

ありがとう

前橋市立前橋高等学校

2年

小野 麗斗

私は横高跳に出会ってから約6年が経ちました。約6年間横高跳をしていくうちに色々なことがありました。その中で特に心に残っていることが3つあります。

1つ目は私が中の頃に合宿のミーティングでお話してくれたことです。そのミーティングの内容は「練習とは正しい場所で、正しい時に、正しい量をする」というもので、中した頃の私はただ練習をするだけでなく、グラウンド整備にあたり自分の体の状態をしっかりと理解することも練習なんだと思いました。この言葉は今でも大切にしています。

2つ目は、私が中の最後の合宿で膝を痛めていたのにもがかわらず練習に参加したりしなかったりしていた時、佐瀬先生に怒られてしまったことです。私は中の時に正しい練習について理解をしていたはずなのに、その頃練習を休んで周りの人と差をつけられてしまったらどうしようなどと考えてしまい、練習にはないただの自己満足なことはしていました。その時に先生に「やる時はやる。やる時はやる。しっかりとしっかりとやる」と言われました。自分の体をしっかりと理解し、つかまえてしまったり休むというあたりまえのことを再認識することができました。ありがとうございます。

3つ目は、高2の時の県総体の出来事です。入賞できなかった高さで悠策先輩がハートを落してしまいました。そして私に「がんばれよ」と一声かけてくださいました。私はこの一声をかけてもらった時本当に感謝の気持ちでいっぱいになりました。普通であればぐちゃぐちゃと周りの気を配ることはできないと思います。それなのに先輩は私に一声かけてくれたので私はこの出来事を書いて記録を出すこともできるん大切な。しかし、それ以上に思いやりであったり、相手の気持ちを考えることも大切なことを思いました。本当にあの一声で普段以上の力を出すことができました。ありがとうございます。

最後に大切なことを学ぶことができた合宿を聞いてくださった田中先生、Aポイント私達を熱心に指導してくれた岡田先生、上原先輩、田中先輩、学校のXマスを考案した川口先生、跳躍の外で休む佐瀬先生、私が悩んでいた時にしっかりと話を聞いてくれた場所を盛り上げてくれた、栗本先輩、悠策先輩、優しい笑顔でいて出迎えてくれたおいしい料理を提供してくれた角藤旅館様、私のためにお金を集めて出してくれたお母さん、お姉さん、お兄さん、これを書きたくないほどのお父さんのおかげで私は自由な横高跳をおこなうことができています。本当に感謝しています。ありがとう。

後悔

前橋市立前橋高等学校 2年 角崎 侑哉

高校中1から格闘技を始め、遂に今年で6年目になり、
長年のBFL合宿も今回がラストになりました。そして数日後
には本格的にシーズンが始まるという状況下で以下の事を振り返り
返す所と、いつか大事な時に何かを思い出していたと思っ
ます。毎回格闘技が出来て成長がT+1の場である合宿
では本当に何かを思い出していたりとどこかにいた何かの
満足に練習が出来ませんでした。現に合宿も何かにお
まぐれ練習が出来ていません。その他にも大事な大会の時を
よく何かを思い出して何か十分に発揮できなかったとかが多々
ありとても反省の点々を改めて感じています。そして
向、中学生の時に強化合宿で角藤先生によく自己管
理能力の差は競技能力の差といわれていたのを思い出し
は、とさせられました。本当にその通りになりました。
今でも自分で練習で躊躇までして、いけり回
数が少なく反動的に練習量が少なくなるにしろ何かにお
まぐれ練習量の減少という現状にとっても焦っています。それに
強い後輩達がたくさん入学してきて今シーズン怖いかなと
よく思っています。正直格闘技嫌いなもの思ってた事も多々ありま
す。でもやっぱりみんなで高め合い楽しくできたこの競技が
大好きだったので、本気で最後まで現実に向き合ったり頑張
り。田先生がよく言っていた事の中で、向く気がなければ
何事も向く見えない、見えない気持ちは何も見えない、変わった
うと子供気がなければ何も変わらないというセリフがとても心に
残っています。この言葉を糧に残り少ない期間からは
うと思えます。また向に合うと思えます。このかげで何か
強いて質の高い練習の機会返せよう努力します
最後に、BFLを促してくれた田中先生、食事、風呂、おん
と4日南津痛してくれた角藤旅館のみなさん、合宿費を
出してくれた両親、Aポイントで指導してくれたコーチ、顧問の
須藤先生 本当にありがとうございました。

ラストシーズンに向けて

前橋市立前橋高等学校 2年

上原 遼

私はこの合宿に入る前、助走のリズムが入りが「グダグダ」になってしまい3週連続記録無しという大失態を犯してしまいました。なので、今回の合宿ではポールを深く曲げることと、入りを安定させることを目標に参加しました。

私は最初、右手でポールを押すことと、セッティングを速くすること意識して跳んでいました。ですが、左手が曲がってしまい、深く振り上げのしやりの入りが出来ませんでした。ですが、2日目、3日目では課題点をまとめ、良い跳躍をすることを目指して練習しました。

この合宿が終わった後、本格的にシーズンに入るのでもう少し入るために、4日目は安定した跳躍をして、ベストが跳ぶようにしたいと思っております。

今年は今まで以上に高校生子のレベルが高くなっているのでも、ラストシーズン笑顔で終われるように調子を上げていきたいです。

最後に、最後までお疲れ様でした。感謝を伝えたいと思います。

毎週のように研げる私の心を明るく笑顔とモチベーションで支えて下さる

今回の合宿でも指導して下さいました。濱野先生。跳躍が上手くいかなくて、頭が破れそうなの時に心を研ぎました。どうにかして下さいました。秋世生の存在の高橋先生。

普段から悩める聞いて下さる。突っ込みめなると時、勇気を与えて下さる。田村先生。キッズの頃から指導して下さいました。とても面白い話をして元気付けて下さる。

町田先生。毎日の練習でボロボロになった体を治して下さいました。時にはメンタルのケアもして下さいました。阪西先生、前田先生。毎年、ベル合宿で悲しい布団と笑顔で疲れた体を癒して下さいました。浮子さんはさみしさと始めと3角旅館の皆さん。

高校に入ってから毎日の練習で私の心と体を支えて下さる。土日も学校練習分科のレベルで私の心を折れず中指導して下さいました。顧問の佐藤先生。

ありがとうございました。普段は言えない、反抗してはかたがたにあまり怒らさず、指導して下さいました。支えて下さるお父さん。

ベルが学校への送り迎えをしてくれたり、私の心が折れている時、趣味に付き合ってくれたりするお母さん、兄君。そして、棒高が練習できるレベルという素晴らしい施設を作して下さいました。棒高を始めてからずっと指導して下さいました。田中光先生。

こんなにか世話になりました。最後まで全力で跳ぶので、最後までよろしくお願ひします。

勝負の年

前橋市立西郷高等学校

1年

小林 栄也

今回のミーティングは前、最後のミーティング。昨日の向かい風には
ある思いを持って参加しました。それは今年の4月から本校に入寮してくる
中学3年生たちに試合で勝つことと、自分のライバル(1)後輩は3人
いて、その内2人は4m60で自分のバストの10cm下で、もう1人は
5m10で自分より35cm以上を跳んでいきます。今年はこの3人
がミーティングの大きな試合で順位を決めるといふ重要性によって
と、思いました。今回のミーティングでは2日目に佐瀬先生が設備
についてを話して下さりました。自分は課題として「助走のスピード
を落とさず、まっすぐ入る」を挙げました。またミーティングで佐瀬先生に
相談している人はのびると言われました。次に解決策を挙げるこ
とをされて、「助走のリズムを整えて、セットを速く、前に出す」と挙げました。
そして、目に見えない解決策を挙げた人はもう前向き、と言われながら
佐瀬先生の言った2つの事は的を得ているなと、思いました。それは
橋高について考えているけれども記録がのびるは嬉しいし、目に見
えない解決策では具体的にどうすればいいか分からなからです。
そして、このミーティングが終わって佐瀬先生に自分の跳躍に関して聞
かされた時、「お母さんの橋高の動きは金で一つかっでいて、1つの動作が
分と分間は1つ前の動作が分と分た」と言われました。それを聞いて
自分は、助走が長い時はつまみか遅くて、つまみか遅い時はラスト
の助走が厚く、ラストの助走が長い時は前半のリズムが作れていないこと
に気付きました。そして、目標に知ってる課題は変化するので自分はインター
ハイ入賞に対する課題を設定して練習に取り組みたいと思ひます。

最後に BELLを創設して下さい。田中光先生、合宿費を払ってくれた
両親、BELL、学校と共に、休まず熱い指導をして下さった佐瀬先生、
Aポイントを見て下さった野田先生、上原先輩、田巻先輩、他のポイントを見て
下さった物への先生方、おれいこ飯、おたかおれいおれいを見て下さ
った前橋旅団の皆さん、選手の手を治して下さい。阪田先生
前田先生、寝食をともにして、練習をしてくださった BELLの仲間たち、
これらのことはおたまりましたと思ひながら、思ひながら、感謝の
気持ちを忘れず、練習に取り組みたいと思ひます。ありがとうございました。

ハッピーエント or バットエント

前橋育英高等学校 2年 山西 唯斗

自分は種高跳びを始めて6年目で最後の合宿でした。6年間を振り返ってみるとあまりいい結果だとは言えません。ピークは中学3年の時だと思えます。しかし最後の年の高校3年でもセークを持っていくためにこの合宿はとても大事にしようと思いいこの合宿に挑みました。自分には直さなくてはいけない課題が4つあります。それは「セトで左腕か右側に入らないようにする」「助走の最後の6歩のスピードを上げる」「握りを上げる」「突っ込んで入る。最後に腕を戻すようにする」。これらの改善点は「右腕をセトの段階で前に出して突っ込む」「助走の初めはあまりスピードを出さずリズムで走っていく」「ちよつとあつてもいいから練習のうらから上げていく」「敬辞やパイプなどを何回もやめて体で覚える」です。2日目のミーティングで佐瀬先生が「自分の課題がわからない人はもうこれ以上伸びない」「課題の改善点が目に見えるものでないとその課題は直さないと話していただきました。自分は直さなくてはいけない課題をわかってその改善点も目に見えるものなので良かったです。これまで3日間跳躍練習をしてきて、1つ目と3つ目の課題はまた完全に直っていません。でもたまにできるようになってきたので良かったです。2つ目の課題は完全にできるようになったので良かったです。しかし4つ目の課題がまだできていないことがあります。シーズンまでには完全にできるようになります。明日の記録会では4つの課題を意識して必ずベストを出します。そして最後の最後にはバットエントではなくハッピーエントで終わりたいです。

最後にこのBELL合宿を企画して下さった田中光先生、A以外ですべてアドバイスを下さった町田先生、上原先輩、田巻先輩、Bピットなのにもしっかりと跳躍を見て下さった高橋先生、濱名先生、入りの時のコツなどを教えて下さった唐澤先輩、21000円という金額を6年間も出してくれたお父さん、お母さん、本当にありがとうございました。最後には自分の持っている力をすべて出して跳んでいきます。いままでも6年間本当にありがとうございました。そして6年間角藤のみなさんには本当にお世話になりました。

