分が良くなるので今後私生活から意識していきたいです。二つ目は掃除です。ベルでは朝はき掃除をします。僕ははきおえると他にどこをやるかわかりにくくなってやめてしまうのですが、吉澤さんなどはすみずみまで丁寧にやっていたのでこのベルという施設に感謝している人だなあということが伝わってきました。自分もこのベルの合宿に参加する費用を出してくれた親や今まで関わってくれた人やたくさんの方に感謝していきたいです。三つ目は切りかえです。僕は学校の部活などで時々ふさげて練習をしまわっているのですが、AヒットやBヒットの人などを見ると、会話では笑っているのに、とっさの直前になったら人格が変わって競技者の目にかかります。そこが自分との大きな差で実力につながっていくのかなと思います。そして思ったこと二つ目は人間性についてです。町田先生のお話の中でマカレサの言葉で「言葉は行動になる」と最終的には運命になると言っていました。私生活で相手にやさしくしていれば棒高で三本目でギリギリとべたりするかもしれないので、今後はいろんな人に優しくしていけるようにしたいです。

このベル合宿で今後どんな練習をすればいいのか、どのように生活していけばいいのかを学びました。これらを学ぶのにはたくさんの方の支えがあってこそできたことでした。費用を出してくれた親、指導をしてくださったコーチの方々、たくさんの方に感謝をしながらはいけないので、しっかり結果という形で表せられるようにがんばりたいです。



## 棒高跳の基石楚の大切さを学べたBELL合宿

福島県会津若松市立第四中学校 三年 佐藤 翔太

僕は3度目のベル合宿ですが、毎年とても勉強させてもらっています。今日の合宿では助走のスピードを落とさず踏み切りボールの押し上げなどハントシフトの練習を行った事で、その大切さ、難しさ、などこの重要性をもっと実感することができました。午後からの記録会では初日から自己ベストを出すことができました。これはとても自信になりました。初日から自己ベストを出せたのは午前の田中先生のクリニックまた、ハントシフトを中助走で意識することができたからです。ですが、違和感があった左のたももの裏がいたくなってしまいました。2日目は補助員、3日目は途中キレとなってしまいました。悔しいです。明日こそはかたまってベストを出したいです。

また、町田先生の「聞こえなければ何も聞こえない、見ようとしなければ何も見えない」という言葉が印象に残りました。もちろん印象に残った言葉があります。それは、佐瀬先生が「おしゃべりしてはダメ、かかとを絶対に踏んではいけない」という言葉です。自分が使う道具をきちんと使えない人はどう頑張っても強くはならないと聞いたときにその通りだと思ったので僕はこの合宿をきっかけにさらに道具をきちんと使っていきたいと思っております。

そして最後に、この4日間とてもおいしいベルランチを作ってくれた田中玲子さん、僕が所属していたBポイントで一本一本とても丁寧にアドバイスをしてくれた佐藤大輔先生、濱名 俊先生、全体でとてもいい話をしてくれた町田先生、高橋先生、佐瀬先生、23000円という高いお金を出して送り出してくれる親に感謝です。本当の感謝の意味を学べた合宿になりました。またこの合宿に参加するときは、しっかりと怪我のないように気をつけ、全助走で跳べるようにしたいです。本当に4日間学べる事が多かったです。

# 感謝という言葉

福島県会津若松市立第四中学校 2年 南地有珠

僕がBE11合宿に参加して学んだことは「感謝」です。働いてお金を  
出してくれる保護者、指導してくれる先生方がいるから、このBE11合宿に参加でき  
ています。感謝の気持ちしかありません。

そこで、このBE11合宿に参加して変わる事ができました。

BE11に行っている人とは違って、初めての参加だったので緊張していました。「この人  
どのくらい跳ぶんだろう」「この人高い高さ跳んですごいな、自分はこんな高さ跳べないな  
という気持ちが強くて、少し弱気でした。人が多く、知らない人ばかりだったので、さらにその  
印象が強かったです。最初の日はその感じをいっぱいにして、積極的にレーンに  
入って跳ぶことができていました。しかし、「こんなに協力してもらっているのに、何もやら  
ずに帰るのは申し訳ない」と思い、積極的に跳ぶことができました。