集大成

前橋育英高等学校

2年

小川優里

今日が自分にとって最後の合宿でした。自己ベストが合宿の前
に出して調子のいい状態で合宿に向かえていました。UPと足2ヶが
してしまい記録会に2回しかできることができませんでした。

町田先生や佐瀬先生が「調子がよすぎ」2ヶがしてはいけな
いと言っていたのに2ヶがしてしまい「た」なと思いました。

2日目のミーティングの佐瀬先生の話の時に自分の課題を整理して
自分はまた「また」治り所が「いっぱいあるな」と感じました。その課題を
合宿で「跳んで」治して「いけな」いといけな「い」に「か」で「充分跳ぶ」こと
が「できず」悔しい気持ちで「いっぱい」です。自分の課題はセツが「遅い
たいように」高く上に入るようにすることです。それが合宿の時明確
になりました。また「治り所」を「いけな」いの「合宿」が「終」つてもこの課題
を改善して「いける」ように「シーズ」まで「もう」入る時間は少ないけれど
1年1年集中して治して「いきたい」です。そして今シーズ「後悔」が「残らな
い」ように50を確実に跳べようとして、60、70を狙って「いける」よ
うに「いきたい」です。結果でも思返して「いける」ように頑張りたいです。

自分が「ここまで」続けられたのはたくさんの人たちに支えられたから
だと思っています。BELLを拜してくれ中学の時から面倒を見てくれた田中光先生
いつも明るい雰囲気にしてくれた笑顔にしてくれた町田先生、CCOYで
適切なアドバイスをくれたり自分のために必要な知識を教えくれたり佐瀬先
生や、自分にあったアドバイスをくれたり高田先生、湯と盛りあげ
てくれたり唐澤先輩、自分が「調子が悪く」ても最後まで「見捨てず」面倒を見てくれた
たハチ先生、自分が「お」く「跳躍」して「へ」こ「る」時にも笑顔で「加」わしてくれた
濱先生、ミーティングで「ため」になる話をしてくれた高田先生

自分のためにお金を出してくれた笑顔を見送ってくれたりしてくれ
お父さん、自分が「強くなる」ための「メニュー」を考えてくれたり、た守達先生
いつも笑顔にしてくれたり「お」話「を」する「際」優しく「お」話「を」する「こと」が「でき
て」くれたり「面白い話」をする「風」が「好き」です。と話して「い」る「こ
ろ」で「元」気を「割」けてくれたり「菜」子「瑠」璃「変」顔「が」「不」好「ま

合宿が「お」つ「た」です。美味しい「飯」や「笑」顔で「出」迎えてくれた「淳」子「ん」「ま」さん「と」「い」い
め「と」「あ」る「間」隙「の」方「々」の「皆」さんが「い」な「か」ら「最」後「の」合宿まで「や」り「き」る「こ」と「は

た「か」ら「な」だ「と」思「い」ま「す」。本「当」に「あ」り「が」た「う」ご「さ」い「し」ま「し

ネガティブからポジティブへ

前橋清英高等学校

2年

岡本風香

私は先生にポールチェンジや助走距離を上げると言われるくらいにネガティブな気持ちにならざるを得ないことがあります。その気持ちには走り方や悪い跳躍に繋がると思います。それが本番になると、本場、自分も手がかり、大身一本と懸念に感じることが試合でも試投教などで感じることがあります。それは、自分自身にしろ、大志のマイナスに繋がります。この事は、2日目の佐藤先生のミーティングで書いた自分の課題「悪いポールを使うこと」に繋がると思います。自分が悪いポールを使うのは、最後の6歩が安定している、バネや高く入れば技術的なものもありますが、やはり、そのネガティブな気持ちがあるからだと思います。このネガティブな気持ちをポジティブな気持ちに切り替えるには、ネガティブな事を口に出さず、ポジティブな事を口に出すこと、意識をポジティブに傾けることです。また、練習から無難な跳躍が出ないように集中し最後の6歩をスムーズに踏み、入りに助走のスピードを上げることが出来る跳躍を練習からしっかりと身につけて自分の力が最大限に発揮できるように思います。ポジティブな気持ちにすることは、自分自身にしろ、大志の力には、より一層成長させることができます。だから、練習は本番のつもりでやるのが大切だということも改めてこの合宿で感じることができました。また、私はウガで冬季練習が補強しか出来ず苦しい思いもしましたが、毎日メニューを考えてくれたほう先生、治療に連れて行ってくださる家族、一緒に練習をしてくれた仲間を支えられて今の自分があると思います。跳ぶ方向にボールを投げ、橋高跳びの楽しさを知ることができて、地道に自分のできることすること、これがどんなに大切かが分かりました。今回の合宿で自分が、たこを踏んで最後のインターハイの結果を残すことが出来たこと、私は宿泊する合宿は今回が最後になると思います。小学校からお世話になった湯子こどもをほじわると角藤旅館のおはこさん。美味しいご飯、温かいお布団、心からの応援ありがとうございました。あと、BELLEがなかつたり私の人生は大きく変わりました。私が去年全国で結果を残せたのはこまご私を成長させてくれたBELLEを作ってくれたお母さんのおかげです。そして、いつも一番近くで見守ってくれたほう先生、BELLEの雰囲気を感じてくれるお母さんや仲間達に感謝したいと思います。この感謝の気持ちを忘れず今年も全国の舞台で戦って優勝を目指して頑張りたいと思います。

ありがとうございました。

Challenge

群馬競学園前橋育英高校 1年 手島 悠一郎

早いもので自分がこのBELL合宿に参加させていただいてもう8日目となりました。自分はもう4月から高校2年生となります。そして今回の8日目の合宿の前に腰痛がひどくなり万全の状態での合宿にのぞむことができませんでした。この点はとば反省しなければいけないと思います。

高校生となった自分は硬いボールや高いグリップにチャレンジをすることができず記録が伸びませんでした。そのため今回のこの合宿で硬いボールと高い握りにチャレンジしたいと思っていました。そして合宿の1日目と2日目の記録会が今まで逃げてきた硬いボールにチャレンジ、MAXボールをスフ上げることができました。そして自分に与えられたかなりの自信ができました。来シーズンは硬いボールと高いグリップにチャレンジして記録を狙っていきます。そして来シーズン記録を狙っていくためには自分の課題を克服しなければいけません。その大切さを合宿のシーティングで学びました。業本ことは自分が今克服したい課題と、その解決策である練習が合

っているかということです。この2つが合っていなければいくら練習しても直りません。確かに自分は課題を解決するための練習を考えそれをやていましたが果たしてこの練習と自分の課題の解決策が合っているかをしっかりとまとめる必要がある。ことをしていませんとした。そのため、この合宿が終わった後、練習をする時に自分の課題とその練習が合っているかをしっかりと決めていかり考えながら練習をし、来シーズンではしっかりと結果を残すことができるようにしたいです。

そしてこの合宿で普段の練習や学校生活で自分はたくさんの人から支えられてきました。BELLをやっていただいた田中光先生、今日の合宿や普段の練習を見ていただいている田田先生、Aピットを担当してくれた上原先輩、BELL合宿に参加することを許していただき、学校練習を見ていただいている守屋先生、木村コーチ、今日の合宿で夕食などを用意していただいた角藤旅館のみなさま。そしてこの合宿の参加費を用意していただき、いつもBELLの送り迎えなどたくさんお世話になっている両親、これだけたくさんの人から支えていただいている自分は本当に幸せな人だと思えました。来年の4月から自分は高校2年生となります。さまざまな大会で結果を残し、普段の生活をしっかりと直し、自分をいつも支えていただいているたくさんの人から恩返しができるように来シーズンは自分の限界を作らずたくさんの人にチャレンジして、シーズンを振り返ってしっかりと満足がいくシーズンにできるように、これからも日々努力、チャレンジしてまいります。

決意。

明照学園樹徳高等学校

2年

小林茂奈

私は小学4年生の頃からBELLに来ていて、合宿もたくさん参加させていたのですが、今回の合宿は、最後の合宿になりました。

たくさん思い出がありすぎて、やっとなんか!と思う反面すごく楽しかったと思います。学んだことほど思い返すととても寂しいと思いました。

今回の合宿には、いつもよりも強く「強い」という強い思いを持って参加できたと思います。3m40は安定して跳べるようになってきました。

今年の総体は群馬県が1番レベルの高い試合になると思います。

3m50を跳んでいる人が自分を含めて7人。その中で勝ち残るには、3m60を跳ばなくてはなりません。

今回の合宿で、課題の出し方、解決策をどのように考えるべきかほど、三ヶ日にて佐瀬先生が話してくださり、自分を見つめ直す良い機会になりました。

ビビットで見て下さった高橋先生と濱名先生、田巻先生、高橋先生は、日頃の練習でも的確なアドバイスを下さり、調子が良い時でも悪い時でもいつも見捨てないで、教えて下さいました。濱名先生は、いつも笑顔で、でも丁寧な事は丁寧と

しっかり教えて下さいました。田巻先生は、みんなの人気者で、明るい性格で、

いつも応援して下さい、アドバイスもたくさんくれました。ビビットの担当の先生ではありませんでしたが、いつもアドバイスをくれる上原さん。上手いかわいいな時にこそ、上原さんにアドバイスをもらうとイメージがバシバシとよくなったので、とても分かり

やすいアドバイスをいつもくださいます。町田先生は、いつも明るくて、町田先生が

いるだけで、場の雰囲気も明るくなります。町田先生の話してくださることは、とても大切なことが多く感謝の気持ちなどを中心にいろんなことを学びました。佐瀬先生は、本当に的確なことを教えてくださるので、自分と向き合えるようになりました。

温かいお風呂とご飯、お布団を用意してくださった淳子さん、まきちゃんをはじめとする従業員の方々、いつも笑顔で見送ってくれ、お金を下さった両親、顧問の梅澤先生、和貴先生、

岩上先生、梅澤先生は、毎日練習を見て下さり、自己ベストを下さると自分のことのように喜んで下さいます。横先生や岩上先生は、礼儀や礼儀など社会に出ても大丈夫なようにたくさん指導して下さいます。

そして田中先生、田中先生がいなければ私はずっと練習ばかりで、あんなに楽しかったとは思いません。BELLをつくってく下さりありがとうございます。BELLで「学んだ」とは、自分の人生の中で、とても