何回も跳ぶことにより、改善点が多くなってきて、何度も町田先生に言いました。  
町田先生に言われたことは、とても心に残っています。「助走距離に自分を合わせる  
んじゃない、助走距離を自分に合わせるんだ」「言葉に気をつけてほしい、それは  
いつか行動になります...」確かにそうだと思います。棒高以外のことまで細かく教  
えてくださった町田先生に感謝しています。

少し調子が悪く3日間全て2m90cmという結果になってしまいました。自己ベスト  
にも全然届かず、すごく悔しいです。1年前中の、1年生と2年生に分かれてやった時  
のふみきり動作やボールワークの練習を跳躍に生かしたいです。町田先生に、「ボ  
ールをたてる事、助走でグッと減速することが一番大事」「ボールをふみきた後に押せて  
いけよ」特に、この2つの事を意識しながら跳ぶようにしたいと思います。

僕はボールを全然押せていなくて前にも行かず、振り上げの動作も上手くでき  
ず、体が上がらずにバーを踏としてしまい記録も伸びずに終わってしまいました。  
せっかく群馬で跳ぶ機会を頂いているのに、自己ベスト、最低でも自己ベストタイ  
も出せずに終わってしまうのは悔しいです。

もう最終日です。次からは記録会形式ではなく、記録会です。絶対に記録  
を残して、自己ベストを出して、うれしい気分で帰りたいです。帰った後はしっかりと  
親に感謝の気持ちを伝えたいと思います。

最後に、指導して下さった先生方ありがとうございました。先生たちのおかげで  
改めて感謝という気持ちを知らせていただきました。4日間本当にありがとうございました。

# BELLから学んだ本当の“感謝”

福島県会津若松市第四中学校

1年 大川 礼士

YEPin

僕がこのBELL合宿で練習出来た事そして宿泊や移動が出来たのはいろいろな保護者の方や先生方の協力があって、このBELL合宿が実現しました。

23000円という大きな金額を自分のためではなく僕のために、お金を払ってくれました。

BELLドームに来て様々な先生に一つ一つ丁寧に教えて頂いて出来た

ほめてくれる、ダメだったらしかりと注意してくれてとても分かりやすかったです。

特に稲垣先生は動作を加えたから教えて頂いてとても分かりやすかったです。

そしてBELLの先生は熱いです！こんな熱血指導してくれる先生は福島には

いよいよという程 BELLの先生方は僕達に全力で教えてくれました。

それ以外にも

ミーティングで技術や気持ちの事などのお話をありました。

僕の課題は町田です。そこで町田先生から助走のお話をありました。

前半は坂を上るように中間は平地を走るように後半は坂を下るようにという

イメージで走るというふうにアドバイスをしました。当日それを実践してみると

前の日は中々助走が安定せずスピードも出ていませんでしたが

とても助走が安定ししかりとふみ切れるようになりました。町田先生

とてもよいアドバイスをありがとうございました。

その他にも自分走ってトップスピードに乗るための最適な歩数や天候

地獄の食事から世界レベルのまで、ミーティングで学んだこと

はたくさんありました。

BELL JAPANの田中光先生や角藤のじゅんさんなどの協力を頂いてこのBELL合宿ができていたということも心から感謝し、  
結果で恩返しできるようにがんばりたいです。

そして先生方は僕達に本当の“感謝”を教えて頂きました。

先生親、田中先生、じゅんさんその他の方々本当にありがとうございました。

# 感謝

千葉県旭市立第二中学校 2年 浪川真太郎

今回の合宿は、僕にとって初めての場所で初めての体験でした。まず、群馬県ヤベルドームがどんなところでどんな先生がいるのかなどとても気になりました。

そして、僕はまだまだ初心者だったので少し心配でしたが実際に来てみると、初心者でもとても優しく、わかりやすく指導してくれました。また、練習ではたくさんの技術を教わりましたがそれ以前に気持ちが大切だと知りました。自己ベストに挑戦するときや、大会で勝たいたいときにはそれまでの努力も大切だが気持ちによっても自分を変えられると教わりました。僕は「ふみきり」が棒高跳の中で一番大切だと教わり、ふみきりでは足の力、手の力、足の振りの力でポールをおすことが必要で、ポールをふみきりの歩手前であてこの上まで持ってくるということが僕は上手くできませんでしたが、この合宿で練習し、少しずつ改善することができました。

それから、田中先生と駒木先生には特にお世話になり、駒木先生は初めての僕にも親しくしてくれたりとアドバイスをくれました。また、田中先生はいつも「もう少し」を上げるなど、的確な指示をいつもたしてくれて、とてもいい指導をしてもらいました。そして今回泊まった角藤旅館ではおいしい朝食や夕食をふるまってもらったり朝食は朝早くからつくってもらいとても感謝しました。

また、両親が身の周りのことを助けられ、学校の先生が許可をくれて周りの人に支えられ、助けてもらって今回は合宿に来れました。これからは周りの人たちがいつも助けられて、支えてくれていることを当然とは思わずに、感謝の気持ちも忘れないようにしたい。

そして、町田先生が話してくれた「天国と地獄」はとても印象に残りました。天国と地獄は同じ場所ですがそこにいる人たちの思いやりがちがうだけなので、自分思いやりをもとめたい。

自分は今年の5月の棒高跳を始め、夏休みには骨折をしてしまい、練習はできなかつたこともあったが、気持ちも大切にして、これからも棒高跳を頑張りたい。

# 課題が見つかったBELL合宿

千葉県 旭市立第二中学校 2年 高木 章弘

今回、僕は初めてBELL合宿に参加しました。シーズン中は3m10を7月に跳びから記録が伸びなくて悩んでいました。しかし、この合宿に参加してたくさん課題を見つけることができました。1つ目は、左手がフッパっているということです。左手がフッパっているとポールにうまく力が伝わらず、ポールの立ちが悪くなっています。それを直すためには、左手を前に出すのではなく上にだす様にするという点が分かりました。2つ目は、踏み切りが弱いことです。ポールを立たせるには、手の力より足の力でポールを立たせる方がいいという岡田先生の話を聞きました。僕は跳躍の時に踏み切りをそこまで意識していませんでした。でもその話を聞いた後の練習に踏み切りを意識してやったら、ポールの立ちが良くなったのでとても嬉しかったです。今回のBELL合宿で見つかった課題は学校で練習をして改善していきたいと思います。

初めて知った練習がありました。それは「ハンドソフト」を使った練習です。ハンドソフトは短助走でやって5歩目になったら左手を右膝くっつけるということです。この練習は初めてやってみると、左手を右膝にくっつけるのがとても難しかったです。バーをかけて跳びみると最初は全然跳んでいる感じがしませんでした。でも2日目になると体が浮いているという感覚が来て、跳んでいる時はとても気持ち良かったです。この練習をやっていいる時、目の視線が上を向きすぎていて、あごが上がっていました。視線を少し前にしてみたらあごがあまり上がりなくて、いい跳躍ができました。

今回は、全国トップクラスの跳躍を見ることになりました。その跳躍の助走り仕方、セッテ、空中動作などを自分にも吸収していきたいです。

今回たくさん感謝したい人がいます。まずは23000円という大金を払ってくれた両親です。いろいろな技術者を教えてくれた岡田先生、田中先生は1回跳びがごとくに丁寧にアドバイスをしてくれました。角藤の女将、淳子さん、このハットボールをつくってくれた田中光生先生、その他の皆さんにも感謝しています。

この感謝の気持ちを結果としてしっかり恩返しします！

# 棒高跳だけではないBELL合宿

千葉県白井市立モ次台中学校 2年 皆越 啓太

今回、初めてBELL冬期合宿に参加することが出来ました。  
僕が、このBELL冬期合宿で僕が学んだことは、BELLが棒高だけ  
ではなく、心身をきたえることを学びました。その理由としては、まず、1日  
目のミーティングでBELLの礎という紙をもらい、BELLがこういう  
になってもらいたい、意図がわかったからです。また、群馬県の人達の行  
動などを見て群馬県の人達は心身強いと感じたからです。  
2つ目は、基礎練習がとても重要だということです。1日目の始め  
でハンドシフトを学び、2日目も3日目もw-upをしてたから重要だ  
と学んだからです。また、ポールを曲げるときは手で曲げるのでは  
なく足のカで曲げるから4歩目力走の踏み切りや短助走の基礎  
練習が重要だと学びました。