大切な物になると思います。今後覚えて下さった方々に思い返しがでるような記録を絶対に出し、インターハイにいきます。ありがとうございます。

ボールチェンジの握り上げ

明照学園樹徳高等学校 1年 森下 友暉

私は、この合宿で3日目に4m20cmを跳び自己ベストがでました。1日目から調子が悪いわけではありませんでした。なぜ3日目にできたのか考えてみると、実技的なことかもしれませんが、一番はボールチェンジの握りをあげるからです。1日目は2日目は自己タイの10cmも跳べてました。2日にした時に町田先生にどうする?と聞かれた時に私は、バドに専らで足が外すり自分でこのボールは跳べないと思いいきでほいボールを変えます。と言いました。町田先生はこのボールでもほいもあるし握りをあげれば平気だと思おう、と言ってくれました。結局、ボールを変え、幅がなると跳べませんでした。2日目は1日目の時に足がつかってはいりの姿勢がわるくなったり、あともう一押ししたから跳べるだろうと思ってしまい、ボールを変え結局幅がなると跳べませんでした。3日目は、握りをあげて跳ぶことにしました。そうするとボールが大きく、曲がりほいに乗ってバドにぶれることなると跳べました。このことからボールを変えればほいも大きくなるし高さも出るけど幅はでず、こまなりです。握りは、単純に跳びやすくなり、ボールも大きく曲がります。自分の意見を先生に言うことも大切だと思いますが、先生の言うことのほうが大切だと思います。自分の思ったことだけを通すのなら1人でもできると思います。これからシーズンに入り大事な大会もあると思います。その時に先生と相談して後悔のないようにしていきたいです。そして、この大事なことに気づけたのも合宿があったからだと思います。バドというものは強い施設を作ってくれたさたり、さらに自分たちのためにバドをよくしてくれたさる田中先生、いつも細かなアドバイスをくれたさる町田先生、熱いアドバイスをくれたさる梅澤先生、Aポイントでアドバイスをくれたさる岩先生、田巻先生、ほかのピットで、アドバイスをくれたさる声で背中をおしてくれたさる、浜名先生、高橋先生、志瀬先生、そのほかの先生方、先輩方、おいしいご飯、お土産をきれいにしてくれたさる、角藤旅館のみなさま、31000円という大金をばらしてくれたさる両親、感謝の気持ちをお知らせします。シーズンでは、4m50cmがとべるように頑張りますので、これからよろしくお願いいたします。

勝負

明照学園樹徳高等学校 向 黒石 蓮

私は今回の合宿で得る事があり、より多くの課題も見つかりました。今、自分に足りないものは、ホールの高さ、にぎり、技術、まだまだ改善する所があります。今の自分の目標は4m50以上跳ぶ事です。今のホールににぎりでは当然達成できない。肝要ですが、今シーズンでは4m20を跳ぶ事です。そのためには、ホール変えた時、にぎりを上げた時にびびらない心を作る必要が、あると思いました。それは、何度もがたいホールや、高さににぎりをもつ事に、何度も挑戦し、経験、継続する事だ、と思いました。記録を出すためには、今自分は、アウトが、遅く、足が、滑り、[まい幅が出ない事が原因の一つで、最後の6歩でスピードが落ち、えしまう事だ。今回の合宿で、高橋先生や、浜名先生の指導、元他の、別の先生の指導を、元、今までの自分の悪い部分を、と、し、つ、つ、改善する事が、できました。一番悪かった、駆け抜けも、今は、は、な、く、な、り、本、月、が、し、か、り、突、っ、込、む、事、が、で、き、ま、し、た。当、た、り、前、の、事、だ、け、ど、自、分、に、と、つ、て、は、一、歩、成、長、で、き、ま、し、た、と、思、い、ま、す。1月、月、の、記、録、会、で、は、3m80cmで、ホールは、14-14.5、に、ぎ、り、は、3.90で、し、た。自、分、中、で、は、全、体、的、に、お、ど、ろ、い、た、と、思、い、ま、し、た。と、つ、つ、と、自、分、の、中、で、び、び、り、し、お、ろ、か、が、可、能、と、不、可、能、し、お、ろ、か、が、あ、る、の、で、そ、こ、を、直、し、た、い、て、ま、す。2月、月、は、1月、月、と、同、い、で、3m80で、し、た。び、び、り、し、お、ろ、か、が、な、か、た、で、す、が、全、部、幅、無、し、で、落、ち、て、し、ま、い、ま、し、た。し、つ、つ、と、左、手、を、見、て、バ、ー、を、身、に、く、ら、い、て、跳、べ、た、の、記、録、は、今、よ、り、伸、び、る、と、自、分、は、思、い、ま、し、た。今、日、の、3月、月、の、記、録、会、は、3m90cmで、し、た。体、の、動、き、は、3月、間、の、中、で、一、番、よ、か、た、と、思、い、ま、す。ホ、ール、を、な、ら、し、め、て、お、き、り、た、4m00cm、前、に、持、て、た、の、で、明、の、記、録、は、絶、対、に、4m00cm、を、超、え、ん、で、自、分、に、自、信、を、付、け、て、来、の、合、宿、を、終、り、た、い、て、ま、す。こ、れ、で、今、日、の、レ、ポ、ー、ト、で、お、世、話、に、な、つ、た、高、橋、先、生、浜、名、先、生、あ、り、が、た、う、で、さ、い、ま、し、た。ま、た、BELLを、使、わ、せ、て、く、た、あ、つ、て、る、甲、中、先、生、遠、く、か、ら、BELLに、ま、ど、く、だ、と、お、指、導、に、く、た、あ、つ、た、梅、澤、先、生、角、藤、故、館、の、皆、様、の、温、か、い、お、出、迎、え、の、お、か、げ、で、自、分、達、も、棒、高、跳、び、に、集、中、す、る、事、が、で、き、ま、し、た。こ、れ、で、い、つ、も、BELLラ、ウ、ン、を、使、て、く、た、あ、つ、た、玲、子、お、ん、合、宿、を、盛、り、上、げ、て、下、つ、た、町、田、先、生、あ、り、が、た、う、で、さ、い、ま、し、た。あ、つ、た、BELLの、お、送、迎、え、を、し、て、く、れ、る、お、母、さん、サ、ポ、ー、ト、を、し、て、く、れ、る、家、族、お、か、げ、で、の、人、に、感、謝、し、て、今、日、の、合、宿、で、学、ん、だ、事、を、今、後、に、活、か、し、て、行、き、た、い、と、思、い、ま、す。

最後の夏に向けて

群馬県立前橋女子高等学校

2年

岩崎 結乃

今回の合宿は、私にとって最後の合宿となりました。大学で続けるかはわかりませんが、小中高と今まで参加し続けてきたBELL合宿の集大成として、また、高校最後のシーズンにっつがる大事なチャンスとして、今まで以上に気を引き締めて参加しました。去年の総体では、自己ベストの3m40cmを跳んでも、4位以内には入れず、6位という悔しい結果で終わってしまったので、50は安定して跳んで60、70を目指していかないと関東には進めないと、改めて思いました。本当は、冬合宿で3m50cmを跳びかけたけど、跳ぶことができなかった。春合宿が始まるまでには1回でも50を跳ぶこと、14-145を使うこととしての目標は、毎週の記録会に挑んでいました。合宿前ギリギリの記録会でMAXホールの14-145で50を跳ぶことができて、これでやっとみんなと戦える位置に自分も近づいてくれたのかなと、合宿シーズンに向けてモチベーションが上がりました。今回の合宿は気温が高くて、比較的体は動きました。助走も走れたし、早い段階でホールもチェンジできたけど、もうこれ押し足りない、振り上げが遅かったりして、3日目の時点でまだベストも50も跳げていない。合宿中に50もう一度跳びたかった。なので、最終日に対する焦りは正直ありませんが、最近強く踏み切れるようになったと感じているので、自信を持って柵がらぎに、思いっきり、明日の記録会に挑みたいです。また、今シーズンに向けては、時間は限られているけど、まだ「まだ」できることはあると思うので最後まで諦めずにやり切りたいです。4日間Cコートで私の跳躍に的確なアドバイスをたくさんしてくれた佐瀬先生、唐澤先輩、巨先輩、普段から跳躍をきちんと見てくださる川先生、上原さん、BELLを最高に盛り上げてくださる馬田先生、ミーティングのためになる話をしてくださった高田先生、佐瀬先生、中学の頃から私の相談に乗ってくれたり、お世話になっている亮先生、前女の先生としても、BELLの先生としても、毎週部活のメニューを考えてくださったり、跳躍を細かく見てくださる愛先生、フットボールの悩みを聞いてくださる北川さん、おいしいご飯とおたがいの風呂、お布団を用意してくださった淳子さん、さきさんをはじめとする角藤旅館のみなさま、BELLという素晴らしい環境をつくってくださった田中先生、合宿のお金を出してくれたり、いつも応援してくれる家族、そして、辛いときも一緒に励まし合って、頑張ってきた仲間たち、本当にありがとうでした。感謝してもきれません。みなさんの想いに応えられるよう最後まで頑張ります。

復活の年

群馬県立中之条高等学校 1年 山本竜也

高校1年の今年度は最悪な年に終わりました。中学校3年生から高校1年へ上がる期間にサボってしまい記録が落ちて高校1年を向かえることになりました。悔しいイマ-ハイにも出れず日本コースにも出れず終ってしまいました。それを後悔して涙も練習しました。走り込み、棒高の技術練習、ウエイトが全てで取り組んでました。冬合宿では成果が出るあきらめをいれた時もありました。この春合宿で1年ぶりの自己ベストを出すことができてとてもうれしかったです。

特にこの春合宿でとても高く跳がることができたのか、自分の課題を考える機会がより大きな課題がでてきました。

17日はセリが週々助走が入りの流れが早い所です。その課題は今回の合宿で踏切切りを3m40から3m90に近くする事で流れがよくなり15.7から17.0をいけるようになった。もっと早く改善できるようにがんばりたいです。

27日にはより高く飛ぶことができました。今まで身長の高さに比べてバネが強くボールを大きく曲げることができていました。

でも今回の合宿で4m20から5mのバネから4m60までバネを上げることにできました。もっと高くバネをいけるようにがんばりたいです。

最後にはこのほどお世話になった周りの皆さんのおかげです。バネを使わせてくれる田中先生、Aポイントを見てくれる野田先生、上原先輩、田奈先輩、学校で練習をさせてくれる瀧石先生、合宿で泊まらせてくれたりしている角藤旅館の皆さん、棒高跳びを勧めてくれてくれた家族に感謝しています。思惑しを行動で表すために今年こそはイマ-ハイ、日本コース大阪駅内に出て感謝の結果で思惑しでできるようにがんばりたいです。

新発見。

群馬県立太田女子高等学校 1年 諸田祐佳

今回の合宿で課題としてきたことは、はやく走ることに、セットで左手をもち出すということでした。だんだんかたいボールが押えるようになってきて、にぎりも上げられるようになってきました。空中でうまく飛ばすには、ボールを落とすことかよくあります。今まで空中の動きをあまり考えたことがなかったのですが、なかたはか改善をまずにしました。色々な先生にアドバイスを頂いて、実際に跳躍にはかすことかできるともあります。いつも同じようにはできないので、その動きを覚えられるようにしたいです。セットは、もともとちゃんとできるわけはないので、短助走のうちから、まっすぐ前に出せるようにしたいです。前回の合宿では、ボールチェンジにうまくおひきえしていたのですが、今回は前よりかは、自信がついて、ボールチェンジかできるようになりました。今回たて課題は、また達成できていませんが、前回からの成長を見つけることかできました。今の課題も今後達成できるように、また新しい課題か発見できるようにがんばりたいと思います。そして、今回はあしを痛めて記録会に出ることかできずはかたので、けかにもより負をつけてセルフケアを大切にしたいと思います。

今回Bコートで楽しく跳はしてくださり、たくさんアドバイスをしてくださった濱名愛先生、高橋先生、田巻先輩、他のコートのコーチとして参加してくださった町田先生、上原先輩、佐瀬先生、唐澤先輩、亮先輩、巨先輩、成先輩、上原さん、高田先生、齋藤先生、私のあしのマッサージや鍼治療をしてくださいました。阪西先生、前田先生、ご飯やお風呂、お布団を準備してくださいました。淳子さん、マキさんをはじめとする角藤旅館のスタッフのみなさま、いつも部活が熱心に指導してくださる顧問の下田先生、今回の合宿の参加費を出してくれて、いつも車の送迎や、ご飯の準備をしてくれる両親、そして、いつもバレー練習をさせてくださり、指導してくださる田中先生、たくさんの方のおかげで楽しい合宿になりました。また、新しい課題を見つけることかできて、さらにがんばらなければいけないなと気持ちを入り直すことかできました。今回の合宿で感じたことや、学んだことを、忘れず常に課題と向き合うことをめすにこれからシーズンに向けてがんばりたいと思います。ありがとうございました。

自分のカヲを破る。

東京農業大学第二高等学校 1年

大黒 朱璃

今回の合宿の課題は、心の面では「自分のカヲを破る」こと。技術面では、「大きく高く入る」、「ホールから体は小さくし、より上へ上げる」の3つでした。今回は保守的にならなかつたかチャレンジできず、気持ちが悪く、ホールを変えたり、にぎりを上げたりすると恐怖心が出てきてしまっていました。ですが、今回の合宿は初日からいつものより1つ上のホールから入り跳躍することをしました。しかし、2日目にホールをチェンジし、初日のホールにならなかつたかいつもの悪いくせが出てしまい、先生方には「いつも使える」と言われていたのに、その日はそのホールで跳躍に慣れていくことができませんでした。そして3日目の記録会でも2日目に使えなかつたホールにチェンジになりました。前日の反省を生かし、跳躍に慣れていくことができました。バーはこえることはできませんでした。ホールが使えなかつた」ということは自信がなくなりました。このことから私は、自分からチャレンジしていかないとホールにもにぎりも変わらず、それ以上記録も変わらなかつた。保守的にならず、貪欲にチャレンジしていかないと自分のカヲを破ることができないと改めて感じました。先生たちからいろいろアドバイスをもらっても、自分でそれを拒んでしまつたら、せまくなることを無駄にしています。だから、みんな悔いなくともアドバイスと自分自身を信じて、自らのカヲを破っていくことが大切だと思いました。ラスト日、バスターを出して、カヲを破っていきたくてです。今回、私がいるCポイントを見てくださった佐瀬先生、田中 巨先輩、唐澤先輩。いろいろアドバイスをしてくださつた高田先生、Aポイントの町田先生、上原先輩。Bポイントの高橋先生、濱名先生、田巻先輩。Cポイント、田中亮先輩、田中 成先輩。いつも治療をしてくださっている阪西先生、4日間サポートをしてくださつた前田先生。暖かいふんとおいしい食事を用意してくださつた淳子さん、さきさんをはじめとする角藤のみなさん。いつも熱心に指導をしてくださつた、合宿への参加を許可してくださつた顧問の齋藤先生。いつもの学校の朝練や大会で朝早く家を出るときでも早起して朝ごはんやお弁当を作ってくれたり、毎週土、日にバブルにおくりおきをしてくださつた両親。そして何におも、練習ができるBELLを作ってくださつた田中光先生。支えてくださったすべての人に感謝してこれからもがんばりたいです。

新たに目標への第一歩

高崎市立新町中学校

3年

古澤一生

私は、2月に行われた大阪室内陸上で目標にしていた5m越えを果
たし、5m05cmで優勝することができました。昨年11月に香川県で行われた
高松長林では目標にいた5mには届かず、4m60cmという結果に終わってしま
いました。その時私は香川県に遠征して来たゆえにこの記録で申し訳ない
気持ちになりました。それから約3ヶ月後の大阪室内に向けて、絶対に5mを跳んで、田中先生、
明田先生を始めとしたコーチの方々に感謝を申し上げました。中学生で最後の全国大会
でプロシヤもかしこに、これを果して跳躍することに向けて望むことに
しました(大阪室内陸上も終わり)。今回の合宿は新たに目標を見つける合宿でした。
「5m」という大それた一つの目標を達成した私は次に「高校一年生で5m30cm」という目標
を掲げました。そのために今の自分が何ができるのか考えました。20日の夜のミーティング
で佐瀬先生が、「目標を達成するための課題は、必ず結果に結びつくものでなければ
いけない」というお話をしてくださりました。それを聞いて私は、今までの課題を振り返り、
例えば「高校一年生で5m30cmを跳ぶ」という結果に結びつくようにするには具体的にどのよう
かを考える機会を頂き、一つの答えにたどり着きました。今使っている15.7cmのポール
から15.1cmのポールへ変更です。そこでこれを実行するために日々の跳躍練習では、
積極的に15.1cmを使うことを心がけています。もちろん日々の跳躍練習を続けることで、
自分の一番大事は試合であるという目標まで、金助走で15.1cmを使うようにしたいです。
今回のBELL合宿は、中学生としては最後の合宿でした。3年間の集大成という合宿
には、「スパークス」の時から世話になっている角藤旅館で3泊4日の過ごし方(1泊)、
当時から美味しい食事を用意してくださったり、練習の戻ると、いつもと違ってきれいに
畳が下(1)とか、と心細く生活を送ることができました。私は嬉しく思いました。
お母さんのお子さんや早くも始めた角藤旅館の方々、棒高跳びの技術面では、
先生、高橋先生、佐瀬先生を始めとしたコーチの方々、そして小学四年生の今にも
自分の時間を削り、まで遠征や試合の応援をしてくださる両親、祖父母に改めて感謝を言
いかけたい合宿でした。これから高校での合宿は初めてたくさんの方々に世話
を受けるので、BELLの礎にもあわせて常に感謝の気持ちを持ち、その感謝の気持ちを
行動で伝えるために自己ベストを更新し続けたらいいです。新たに目標への第一歩
として、感謝の気持ちを忘れずに、15.1cmのポールで金助走の跳躍が出来るよう
に頑張りたいです。

Next Stage

高山崎市立群馬南中学校 3年 柄澤 智哉

今回の合宿での目標は、楽しく跳ぶことです。理由は、中学生生活最後の合宿だったからです。私は春から高校生になります。なので、今回の合宿は全力で楽しもうと思いましたが、いつも合宿前はとてワクワクするのですが、今回は一段とワクワクしました。ですが、合宿一週間前に風邪をひいてしまいました。そのため、うまく調整ができず万全ではない状態で臨みおこすことになりました。ですが、同じ三年生の仲間先輩方、生先方がお声かけくださり熱意を出して臨みおこすことができました。あと、さかにし鍼灸接骨院の方々がテーピングやマッサージ等ほめてくれたおかげです。

合宿は、高田先生のお話から始まりました。お話の内容は、「心・技・体」でした。このお話を聞いて、自分の跳躍の長所・短所をしっかりと理解し、初日の記録会に臨みました。一柵から調子がよく、自分の結果的な目標である4m70cmを跳ぶことができました。跳ぶことができたのも、こうしてたくさんの方の支えがあったからです。ポールはMAXポールではなかったですが、「ふりあげ」を意識して跳びました。ですが、自分も「ふりあげ」が苦手です。真っ直ぐ上に伸びた「ふりあげ」ができたのもAピットの先生の町田先生や田巻先輩、上原先輩が丁寧に教えてくれたからです。その他にも他ピットの先生方、先輩方、そして同じ三年生の仲間達からもアドバイスをもらいました。その時、自分はとても恵まれた環境にいるなと改めて実感することができました。また、棒高跳に出会えたのも田中光先生が「ベルドーム」を創ってくれたおかげでこの素晴らしい競技に出会えました。高校一年生時からインハイ出場を目指し、ベルの先生方、先輩方、仲間たち、家族の皆様、これからよろしくお願いいたします。

NEVER SAY NEVER.

前橋市立大胡中学校 3年

真下 瑠星

私は昨年怪我で3度目の手術をし、最近やっと普通に歩くことが許されました。なのでもちろん跳ぶことも走ることも出来ません。それでも今回の合宿に参加したのは、「もっと強くなりたい」と思ったからです。中学生最後の県総体でも痛み止めや注射等を施し跳びましたが、4mで落ちてしまい、一瞬で夢が散り、大変悔しい思いをしました。だからこそこの合宿で心身を鍛え、復帰した時に仲間を追いつけるようにしてきました。BELLでトレーニングをしたり、角藤で食事などをしてフィジカル面を強くするだけでなく、精神面を強く出来るように1日1日を大切にしてきました。2日目のミーティングで佐瀬先生から頂いた言葉が今でも心に残っています。それは、「課題を結果に結びつけて考えられるか。その思考が大事」という話です。先生方から頂いたアドバイスやご指導から見つけた自分の課題などをどう直せば良いか。自分自身が出した課題に対して、曖昧なものではないか。見分けるものか。またそれらが何故記録に繋がるか、そこまで考えられれば結果は出ると思う。私もその思考を今後取り入れていこうと思います。初日の朝も町田先生が思考に気をつけなさいと言っていました。一つの思考が自分の全てに繋がる。いずれかは習慣、人格、運命と成っていくから気をつけなさい。これも念頭に置いていこうと思います。それと今回は中学生最後の合宿ということで先輩としての自覚を今まで以上に持ち、それを行動に表せるようにしました。それに限らず、中学1年からの3年間BELLで様々な出会いや仲間に出会い、高い志を持ち、自主性や協調性など社会で生きていくために必要な要素を得られました。それはBELLの創設者である田中光先生を始め、町田先生や高橋先生、奈良先生、来年度顧問となる佐瀬先生、BELLに誘ってくれた唐澤先生、BC外を見て下さった濱名先生と田巻先輩、上原先輩、色々なことを聞いて下さる北爪さん、他校の先生方からもたくさんのご指導を頂きました。合宿中角藤の淳子さんやさきさんにもお世話になりました。また、当り前のことを当り前と感じることの出来る事。それがどんなに難しく、有り難いことか、理解することが出来たのは家族のお陰です。私はたくさんの人に支えられ15年間歩んできました。今まで学んだことを生かし、支えてもらった恩に報いるために、次は高校でインターハイ出場を目指し日々の練習に励みます。出来ないなど言わない。不可能を可能に変えていきたいです。皆様方、これからも宜しくお願いします。