次に、僕がこのBELLの冬期合宿で感じたことは、皆1人1人意識  
が高いことです。皆跳ぶ前などに自分の想像の練習や自分達  
ができていない練習をしたから意識が高い集団だと感じました。  
また、友達同士で教えあいが活発で自分だけでなく友達も上  
達できるように教えあいをしていたのが意識が高い集団なの  
を感じました。2つ目は、皆の個性がそれぞれ光っていると感  
じました。その理由としては跳んでからの空中どうせ一つで皆の  
個性が感じられたからです。また、突っ込みの仕方や走り方  
一つでまた1人1人皆が違った個性が感じられる合  
宿でした。

最後に、この合宿に参加出来たことは、両親や顧問、  
ポールを運んでくれた人達のおかげだと思っています。  
また、自分のできないところを見つけてくださったBE  
LLの先生方に感謝しています。そして、いつも支えてくれ  
る両親や友達、顧問の先生に感謝、ありがとうの  
気持ちを持ち続けこれからの練習に取り組んでい  
きたいと思っています。この4日間本当にありがとう  
ございました。



こうしてまた成長していく...

川崎市立稲田中学校 2年 根本 一平

今回初めてBELL冬合宿に参加しました。自分は、年の6月から、棒高跳を始めなかなか記録伸びず、冬のOFFシーズンに入ってしまう。このBELL冬合宿に参加することになりました。

今年度のシーズンは、学校でもマットがなりの思、たような練習もできず、ほとんどなにもしない。BELL冬合宿で充実した練習がたくさんでき、棒高跳に対する気持ちと技術がとて成長したと思います。

初日は、どんな雰囲気なのか分からず、とて緊張したけれど、実際は皆とて楽しく練習していて、自分も楽しく練習することができて少しほ、としました。この日の記録会で公式記録+10cm更新できたのでとて嬉しがたです。ハンドブックもいまだに知らなかつたのでしかりと学び、学校でも練習してみようと思、います。ミーティングでも、人として大切な話を聞いてとて心に響きました。

2日目、3日目の練習では、1月よりも明るく、活発にできます。記録会では、田中亮先生、駒木がす先生のアドバイスのおかげで、2m80cmを跳ぶことができて、とて感謝しています。

自分が意識していたことがより、意識することができて、いまだにあまり意識できていなかったことも意識できるようになり、たくさんのごことを学べた、と実感しました。学校でも今日学んだことを後輩などにも教えることができるように、おは自分がし、かりとできるようにしていきたいと思います。

自分は、セットが後ろから回、ってくる癖があるので、駒木がす先生から教わ、た、右手を腰の位置よりも高く、前に出すことを忘れずにセットがお、おでこに最短で持、てきて、ま、すぐ跳べるように練習を積み重ねていこうと思、います。

1日目、2日目のミーティングでの話の内容をしかりと胸に刻み、自分が使う用具などを大切に使い、練習ができる環境をあた、りまえだと思、わず、とてありがた、いことだ、ということに忘れず、に感謝しようと改めて思、いました。これから、様々な場、面を天国にするか、地獄にするかは、自分次第だと思、うので、それを全て天国に変えられるように人を思、いやる気持ちと常に持、つたいと思、います。

今回、BELL冬合宿に来れたのも、2万3000円という金額を支、払、てくれた、お父さん、こ、こまで送、てくれたお母さん、2日間部、活動があ、た、りにも関わらず、心良く、「行、てお、いで」と言、ってくれた顧問の荒井先生のおかげだと思、います。BELLドームという素晴らしい環境を提供してぐ、だ、さ、た田中亮先生や、たくさんのお、アドバイスをくれた、田中亮先生、駒木がす先生、他のピットの先生方、角藤旅館の皆さんが自分たちのために、たくさんのごことをしてく、れたので、ものぞく成長できたと思、います。