次の STAGE

吉岡町立吉岡中学校 3年 高橋 陸人

私は、今年度で中学校を卒業し、4月から高校生になります。中学生の時の大会では長野年中、熊本年中、大阪室村などの大きな大会に出場したものの良い結果を残せずとても悔しい思いをしました。私は大きな大会に弱くテンションが高くてその大会で勝てないことが多くても勝つことができない理由を考えたところ、フットボールなどに弱いと思いました。フットボールに弱くなったため、自分に自信をつけることが大切だと思いました。その自信をつけるには跳躍を安定させることが自分の自信につながると思いました。私が最近先生からよく言われることが助走のスピードと幅がないと言われます。助走のスピードを上げるための改善点は走り込みが大切だと思います。ベルの練習の後に前回やっている坂の練習はものすごく大切な練習だと思いました。その練習以外にもしっかりと走り込みをし、安定した助走が走れるように頑張りたいです。しっかりとした助走が走れると幅も伸びるので体が記録につながる自信にもつながると思いました。

中学では、良い結果を残せずお世話になった方々に思慕ができたので必ず高校で良い結果を残し、これまでにできなかった思慕をしたんと思いました。

今回このようにBEと合宿に参加できたのはいろいろな人の支えがあったと思います。ベルを作ってくれた茂先生、いつも細かなアドバイスをくださる岡田先生、高橋先生、佐瀬先生、梅澤先生、ベルスポーツの北爪さん、自衛隊の渡子さん、さきさん、ミーティングで話をしてくださった高田先生、佐瀬先生、代田君をくっつけて下さる阪西先生、その他のいろいろな先生、本当に感謝しています。そして毎日いろいろなお世話になっている両親、本当にありがとうございます。これから高校生になり、いろいろな大会に出場する回数も増えますが思慕をできるように頑張りたいのでよろしくお願ひします。

フタ五、勇気

高崎市立群馬中体育学校 3年 村田 凱純

私は、この合宿が最後の合宿でした。そして、この合宿では、自分ほ、2つのことを学びました。まず1つ目は佐瀬先生がトレーニングで話していた橋高跳びについて、悩んだ(迷った)ときはいやっぱ、橋高跳びに真剣に取り組んでいない人だから、結果は、ふてこぼれで、自分の橋高跳びについて、直したいところ(ポイント)が橋高跳びの結果に目に見えて結びつかなければ結果は、ふてこぼれから橋高跳びについて、悩んでる人は、まずは目に見ることをことを直したいところにあると良いという事です。自分は、その話を聞いて、やはり、橋高跳びを好きで、悩め、ないところから先はないし、そこから色々結果に結びつかないは、どうして良いか? 何かいい方法があるか? ということを考えなければいけないのだと、思いました。

2つ目は、橋高跳びの技術面や精神面などのことです。

橋高跳びの助走では、ボールの重さに負けてしまい、姿勢が悪くなり、ボール高度が低くなり、ボールをうまく押すことが出来ず、跳躍が出来ないということが多くありました。ですがこの

合宿で1日目や2日目では、ボールの重さに負けずにボールを跳ぶことができ、自己ベストである4m37cmを跳ぶことが出来ました。か、MAXボールの重さがある時(1kg)を使う時には、恐怖心に打ち勝つために走り抜けたり、して貰ったので、合宿の最終日である明日は、使いこなせるように頑張りたいです。

合宿では、色々な人にお世話になりました。お話を聞いてくれた田中先生、いつも自分のアドバイスや自己ベストが出るように一緒に喜んでくれる町田先生、瀧名先生、高橋先生、田中先生、梅澤先生、おもしろい話や楽しい補強をしてくれる佐瀬先生、いつも体のことを気にかけてくれる阪西先生、前田先生、自藤旅館の淳子さん、合宿費を出してくださる両親、他にもたくさんの方々に支えられて、この合宿に参加できているので、感謝の気持ちを持って橋高跳びをしています。これから何かとお願ひします。

合宿を通じ学んだこと

伊勢崎市立白郷中学校 3年

山本 ゆい

合宿を通じ色々なことを学んだことができた。私は、合宿直前まで、何がしたいか、思い通りに何が出来るか、でませんでした。今は、記録会という期間、筋力トレーニング、補助役もやることで、跳び高を鍛えたい。ただ、稽古を始めた1年たったくらい、私にとってもこの合宿で記録をのけせるように努力をする期間だと感じています。でも、何が出来るかということも指しかならず。しかし、何がしたいから、先生の人の跳躍をじっくり見ることにしたり、普段あり難いところを鍛えたりする。それが出来ると思っています。他にも、何がしたいか大切さを学びました。先生が何かにやる時は、いつも言っている意味が、今では本当に良くわかります。それが、合宿の練習では、記録をのけようとすることは、身念するのではなく、何がしたいか、何をしたいか、準備運動なども、やる人とする人と、心掛けていきたいと思います。今回の合宿では、自分の思い通りに何が出来るか、動けるか、にしています。また、記録会を見学して、学んだこともあります。それは、仲間が、いかにということも大切だと、ということ。自己ベストを出した時、とても良い跳躍が出来た時は、一緒に喜んでくれる仲間、自分の思い通りに跳びた時に、アドバンスをしてくる仲間、本当に大切なんだと改めて感じることができました。お互いに切磋琢磨し、合宿で競っているけれど、先生のことには挑戦したり、記録をのけたい、やることを、出来るか、ということも学ぶことができた。このことを忘れず、今後の頑張りに使いたいと思います。

最後に、いつも熱心に指導してくださる先生方、本当にありがとうございました。先生方は、いつも明るく元気、私も自然に笑顔になろうとすることがあります。稽古を始めた時は、不安や緊張で、体が硬直してしまったり、いろいろなこともありました。しかし、稽古のことをしっかりと指し、感謝の気持ちで、いつか、いつか、先生が、お一人、楽しんで、楽しんで、やることを、出来るか、ということも、あります。いつも、本当にありがとうございました。私は、これから、少しでも記録をのけせるように努力をしていきたいと思っています。おのれ、今後のために、指導、よろしくお願ひします。

課題を見つけ、克服する

前橋市立東中学校 2年 吉崎風我

振り上げの時に、ボールと体が離れてしまう、踏み切りの弱さ。

突っ込んだ時に、目線が下がってしまう。幅が広いことが多い。

これは、この合宿前にあげた4つの課題です。

2日目のミーティングで佐瀬先生が、「どんなに汚いフォームでも高く跳んだ方が勝ち。だから、どれだけ自分の記録に近づける課題と改善策を持ち、それを実現できるかが大切」と言っていました。私は、この言葉を聞いて、どんな自分の課題を見つけ、改善してこうと決心しました。

1日目は、最初から調子が良く、全て1回目で跳び自己ベストタイムを跳びました。

自己ベストの高さに行きボールを上げました。しかし、突っ込めたお上手な跳躍はできていけず、3回とも失敗してしまいました。記録会が終わった後、向かだめだったか確認し、明日に向けて作戦を考えました。

2日目は、1日目の疲労から少し低調でしたが、どんな調子上がり、自己ベストタイムを跳びました。

しかし、自己ベストの高さに行くと跳躍フォームが変わってしまい、3回失敗してしまいました。

この高さが高くなって跳躍フォームを変えたいという新しい課題が生まれました。

3日目は、足の痛みで記録会に出られなかったため、しっかりとケアをして、最終日の記録会では自己ベストを出したいと思いをもちました。

最後に、ベルを建設し、私たちの橋高とびがしやあはつ環境をつくってくださった田中光先生、

自分が跳んでいるピットで菊岡お指導やお話をしてくださった佐瀬先生、田中直先生、

唐沢先輩、他のピットで指導してくださった高橋先生、濱久先生、響先輩、田巻先輩、

田中成先生、田中亮先生、いつも熱心に指導、おに面首さをいれてくれる町田先生、

ピットで指導やミーティングでとてもお話をしてくださった高田先生、

いつもお世話になっている玲子さん、北爪さん、この合宿に中心としてお相めりの方に寮所

を整備し、温かいご飯を作ってくれた。カ角藤旅館の早彦さん、淳子さん、いつも身の回り

のことをやってくれたり、合宿代の21000円という大金を払ってくれた両親、一緒に楽しく

遊んだりしゃべっていたり、時にはライバルとして競い合っている友人、他にも感謝すること

はたくさんあると思います。

まだ、全中参加標準記録の4m00cmを跳ぶまでの道のりは長いと思います。しかし、

やるべきことを見つけ、今までお世話にいただいた人達に全中出場という形で恩返し

したいと思っています。

自分を愛えるために

前橋市立南橋中学校 2年 岩崎 遥人

僕は29合宿で自分を愛えたいと思い、4日間を終えました。

一番愛えたい所、それは「恐怖心をなくす」ことです。

僕は特に、ポールチェンジーを上げ、助走距離を伸ばすなど、「何かを愛える」ということがとても苦手でした。しかし、BELL合宿前の強化合宿で、齋藤先生に「何かを愛えた時に飛ぶ、跳躍選手になることができれば記録も伸びる!!」と言われました。僕はその言葉を耳にした瞬間「ドキッ」としました。「自分はどのような選手になりたいか」と思いました。振り返ってみると、いつも自分はポールチェンジーといわれた時、毎回一発目で跳躍まで行っていきることができませんでした。上げて上げたり、助走距離を伸ばしたりする時と同じでした。それから僕は「29合宿で必ず自分の弱さを克服し愛える」と決心しました。

合宿1日目でそのチェンジーは訪れました。自己新の3m80cmの一本目の時、ポールチェンジーといわれた時、そのポールはただ使ったことのないポールでしたが、自信をもって二回と思い、走り出しました。すると、真っすぐ高く体が上がり、自己新を跳び越えられました。その時はクレイジー自分を愛えることができたと思えました。ただただ自分には直さなければならぬところがあると山ほどあります。まずはしっかりと直していきたいと思います。

今回の合宿で自分を愛えることができたのは、BELLを建設し、素晴らしい環境をつくってくれた田中光先生や、いつもたくさんのお力添えやアドバイスをくれる町田先生、高橋先生、佐瀬先生、上原先生、諸田先生、高田先生、浜名先生、唐澤先輩、巨先輩、茂先輩、亮先生、齋藤先生、三澤先生、南雲先輩他にもたくさんの方のおかげです。また、今回の合宿ではお世話になりましたが、いつもおいしいご飯を作ってくれる玲子さん。そして29合宿で、お世話になった、角藤旅館の淳子さん、早季さん、他のみなさま。いつもお世話になっているBELLスポーツの北爪さん。南橋中陸上部顧問の岩木先生、丸山先生のおかげです。

中でも特に感謝しているのは、両親です。毎日のご飯やそうじ、洗濯などの家事をこなすお母さん、アドバイスをくれ日々厳しいお父さん、ライバルの神のおかげで今の自分がいると僕は思います。それからこの感謝の気持ちを大切に、日々の練習に取り組んでいきたいと思います。

怪我をけいだい大七かさ

前橋市立南橋中学校 2年 町田 蒼馬

僕は、この春合宿で学んだことがあります。

1つ目は、この合宿は僕達のために色々な方が動いてく
れているということです。まず父や母は、僕が合宿に参加する
ために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するために僕達が集合する時間
より早くにBELLに来て準備などをしてくれたり、練習をみて
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僕達に
食事やお風呂、寝床を提供してくれました。