来シーズンに向けて、これからも体、本を大切に練習していこうと思、います。

# 新たな自分

愛知県 阿久比町立阿久比中学校

2年

柿田 悠真

僕は今回初めてBELLE合宿に参加しました。昨年はこの合宿があることも、ベルドームがあるということも知りませんでした。今回この合宿があることを知れて、この合宿に参加することができてとても嬉しいです。

初めてBELLEに入ったときに会場のすごさに圧倒されました。自分より1メートル以上も上を飛ぶ選手も、自分とは違う県の選手がたくさんいたからです。そのときに僕はこの合宿で何かをつかんで帰りたいと思いました。自分の跳躍は助走の最後に手のびをしたり、セッティングがおくれしったり、空中動作がうまくなかったりします。その中の1つ1つを直していこうと思いました。手のびを直すのは自分のスピードと歩幅が距離が合っていないと、距離に自分を合わせるのではなく、自分に距離を合わせると言われて、距離に自分を合わせるに決まっていたので直そうと思いました。セッティングのおくれは、手で足を回して出てしまっているのだから、手を最短距離で上げることでセッティングのおくれを直すことができました。ボックスにつっこまずに地上で短いボールを使って手の出し方を意識しなくても最短距離で出せるように練習しようと思いました。空中動作は、鉄棒を使って直すことができたので、たくさんの鉄棒を使っての練習を学ぶことができたので、自分の学校に帰ってから練習して、空中動作を直していきたいと思います。2018年の目標は4m 00cmを超えて、年中で記録を出すことなので、来シーズンに向けて、この冬の間、助走、セッティング、空中動作を直していきたいと思います。今回BELLEに来ることができて、自分にはたりないたくさんのことを見つけることができて、たくさんのアドバイスももらい、カッコいい先輩方を見ることもできてすごく良かったです。

今構高ができること、合宿に参加できることも、たくさんの方のおかげです。BELLEを創設してくださった田中光先生、指導してくださった町田先生、角藤旅館の玲子さん。2万3000円というお金を出してくれて、群馬まで送ってくれた両親、支えてくれた仲間の皆。構高跳ができることに感謝して、これからも練習に励んでいこうと思います。

今までで一番棒高跳が楽しいと思えた

愛知県 大府西中学校 1年 井上 結太

僕は今回初めて BELL 合宿に参加しました。僕は初日、少しおくれたので参加になってしまったので、なかなかみんなと仲よくなる事ができませんでした。でも、群馬県の方が話し掛けてくれたので、仲よくなる事ができました。

僕は最初、全然棒高跳の基礎が分かっていませんでした。セットするタイミングや、ポールを持つ手と手の間などから教えてもらい、だんだんよくなってきました。その後はまっすぐ跳ぶ練習をしました。最初は毎回右の方に着地して、いつも駒木先生に言われていました。それでも、毎回言われたポイントを意識しても歩助走をくり返していたら、きれいなフォームでまっすぐ前に跳ぶ事ができるようになりました。僕は、その時今までで一番棒高跳が楽しいと思えました。

僕がこの合宿にこれたのは、周りのたくさんの方のおかげです。まずこの合宿をしっかりとってくれたり、バンケットを貸してくれたりしてくれたこもんの日高先生に感謝しています。あと、合宿費を払ってくれた両親、群馬まで連れてきてくれた草野先生、角藤旅館の方々などたくさんの方が自分に協力してくれました。でも、だれよりも感謝しているのは田中先生たちです。自分たちが成長するためにいろんなことを教えてくれたのはとてもありがたいと思います。自分自身、先生の期待に応えられたか分からないけれど、ベストが出たし、先生たちのおかげでとてもいい合宿になりました。この合宿で覚えた練習などを学校にもど、でも続けて、今とは比べものにならないくらい跳べると全国大会に出たいです。この合宿は僕の人生にとってかけがえのないものになりました。4日間、ありがとうございました。