僕達のために大七かさの時間を削りながら支えて下さった方々
がいる事に、しっかりお礼ががうこさいます。の気持ち
を忘れずにその支えに感謝するように、これから一生懸命
練習に取り組みたいです。

2つ目に、けがをけいだい大七かさです。僕は、去年左足を骨折
してしまい、全治2ヶ月になってしまいました。そのため、BELLに全然
行けなくなり、左足が治っても、2ヶ月BELLに行けなかったため
行きづらくなってしまい、もう1ヶ月休んでしまいました。しかし、友人や
BELLのコーチ、周りの方々の支えでBELLに戻ることができました。
そして、今は腰を痛めてしまっているため、足跳躍の本数が少な
くなってしまったり、筋トレなどでも出来た部分が出てきてしま
います。おめでせめて、自分の出来ることは精一杯やり、休んでいた分
をしっかり練習してうめしていきたいです。

自分の自己ベストは3m80cmです。全中の参加標準記録で
ある4m00cmは、射程圏内です。今シーズンは、僕が棒高跳をやら
せてきた中で最も大きなシーズンになると思っています。今までやってきた
事を精一杯やっていたいです。そして全中に出場して、今までお世
話になってきた人達に恩返しをしたいと思います。

でしのみねさんこれから僕のことをよろしくおねがいします。

目標

木田市立南中学校

2年

小暮 七斗

僕は、今回の合宿で、自分の課題を直して、自己ベストを跳ぶ事を目標にして行いました。まず僕の課題はセトをまわさない事と、左手を前に出す事と振り上げの時は根を振る事でした。まずセトと左手をまわさない事は、試合の時ですしなりました。それかできたので非公認ですがベストを出す目標の4m20が跳べました。そして、振り上げの時にはお木がりようにする事は、体操林のローターでできました。それを動画でとってもらって11月の自分の振り上げよりよくなってその時かからでいたゴムバーをローターにする事ができました。この振り上げをスパイクでできるように練習をしていきたいと思います。その課題を直して、スパイクでできたら高く跳べると思いました。そして新しい課題は、ポールを変えた時1つ前と同じ跳躍をできるようにする事です。自分は、ポールを変える時休た事がないポールになるとすしごじらてしまう事があるので、わからないようにする事です。先生にそれが大きい大会だと1本むたにしているぞといわれたので、えに新しい言葉の1つに加えて、いきたいと思います。

また、このような課題を見つける事ができたのも、田中光先生はじめとして、町田先生、諸田先生、濱名先生、高橋先生、田巻先生などたくさん先生方のおかげです。そして、この合宿を作ってくれた田中光先生にとっても感謝しています。そして、11月も朝は早く起きて、遠くまで送ってくれる親や、祖父、祖母、親戚に感謝したいです。そして、11月も一緒に競り合う仲間にも感謝したいです。次のポールもいったり、励ましあったりとかとてもいい仲間が近くにいて、とてもよかったです。

そしてこのビルをつくってくれた田中光先生のおかげで先生や仲間と会えたので本当に感謝しきれないほど感謝したいと思えました。

目標と課題

前橋市立第七中学校

2年

手島 泰太

僕がこの合宿で自分の課題を直し自己ベストを出すことを目標とした。1日の課題は、最後の6歩のステップを速くすることです。最後のステップを速くすることで、しかりボールを押すことが出来ます。そのためには、普段の練習から最後の6歩のステップを速くする練習をするのが大切だと思います。2日の課題は、上から下へという流れの中に入っていくイメージで、この3日間だけ、僕はこれを覚えておいて、幅が広いことがこの3日間だけ、これが出来た。なので、最後のステップを速くし、しかりボールを押せば、しかり幅を出すことが出来ると思います。

3日の課題は、記録会の時に1本目から成功させることです。僕はこの記録会の1本目は幅が狭いから、この2本目だけ、上から下へというイメージで、上から今日の合宿で1本目から、しかり跳躍することが出来ました。1本目は、最後の跳躍の流水を2か玉本事にすることが出来た。その前の2か玉を本切にして、体を良く動かすことが出来た。記録会には望んでいないです。明日の記録会では、自己ベストを出していただきます。

田中先生を始めとする多くの先生方にはお世話になりました。特に、高橋先生と、濱田先生には色々とアドバイスをいただきました。そのおかげで、4m10を跳ぶことが出来ました。この思い、結果として悪いとは思いません。明日合宿での集大成です。自己ベストを出して、感謝の気持ちを表わしたいと思います。

この合宿は、感謝の気持ちでいっぱいでした。両親や、顧問の齋藤先生にも、しかり感謝の気持ちを表わし、良い結果を報告したいと思います。

明日は、この課題を1日の課題の中に入れて、跳躍をし、自己ベストを出し、1歩でも空中で活躍が出来るようにしたいと思います。

目標を達成するために

前橋市立第七中学校 1年 木村翔

僕はこの合宿で学んだことは、四つあります。二つ目は、あいさつの声などでは、一日目の練習の時にみ人なより、あいさつの声は小さくおぼろしく、声も大きくできませんでしたが、しかし、ピストが盛り上がるにつれて声もだしや大きくなりました。その勢い、しっかりと声をだして、ピストを盛り上げていきたいです。

二つ目は、ポールを少し曲げられるようになったことですが、僕は、首が曲がってしまっ、ポールに力がつかなくて、まったくポールが曲がっていませんでした。しかし、先輩などに教えてもらった首をのぼせるようにしました。首をのぼせてない時があるので、いつか首をのぼせるようにしたいです。

三つ目は、自分の補強が弱いところです。僕は、筋肉があまりなく、ふりあげがしっかりとできません。この合宿で教えてもらった筋トレをしっかりとやって、うまくふりあげができるようにしたいです。

四つ目は、親や先生などへの感謝です。この合宿では、いろいろな人に感謝する場面が多々ありました。親には、この合宿に高いお金をかけて合宿にいかせてくれたこと、先生には、ベルドームをつかかせてくれたこと、優しくアドバイスをしてきて、記録がのびたこと、先輩には、時に優しく、時に厳しくしてくれました。ありがとうございました。

合宿で学んだことを忘れずに合宿が終わっても、しっかりと学んだことをいかにして記録をのぼして感謝の気持ちを持たずにがんばりたいです。

ケカを乗り越える

前橋市立春日中学校

1年

原口 剛

この合宿で僕が学んだことは、体の動きをコントロールする大切さと、自分の課題の見つけ方です。

僕は初日に、体がよく動きすぎて、太ももの肉離れをおこしてしまいました。初日の朝に、佐瀬先生から、動きすぎてケカをしてはいけないと言われたにもかかわらず、自分の体をうまくコントロールすることができませんでした。このケカで1ヶ月も棒高跳ができません。たので、この教訓を生かして今後はケカをしないように最善の注意をしていこうと思います。

2日目の夜には、自分の課題についてのミーティングがありました。僕には助走が安定しないことと、ふみきりの姿勢が低いという課題がありました。ふみきりの姿勢をよくする解決法は、腰の位置を高くしてふみきめるように意識することだと思いました。しかし、ミーティングの中で、「～を意識する」よりも、「周りの人に見えることを変える」というほうが、上達する近道だと知りました。これからは、解決法まで考えて課題を見つけていこうと思います。

僕がこの合宿をできているのは、費用を出してくれたお父さん、お母さん、BELLを造ってくれた田中光先生、跳躍のアドバイスをくださるコーチの先生方、練習を盛り上げている先輩、同級生、たくさんの人たちのおかげです。僕はあいさつ、返事の声か小さいことが多く、練習の場を盛り上げられません。もうすぐ2年生になるので、そういったことも改善していきたいです。僕は、とてもお世話になっている、田中先生、練習で特にアドバイスをもらっている高橋先生、町田先生、強化選手をまとめている斎藤先生には、あまり感謝の気持ちが伝わっていないと思います。そのため、あいさつ、返事はもちろん、アドバイスをよく聞いて、その動きがきつんとできるように練習して、少しでも感謝の気持ちが伝わるように努力します。そして、太ももの肉離れを1日でも早く治せるように専念して、今の自身の記録を更新します。全中に絶対出場して今までお世話になった先生方に恩返しができるようにしたいです。お父さん、お母さんにも、僕をサポートしてくれた恩返しを日常生活の中でもしていきたいです。

僕は応援をしてくださった皆さんの方々に感謝しています。そして、感謝の気持ちを伝えられるように、毎日の練習を全力でやっていこうと思います。

1歩進めた春合宿

前橋市立木瀬中学校 1年 駒木大樹

僕はこの春合宿で色々なことを学ぶことができました。
棒高跳びだけでなく、あいさつや返事なども大きな声です
ることも学びました。僕は、あいさつをしていないんですが、い
つも大きな声を出していない先生や先輩などに言われ
ていました。そして、この春合宿でもあいさつや返事を大きな
声で言っていました。僕はXピットで朝に担当の田中充先生
に、「Xピット声出てないから声出していきな」と言われました。
そして、僕はこの春合宿で声を出すことを意識しました。
最初にアップでサイクリングロードを周回しながら走りにい
きました。そして、BELLのやつらが先頭で走れと
言われたりしてジョグ行きます。し大きな声で言え
たのでよかったです。あと旧も大きな声でかかります。
僕は感謝でいっぱいです。いつもお金をかせいでく
れるお父さんとお母さん。棒高跳びを教えてください
先生方、部室などを見てください。学校の先生、本当に僕は
感謝でいっぱいです。特に田中充先生は、いつも
僕と森下大輝君にいつもほかの1年生よりも力をいれて
教えてくださいました。田中充先生のおかげで
僕は今まで記録がのびてきました。田中充先生
がいなかったら僕は棒高をやっていなかったかもしれ
ないので、本当に感謝でいっぱいです。そして
いつも棒高跳びができるようになってくださった
田中充先生にはとても感謝しています。その思
いしかでできるようにいつもご飯をたくさん食べ
て体力をつけて高い記録がとれるようにし
ています。この春合宿は、本当にたくさん
のことに学びました。たくさん
のことに学びました。たくさん
のことに学びました。

人と関わる

伊勢崎市立四ヶ窪学園中等教育学校 1年 松原 功汰

自分が今回の合宿で学んだことは"人と関わる大切さ"と"人との関わり方"です。

自分は今回の合宿が中学生になって初めてでした。だから合宿についての理解が浅く、参加の申込書を顧問の先生に出したり、家の住所を書く際に家族との食いちがいが生じてしまいました。このことから、と家族と関わり、情報を共有すべき、という反省が生まれました。

よく、「人」という漢字は「人」が協力している、と表現されます。しかし、今回の合宿において自分という人間は人に頼りきりになってしまいました。2日目の練習の時自分はゴムバネを切ってしまいました。その時自分は動揺してしまい、ゴムバネの修復を先生・先輩に任せきりになってしまいました。だから、と人に頼るように関わるのではなく、人に協力するような関わり方ができるようにしたいです。

また、声をだすことも大切です。棒高跳びでいえば、「行きま」と「はい」の声です。これも立派な関わりだと思います。しかし、声をだせば「気持ちがあがってきます」、逆に声をださないと気分が下がって、よい記録があまり出ません。自分も2日目はあまり声が出せず、気分よく跳躍できませんでしたが、3日目はしっかりと声を出して、納得のいく跳躍ができました。

更に、人と関わる時には感謝が大切なことを強く感じました。感謝の気持ちをもたないと態度に下ってしまい、相手も不快になります。自分自身も人との話が理解できません。自分はこれまで感謝することを大切だとは思っていましたが、常に感謝の気持ちを持ちながら人と関わっていないと、感謝の意味がないことを今回の学習で学びました。

今回の合宿は、たくさんの方が関わっていました。BELLの方施設を使用させてくださった田中先生、記録会を川原先生に任せられるように努力してくださった先生、たくさんのアドバイスをくださった先輩方、参加費を用意してくれた両親。今回のBELL合宿に関わってくださった全ての皆様、本当にありがとうございました。

自己ベストを出すために

渋川市立古巻中学校 1年 森下 大暉

今回の春合宿で、いろいろな経馬灸をしたり学んだことが2つあります。1つ目は、挨拶や返事を大きな声で言う、場のふんりきをよくすることです。僕は、「いきませ」、「はっ」の音がとても小さく、場のふんりきをよくすることが、もともとできていませんでした。そして、大きな声を出さないと自分を楽しくなれないことを知りました。それを知らずからは、自分もなるべく大きな声で言うようにがんばりました。そして、挨拶は、これからの人生において、とても大切なので、自分から進んで、大きな声を出そうと思いました。そして、礼義のいい人は、記録本もよがってくるので、礼義をよくしようと思いました。2つ目は、心・技・体のことです。ぼくは、ポールチェンジがくると、すぐにびびってしまいます。なので、この合宿を通して、心を強くするようがんばりました。技術の技では、ぼくは、ふりあげが上手ではありませんでした。その理田は、入りが前に出て、ふりあげがしずらいと田中亮先生と田中しげる先生に言われました。そうに言われて、ふりあげをがんばると、2m60cmの自己ベストを出すことができました。もとふりあげは、がんばれるので、明日は、2m70cmをとびたいです。心・技・体の体では、もっと体を大きくしたいです。そのためには、ご飯をたくさん食べないと、体は、大きくなれないので、もとご飯を食べられるようにしたいです。そして、心・技・体をもっと強くしたいです。この2つのことをすれば、自己ベストを出すことができると思います。この合宿は、一人で参加できず、みなさんに支られて参加できています。BELLDームという素晴らしい施設を作ってくださった田中光先生、いつも大きな声で場のふんりきをよくして下さる町田先生、Xピットでアドバイスをしてくださった田中亮先生と田中成先生、この合宿のお金を出してくれたり、BELLDームまで送ってくれた両親、この合宿に参加を許可してくれた雇員問の先生、あたがりご飯やふとんを用意してくれた角藤のみなさん、やさしく質問に答えて下さる先輩など、僕は、たくさんの方に支えられて合宿に参加できました。本当にありがとうございました。

課題

茨城県茨城北中学校 1年

村田 蒼空

私がBELL合宿に参加するのは、まだ2回目で少し不安だったけど、この合宿を通じて色々な事を学ぶことができ、とても充実した4日間を過ごすことができました。

私はこの合宿で気付いたことがあります。それは今まで自分の跳躍のところが悪かったのか、どうすれば良い跳躍ができるのか、あまり真剣に考えていなかったことです。

1日目の午後練習や2日目の夜のミーティングで佐瀬先生に「自分の課題を書きなさい」と言われたときに周りの人はみんな入らずに書いているのに自分だけ自分の課題が何なのかよく分からず全然書くことができませんでした。

2日目の夜のミーティングで佐瀬先生が言っていたように自分の課題が見えなかったらこの先記録も伸びていかないと思います。

なのでまずは課題を見つけることが私にとっての課題なのかなと思います。そして先生にいつも言われるからそれが自分の課題なんだと思うだけでなく自分自身でどこが悪かったのか、しっかり考えていきたいと思っております。

それから課題も見つけて自己ベストが出せるようにがんばりたいです。

食事は全部食べるのができず何回か残ってしまいました。ごはんが毎日当たり前のお水出してくるというのはとても幸せなことだし、世界でごはんが食べられず

飢えてしまう人はたくさんいると思うのでごはんが当たり前のように出ることに感謝して残さず食べたいです。また、時間内に食べることも重要だと思うので時間内に食べたいです。そして高校生の先輩に感謝したいです。なぜなら、

自分の時間をぎせしめて私が食べ終わるまで見ていてくれるからです。

本当だったら部屋に戻ってゆっくりできるはずなのに本当に申し分けないです。

先輩みたいに好き嫌いをせずたくさん食べれるようにがんばりたいです。

そして田中先生に感謝したいです。まずBELLを建ててくれたことに感謝しています。

私たちがポールが曲がらず高いバーをこえられなかったときに熱心に教えてくれたり、記録会でたくさんアドバイスをくれたりしてくれるおかげで

自己ベストを更新していくことができました。本当にありがとうございました。

私はいろいろな人に支えられて高跳躍ができるのでその人たちに恩返しができるように自己ベストを出したいです。

積極的行動

群馬県前橋市立第三中学校 1年 善養寺 紗矢

私は、今回のバブル合宿で「積極的行動」について学びました。私は、積極的に行動するのが苦手な周りの人に合わせてしまいます。誰かが挨拶して自分もする、誰かが返事をして自分もするというふうにはなっていました。なので、自分だけが返事をするときはいつも声が小さくなってしまいます。自分でも覚え方をしつければいいなと思いました。そこで同じイベントにいた小6の女子達の行動を良く見て学びました。その中で一番学んだのは「積極的行動」でした。いつも並ぶときは最初に来て一番前に並んで、大きな返事をしたりしていました。私も返事を大きな声でして、集合をかけたときは早く集まったりしました。そうすると、いつもよりやる気が出てきて「がんばるぞ!!」という気持ちになりました。バレーやボール取りなどの補助員も回数も多めにしたり、練習が終わって片付けのときは残っているものは自分の手で片付けていました。積極的に行動すると、いつもより充実した練習ができます。私は「積極的行動」の中でも、一番返事も気を付けて下さい。私は返事の音が小さくなってしまいます。それはいつも周りの人を見ても返事をしようとしているからだと感じます。なので自分だけ返事をするときは周りの人がいないから小さくするのはいいです。大きな声で返事をしようとするか、気が付いたら小さくしてしまったりするのはいい度があります。このバブル合宿で「積極的行動」を学んだので、これから返事に気をつけて下さい。大きな声で返事をするときは当たり前にして人にやる気を伝えるような返事ができるようにして下さい。なので、返事を含めた「積極的行動」を毎日、バブルでも学校でも続けていきたいと思っています。そして自己ベストを更新できるように練習を積み重ねていつか大舞台上で活躍できるように頑張りたいです。

私は、今回の合宿で感謝した人がたくさんいます。今回の合宿費を出してくれて、いつも私をサポートしてくるお母さん。今回の合宿でバブルを教えてくれた田中亮先生、田中崧先生、上原先生。命がけで教えてくれた先輩さん。いつも棒高跳びを教えてくれるバブルの先生方。美味しいご飯やお茶を用意してくれた角藤旅館のスタッフ。いつも楽しく陸上を教えてくれてバブルは、「行ったらいいの」と言ってくれる陸上部の顧問の先生の岩崎先生と副顧問の先生の高橋先生。そして、バブルという施設を作ってくれて棒高跳びを教えてくれる田中光先生。他にも感謝した人がたくさんいます。本当にありがとうございました。私は、少しでも恩返しができるようにたくさん棒高跳びの練習をして、自己ベストを更新して高いバレーを飛ばせるように頑張りたいです。この合宿が終わっても学んだ「積極的行動」を続けて、感謝できる気持ちを持続できるようにしたいと思います。

自分の跳躍を見直して

佐賀県立唐津東高等学校 2年 峰 穂果

BELL合宿に参加してたくさんの方の事を学ぶことができました。私がこの合宿に参加して一番大事ななと思ったことは、しっかり基礎をかためることです。練習高の指導者がいない中で、自分たちの跳躍が正しいのかもわからず、なんとなくで練習をやっていたところもあって、あまり基礎がきらんとできていなかったなと感じました。そしてその練習を続けていたせいで癖になってしまっていてポールをまっすぐに出すことができず、ポールが全然曲がりませんでした。まっすぐポールを出して突っ込めたときは、ポールが気持ちいいぐらいに簡単に曲がって、自分の体も軽く持ち上がりとても跳びやすかったです。でもそんな跳躍ができたのは、少しだけで、自分の最初の跳躍に戻ってしまうことが多く、先生たちにも何回も同じことを言われたし、自分でもなおそうと思って突っ込む前にその動作を繰り返したりしてみたけれど、なかなかいい跳躍ができなくて、とてもやさしかったです。それでも先生たちが私に合ったいろいろな工夫を考えてくれて、ポールを曲げることができたときは、本当に嬉しかったです。また一つの課題を直すことができたと思って2つめの課題をしようとするけど、1つめの課題ができなくなってしまう、たりしました。このことから、何回跳躍しても同じ跳躍ができるように練習を繰り返す続けることも大事ななと思いました。そして今回たくさんの方の強い選手と練習ができてとても参考になりました。どういうところが自分と違うのかを考えることができ、自分もあの選手みたいにもっと高く跳びたいという気持ちが強くなりました。佐賀に帰ってから、ポールワークや天頭力の時からポールをまっすぐに出すようにしたり、今回教えてもらった練習をしてみたりなど、教えてもらったことを生かしてがんばりたいと思います。統体まで後少しの期間、自分が今何ができているのか、しっかり見直し、少しでもいい記録をだしたいです。これから全国インターハイに向けて練習を精一杯がんばりたいです。

この3日間 熱心に指導して下さった佐藤先生、唐澤先生、西中先生、そしてたくさんの方の先生方。先生たちのおかげで毎日の練習がとても楽しかったです。そして美味しいご飯を作ってくれた旅館の方々、優しく話しかけてくれた君羊馬の友達。この合宿に参加して下さった両親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。