泣いて強くなるのなら、ずっと泣いていけばいい

三重県 玉城町立玉城中学校 三年 野呂仁人

この合宿で僕はバールのライバルたちと比べて全く跳びることができず、相手になりませんでした。本当に悔しかったです。「なんでこんなに高さが出ないんだろう」「自分は何をわけているんだろう」と、自分を責めて泣きそうでした。その時、佐瀬先生がおっしゃっていた「泣いて強くなるのなら、ずっと泣いていけばいい」という言葉を思い出しました。僕は本当に悔しいとき、自分を責めて責めて泣いてしまうことがありました。しかし、泣いても何も変わりません。落ち込んでいる間にいろんなことができるのに、自分は少しダメだとすぐ落ち込んでしまいます。

バールの石楚に「CreativeでPositiveな姿勢」とあるように、何事も前向きに考えることがこれからの自分を育てていくために大切なんだということに気付きました。この合宿に参加したことで、たくさんの自分の弱さに気付きました。積極的に大きな声で挨拶することができませんでした。たくさんの方がいて、一歩引いて行動してしまいました。バールという大きな場所に来れば、自分という存在がすごく小さく感じて、自分に自信が無くなり、気持ちの面で堂々としていることができませんでした。跳躍練習では、バールのライバルたちと比べて自分はすごく馬区け抜けが多かったです。このような弱さに気付くことができたことに意味があると思います。これからこんな自分を育てていきたいです。この合宿に参加しなければ、このようなたくさんの弱さに気付くことができませんでした。このような充実した合宿にすることができたのは、たくさんの人たちに助けてもらったからです。県外から来た僕を優しく迎えてくださったバールの皆さん。角藤旅館の淳子さん。バールランチを作ってくれた田中玲子さん。合宿費の2万3千円だけでなく、ポールの運送費や新幹線代などのたくさんのお金を文句一つ言わず払ってくれて、「お前が行きたいなら行っていい」と小尻く背中を押してくれたお父さん、お母さん。バールを建てて下さった田中先生。人数が多いにもかかわらず、一人一人丁寧にアドバイスをくださった佐瀬先生、上原さん。佐瀬先生で上原さんには時間が長くなってきても、嫌な顔一つせず楽しくアドバイスを頂き、「少し前傾して余計め上に押し込む感じで入っていくといい」という上原さんのアドバイスで、自分の課題であった突っ込み入りの局面で良い感覚を掴むことができました。これらは当たり前ではなく、僕たちのためにわざわざ下さっています。全ての人に感謝します。本当にありがとうございました。

## 支えられる側から支える側に…。

三重県玉城町立玉城中学校 三年 南 涼雅

僕は、バルドムでの強化合宿にて、たくさんの事を学びました。それは、技術的な事や精神的な事や陸上をする上での正しい事です。精神的な事では、特に「気合」を学びました。声を出して雰囲気良くしようとする行動が自分に与る身に付きました。僕は、地元の三重県では、元気よく声を出せますが、違った場所になると、元気に声が出せず、周りの空気に呑まれてしまいます。バルドムの強化合宿1日目では、大きい声が出せませんでした。でも、あるきっかけで声が出せました。それは、ぼくが「ピットで跳躍する前のお願いします」と大きな声を出した時です。高橋先生や濱名先生や齋藤先生に「いい声だね。もっと出していい」といってくださったおかげで、地元と一緒に声が出せるようになりました。そしてどんどん声を出していいこうすると、榎徳高校や前橋育英高校に通っている高校生に「もっと声だせる」と励ましてくれました。こういう良い雰囲気で行高跳びをすると、すごく楽しいです。こういう所を大会でいかし、どこへいっても元気を忘れないことが大事であると学びました。技術的な事では、6歩でのハンドシフトを学びました。高い所に踏み切れるようにするための練習がハンドシフトです。最初は、下の手を上の手にさせるタイミングが難しかったのですが、どうしても遅く手を上げてしまいます。先生方からのおかげで踏み切るタイミングが出来ました。ほかにも、踏み切りからポールを出すことを教わりました。ぼくは、それが出来ませんでした。ここで出来ないとは終わるのではなく、三重に帰っても出来るまで練習をしたいです。ハンドシフトを同じくしたいです。先生方から言われた事は、頭に残すだけでなく手で字を書いて憶えて、自分の物にしていきたいです。陸上をする上で正しい事では、佐瀬先生が僕たちに言って下さったように「靴のなかを踏むようなことをするな」が僕の頭の中におおきく残っています。僕は、この解釈しました。道具を侮辱するような人に道具は必要ない。と思いました。靴だけでなく、ポールや棒高跳びのピットやマットを丁寧に使っていきます。特に、ピットでは掃除を怠らなければいけないので、ちゃんと掃除をしていきたいです。最後に先生が一番おっしゃっていた言葉は「感謝」だと思います。ここまでこれたのは父や母などのいろいろな人々の支えがあるからこそバルドムの合宿に参加出来たということには忘れません。このバルドム合宿だけではなく、ほかの合宿や強化練習会も人の支えがあるということも忘れません。そして、支えてくれた人に感謝し、今度は自分が人を支えるように日々がんばっていきたくです。