学び77さ合宿

佐賀県立唐津東高等学校 2年 諸岡 幸徳

今回私は、友達にさそわれて、このベル合宿の存在を知り、最後のシーズンに向けて何かプラスになればと思い参加しました。最初にBELLドームに入った時は、棒高のピットは6つあり、上から縄、フリスビー、輪がぶら下がっている。で聞いた日があるが、さそわれて参加した。そして、最初の記録会では非公認ながらバストを20cm更新することができました。それでも、ポールを立てることがうまく出来なくて、後半しっかり走ることに、突、この時に左足を固定して自分で押していくという課題が見つけました。2日目は足を故障してしまい、皆の練習に参加することはできなかつたけど、それでも、見ているだけ、聞いているだけでも自分の知らなかったことを知ることができたり、再確認できたことがたくさんありました。他の人のうまいところを見つけて自分に取り入れようと思うこともできたり、天王方が「それじゃ、や」とおっしゃった時は、何がどうだったのかを見つけることもできたり、学びになりました。3日目は、午前中は記録会に参加しましたが、初日と同じくポールを立てることが課題となりました。そして、ポールを立てることに意識をとりわけすぎると、今度はぶついたりうまくできなくなりました。そこで先生の「棒高は流れが大事な競技で、1つ1つがバラバラだ」といっていいとおっしゃった言葉がすごく響きました。午後は、ひたすらポールを曲げてぶついたり練習。ここで、少し、ポールが曲がるという感覚がわかった気がします。これが今後の自分の跳躍に活かせるように、無駄にはならないようにしたいなと思います。この合宿で自分がいかに弱いのか、どれだけ改善できるかを知れたことが最大の収穫です。最後になりましたが、今回、私にたくさんのお話を教えていただいた先生方、ありがとうございました。曲中先生が「最後までしっかり走るんだよ!」「いけるいける!」と言ってくださったことは私の励みとなり、背中をおしてくれるものでした。自分でもいける!と思えて跳べた時は嬉しかったです。曲中先生は私に的確なアドバイスをしてくださり、自分がどう直さないといけないのか、どういう風にしたらそれが直っているかを知ることができました。上原雅弘先生は、私が故障して、メニューが出来ない時に、足に負担のかからない練習を教えてくださいました。故障しても出来ることたくさんあることが知れたし、私にとって大切な経験となりました。佐瀬先生のミーティングでの「見える課題があげられるか、そして、その課題を直した方がいいのか」という言葉は、私にとって、青天の霹靂で、今の自分じゃ成長できないと気が、改善することができました。そして、BELLの先生方の雰囲気がとても好きで、棒高がもっと好きになりました。本当にありがとうございました。県総体、北九州大会で自分の納得のいく結果が得られるように、自分のできることをやるべきことを帰っても練習して先生方に良い結果報告を、おわすくば、17-ハイでお会いできることを楽しみにしています。

気づき

早稲田大学本庄高等学院 1年

関 亮哉

今回の合宿で私は多くのことを考えさせられたことがあった。

今年度私は中学3年生の記録の4m00cmを一度も越えずにシーズンを終えてしまった。自分の中では満足していない、しかしどこかで受馬車中のブランクがあるからと自分でいいわけをしていた。そして今年はまだいいかと満足していた。そんな時に今回の合宿があった。2日目のミーティングでの佐瀬先生の話の時私は課題の対策をすぐに書くことができた。しかし他人から見えない意識や考えのどこか書けていなかった。この時、自分が今年度中学の自分を越えられなかった理由がわかった気がした。今年度私はついに瞬間のセーティングを意識することを目標に一年練習した。この目標は他人には見えないことで、私は心が弱いので、本来自分の動きに反響されていないことに気がつかされた。またこの目標を他人に見えるものにする前に自分が棒高跳をした練習量の少なさにも気がかされた。このミーティングを期に毎週日曜は必ずべルで練習すること、毎日腰痛を和らげるために腹筋背筋をやること、跳躍をする前に体を動かしながらイメージトレーニングをやることを目標に練習に励みたいと思う。また先生方からのアドバイスもなぜそれが自分に必要なことなのか一度自分の中で整理して練習に生かしたいと思う。

もう一つ確かにそうだと感じたことがあった。高田先生によるミーティングの話だ。跳んでいる最中にこうなると考えている間に次の動きがきてしまうという事だ。このことが振り上げのはじめにのる動作につながる。私はこの話を聞いて、イメージトレーニングの大切さを感じた。跳ぶ時の意識と動きの誤差を無くすために考える前に体が動くぐらいイメージトレーニングをやることで誤差を無くせようと思う。実際の跳躍と同じスピード感でイメージトレーニングをしたいと思う。

最後にこの合宿で他県の選手の環境とべルの環境の差を聞いてこのべルで練習できていること、先生方に指導してもらっていることにとっても感謝しています。ありがとうございます。

今シーズン群馬県で北関東大会があります。この大会に出場して感謝を思返したいと思っています。

たくさん学んだBELL合宿

埼玉県埼玉栄高校 1年 齋藤 優羽

今回このBELL合宿に参加して、たくさん学ぶことが出来ました。

高校生になり、棒高跳びを本格的に始めに参加したこの合宿で今まで気にもしてなかったような課題がたくさん見つかりました。

まず、ポールにしがけついで押せといいたいことです。手を巻いてしまったり、ぐちゃぐちゃのついでに、たがたが固いポールを曲げるということができませんでした。しかし、アドバイスを頂き、意識をしてつなぐことで少しづつできるようになりました。固いポールを使うことが出来ました。自分のくせに気づいたものを直すのは少し怖さがありますが、大切なのは勇気をもってやってみることだと気づきました。怖がって逃げていると何も変わらないのだと実感しました。

1本1本を大切に全部で跳ぶことが大切だと感じ、練習する事が出来ました。

今回の合宿で良かった所は自分からアドバイスを聞きに行けたことです。今までは何が言われるのをまっているだけでしたが、自分から積極的にいくと今まで以上に良いアドバイスを下さりました。これ、知っていたことを次に生かすことが出来ました。

記録会で自己ベストを出せず、悔しいと感じました。でも、もっと跳びたい、もっと強く打ちたいという思いが強くなりました。筋トレでも自分の力不足を感じたので、学校に戻り習ったことを精一杯やって次のBELL合宿で変わったなと思われぬように頑張りたいと思います。3泊4日棒高跳びをずっと学んで、とても有意義な時間を過ごせたと感じました。そして、難しい競技だけに本当に楽しいなと改めて感じました。

たくさんアドバイス、ご指導下さった、エロットの田中亮先生、田中成先生、上原雅弘先生をはじめとするたくさんの方、温かく迎えて下さった角藤の順子さん、この合宿に参加させてくれた、応援してくれたお母さん、たくさんの方々に支えられて参加し、成長することが出来ました。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。

新たな課題

千葉県 旭市立第二中学校 2年 高木章弘

今日は2回目のベル合宿に父妹した。そして、たくさんの課題が見つかりました。まず、突っ込みをした後左手が真直ぐにならなかったままになっていることです。これを改善するには、肘を伸ばしたまま少し左にもっていくことです。それを実際にやってみたらボールの打ちか前よりも良くなり反発がうまくもらえるようになりました。他には振り上げをした後に足がホールの近くまで出ていかないように跳んでいることです。この課題はベル合宿だけでなく学校の練習でも改善していきたいと思えます。

自分はベスト記録を1回しか跳んだことがなかったのですが、今回のベル合宿では1日に1回はベストタイムが跳べるようになりました。そのほかで前までは自信がなかったのかとても自信が持てるようになりとても嬉しかったです。でも、これに満足せずさらなる上を目指して頑張りたいと思えます。

ミーティングで佐瀬先生が話した「結果につながる課題」という言葉を聞いてたくさん結果につながる課題もみつけていきたいです。今まで持ったことの無い握りを採ったり、助走の距離を前よりも伸ばすとか、ひきたりと決果につながるようなことができるようになりました。町田先生が話していて「昨日よりも今日、今日よりも明日という跳躍ができるように」というように今回は自ら日に跳躍の質が上進していたと思えます。僕はあと1ヵ月で3年生になります。3年生になった毎日の練習を今まで以上に努力し、たくさんことを吸収していきたいです。そして自己ベストを更新し今よりもっと早く跳躍ができるようになりたいです。

今回のベル合宿でたくさんの人にお世話になりました。田中亮先生、Cピットの佐瀬先生、巨先生、唐澤先生、その他のベルの先生々にはいろいろなお話を教えてもらいました。角藤旅館の淳子さん、さきさんには温かい風呂とおいしいご飯をお出してくれてお世話になりました。そしてベル合宿は行かせてくれた親に感謝したいです。この感謝の気持ちをシーズン大会の結果で思返したいです。

やればできる

千葉県旭市立第二中学校 2年 浪川 真太郎

僕はこのBELL合宿をとあして、気づいたことがあります。それは、「だれでもやればできる」ということです。いつも家では、好き嫌いをし、よく残してしまいます。そして、棒高跳をやる時も助走で足が疲れないときには、「足が痛い」や「しかたないな」と言いわけをしてしまう。

でも、今回の合宿では、みんながご飯をおかきしているのを見て、僕もおかきをしようと思って食べる、いいと食べることができました。また、棒高跳の助走でも「自分は跳べる」と思い、イメージしたら、跳ぶことができました。

そして、改めて棒高跳は色々な意味で難しい競技だと感じました。助走して、ふみきて、ふりあげてと技術も必要だが、しかし、自分の身の回りにいる人たちに支えられて、この合宿にこれました。顧問の先生がポールを送ってくれて、親がお金を出してくれて、合宿の準備をしつけて、合宿にいらしてとてもありがたみを感じました。普段は何気なくやってもらっていることも、本当は感謝するべきなのだと思います。いつも、みんなに助けられてるということに気づかされました。この合宿で、お世話になったコーチはたくさんいて、特に田中亮先生と田中成先生には特に声をかけてもらって、自分はふみきるときに、ひじが曲がってしまうくせがあったが、自分にぴったりの練習方法を教えてもらい、この合宿中に修正することができて、とても感謝しています。また佐瀬先生がしたミーティングは、とても自分にとって、とてもためになったものでした。自分でできていないところを見つけて、改善方法を考え、自分の跳躍を改めて、見直すことができました。

この合宿に来て、色々なことを学ぶことができました。これから、たくさん辛いことがあっても、たくさんの方が支えてくれていることを忘れずに日々、努力して少しずつ頑張っていきたい。BELL合宿に来て、たくさんの方を学んでよかった。棒高跳を続けていこうと、周りの人への感謝の気持ちを大切にしていきたいし、これからも少しずつ上の記録を目指して、周りの人に最高の恩返しができるようにしたいです。

ベストをこけたい

千葉県旭市立第二中学校 1年 宮城光希

1日目-ぼくはみんながうけているか、周りの人と
比べ合うことが出来る。最初、果はかいたので、
1日目の午後から、2つ友達と協力し合宿をやること
が出来た。

2日目-ぼくは、この最初のベストを、
下した。1日目のちやうやくで、
もらい。2日目のちやうやくで、
からの指導で、自分の課題が、
どうすれば良いか、
コ-4に見てもらい、
どんどん良くなる。良かったです。

3日目の記録会を行い、
もらい。自分のベストが、
練習では友達と、
ました。4日目の記録会がある、
気持ちで家に帰りました。

しけるコ-4からは、
もらい。どんどん良くなる。2日目、
ベストを上げる事が出来ました。

みんなコ-4からは、
色々と、
4日目の
直した。そして、
自分の動画を、
ので、
合宿に出た。合宿費を、
合宿に参加出来た。気持ち、
用意してくださった、
合宿で、
後でも生かしていきたい。みんな、