## 四日間の成果

富山県、富山市立城山中学校 2年、樋口修宇

今回初めて BELL 冬合宿に参加することが出来ました。本当にこの合宿に参加することができてうれしく思います。

2017年の今シーズンの自分のきめた目標は 4m00 でしたが、実際のところは 3m00 という記録でした。自分のきめた目標にはほど遠く、3m00 という記録が、伸ばすことができませんでした。そしてその記録を伸ばすためにはどうしたらいいのかを探るためにこの合宿に来て、会場にはいた瞬間、まわりの空気に圧倒されました。

自分よりも数メートルも飛ぶ選手がいてまたも圧倒されました。1日目は、積極的に前に出るというのが目標でしたが、積極的に前に出れたと思います。緊張していましたが、周りの人たちが楽しそうにしていたため、少しずつ緊張がほぐれていきました。

ミーティングでは、BELL の礎を学びました。謙虚で素直な心、クリエイティブでポジティブな姿勢、大切にしたい感謝の気持ち、心からの挨拶。この4つのことを学びました。この4つのことは、日常生活、学校生活に生かしていけるので、しっかりと学んだことを生かしたいと思います。

また、田中光先生にはじめの1歩から強くふみだして、前へ前へと言われました。言われた通りにするとポールが立たないように感じました。言われる前は、ちこちこ走っていて、まったく足がかわなくて、一歩目から強くふみ出すことで、一回目で飛べるようになりました。

今僕がこの BELL 合宿に参加できていることは、たくさんの方々の支えがあってのことだと思います。BELL というとても素晴らしい施設を創設してくださった田中光先生、BELL ライフを作ってくくださる玲子さん、角藤旅館の夕食を作ってくくださる淳子さん、そしてご指導してくださっている廣沢先生、土原先生。2万3000円というお金を出してくれた両親。この大好きな棒高跳びが出来ることを感謝し、これからは全力で練習に取り組み、自分の目標へと突き進みたいと思います。



## 四日間て得たこと

富山県、富山市立城山中学校 2年 瀬川 裕平

今回、始めてBELL冬合宿に参加する事が出来ました。本当にこの合宿に参加する事が出来てとても嬉しく思います。

2017年の今シーズンは自分の決めた目標は3m00cmでしたがその目標にはあまり思わうに届きませんでした。実際は2m40cmという記録でした。もう少しで跳べたというのが何回もありました。練習のメニューでは初日はハンドソフトなどのきそ練習をしたり二日目以降は改めて助走距離をはかたり、持ち手を2グリップ以上上げたりなど最初から改めてやり直したことでより前よりも跳べやすくなったと思います。

ミーティングではBELLの礎を教わりました。謙虚で素直な心・クリエイティブでポジティブな姿勢・大切にしたい感謝の気持ち・心からの挨拶の4つを学びました。それと勝つ気持ちじゃなく勝つために今の内からどれだけ準備ができるかが大切だということも学びました。

自分はどうかがめしるから回してくるクセがあるので、田中みつる先生に教わったようには最短距離で回してくることを普段の部活でも練習するつもりです。

自分の練習の仕方によって天国にも地獄にもなるということも分かり今まで以上に普段の練習をがんばろうと思いました。この四日間の合宿は今までの自分をガラリと変えてくれました。

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ださった田中光先生に指導してくださっている田中みつる先生、駒木かずま先生2万3000円というお金を出してくれたい両親。競い合う仲間、皆大好きな棒高ができる事に感謝し、これからも練習に励みます。

BELLで学んだ感謝を伝えたい！

富山県 富山市立城山中学校 1年 檜木 颯太

今回初めてBELL合宿に参加できて本当に良かったと思います。理由として一つ目は1日目Zピットでの練習で同じ学年の人や2年生とはあまり話せたりふれあったりはできませんでした。2日目は角藤で同じになったZピットの人と話せたりふれあったりできたおかげで練中や記録会などで1日目よりもふれあったり話したりできしかも田中先生とかかず先生のおかげでBELL合宿に来る前の記録より20cmも上に行きとても良かったからです。2日目は練習中の他のピットの人と話せたことです。角藤で自分が自己紹介もしているのに名前を覚えてくれたことがほぼでした。そのことによって知り合いや新しい友達が増えたことです。Zピットの1年生とXピットの皆越君や高本君と言う2年生とも知り合いになれたので良かったです。3日目の角藤での風呂の階高校生が話しかけてくださって名前はあまりわからないのですが知り合いになれたと思うので良かったからです。

富山県で練習しているときは群馬県とは違って屋根の無い外でやっているのが雨や雪が降ってできなくなったり、マットをはこぶのに時間がかかるのを理由にして棒高の練習ができなかったりします。だから全然記録が伸びませんでした。

陸上部に入って最初は高跳びが面白そうだと思っ、て一ヶ月ほど高跳びをやっていました大会に2回でたところで高跳びにさいうがなと思ったので棒高をやることにしました。最初の練習は基を練習する日目にまともに練習してすごく楽しかったので続けました。続けていたことで友達や知り合いとかも増えて棒高を始めて良かったと思います。

BELL合宿に必要なお金を出してくれた親に本当に感謝したいです。

2日目の記録会で田中充先生に感謝したいです。理由はポールを持つ位置や声かけをしてもらったおかげで前の自己記録よりも20cmも上がったからです。馬向木先生も跳んだ後にこまめに僕に声をかけてくれたことを感謝しています。本当にありがとうございます。

これから親が出してくれた23000円というお金の価値を最大限までいかすように棒高の練習も練習しない日も一つ一つをがんばりたいです。僕は棒高が大好きなので田中充先生やかず先生に教えてもらった事をこれから練習や大会で意識して気持ちが大変だと先生達に言われたので強い気持ちを大切に集中していきたいです。

## BELLの礎

岡山県 岡山市立興除中学校 2年平田 陽平

今回の冬季BELL合宿で2回参加させて  
いただいたきました。去年よりも練習場のムード  
に早くなれたことができて、いろんな県外の友達とも  
親交を深められたなと思います。

練習をしてまたなかで改善しないといけない  
ところがあります。それはポールより頭が前にでる  
ことで大きな声を出すことの2つです。この2つを岡山  
に帰ってもこの2つを忘れずに一生懸命に取り  
組みたいです。

BELLの礎で教えてもらった Still water runs  
deep のなかで自分が棒高跳びでも日常の中  
でも使いたいと思ったことがあります。1つ目は  
けんかや素直な心です。注意されてもかたづけられず  
はいと返事が言えるようにしたいです。

2つ目は大切にしたい感謝の気持ちです。どんな  
些細なことでもはっきりとありがとうと感謝の気持ちを伝え  
たいからです。

そしてこの合宿に行かして費用を出してくれた両親、一番  
近くで指導をしていただいた南條コーチ、Yロットでとて  
も丁寧に指導をしていただいた田中おたろ先生、上原雅弘先生  
お昼にとても美味しいご飯をたしていただいた方々、角藤で  
はいつもおいしいご飯や身の回りのことをしてくれた女将の  
じゃんこさん、旅館の方々。そしてとても素晴らしい棒高の施設を  
建てていただいた田中光先生。この4日間の大切な思い出を  
忘れずこれからの練習に役立てていきたいです。

本当にありがとうございました。