

プラスの積み重ね

前橋育英高等学校

3年

岡本風香

私は、踏切切れが多いことが多くあります。踏切切れが多い時は、悔しい、自分が情けなしく
 なります。それは、自分の気が下がってしまったり、指導してくださる先生も嫌はれ持た
 けてしまおうと思います。踏切切れが多い原因は、自分に自信がないことだと思
 っています。ドットボール、自分の実力より余裕のあるボールや握りだして自分が、それ
 をあの時の状況にもよりますが、余計な事を考えすぎや恐れによる踏切切ることが多
 くなります。しかし、記録を出すにはその恐れを克服しなければいけません。前橋
 跳びという競技は、硬いボールと高い握りだあればあるほど有利になります。恐れ
 による踏切切らずにはいたら何も指しません。そこで私は、大切な一言を吐いて、こ
 とをいえるようにしました。「怖い」「無理」「弱音吐く」「あー」「と自分に言い聞かせ
 ず、進めよう」と思いました。踏切切れと向き合っていると、怖くはない、と自分
 自身に言い聞かせようとして、踏切切れを克服し、ここまで来ることが出来ました。また、今日の宿
 宿では、怪我をしなかった、補強をしなかった選手にアドバイスをしました。その時
 に自分の思ったことをうまく伝えることができた、的確なアドバイスがこれほどにも
 出来ました。そこで私は、先生のアドバイスを聞き、思いを伝えました。先生のアドバイスは、それ
 まで自分から考え、選手が理解していたアドバイスでした。大きな選手が、一人一人と
 向き合い、的確なアドバイスをしていく先生を身振りで見せられて嬉しくなりました。来年からは自
 分も人に教える機会が増えると思うのでこの宿で学んだことをいかに上手に今後も
 継承していきたいです。

私は今回の宿に参加できたのは、いつも私の事を思いやる両親が宿費を出
 してくれているからです。この宿に参加できたことは、一歩成長できることが出来ました。私がこの
 宿で成長できたのは両親だけではなく、日頃からの指導してくださる高橋先生や中野先
 生をはじめとする先生方、温かいお声掛けをしてくれる青少年会館の
 みなさん、一緒に練習する仲間たちのおかげだと思います。本当にありがとうございました。今後は
 私はこの宿で学んだことが最後ではなく、この1年間の宿で学んだことを
 今後につなげていけるように頑張りたいと思います。この環境が当たり前の
 と思わず、感謝の気持ちで結果を返していきたいです。

卓越

前橋育英高等学校

2年

手島 悠一郎

自分は今回が最後の冬のBELL合宿となりました。今回自分は技術的な面
で二の合宿でどうしても直したかったことがありました。それは、助走です。
自分はいつも助走の後半にスピードを上げようとして、足を前に大きく回すと
いう意識で今までやってきました。この意識はスピードが出ないとい
うわけではありませんが、無理に足を回そうとするため安定性がな
く、自分が理想とする、なめらかな加速ができません。いつも力んでしまい
力みが出るといことは、肩の筋肉がかたくなりその影響もあり、フタミの
動作がどうしてもぎこちなくなっています。そして、フタミがおかくなり、そ
の後の動作もうまくいきませんでした。今シーズンはどうすれば二の助走を直
せるのか、いつも考えていました。なかなかうまくはいきませんでした。だから二の合
宿でその「課題」を少しでもいいから改善したかったのです。そして、この合宿でいい
「課題」を克服できるようになりました。それは2日目の跳躍練習中でした。
自分がいたピットを担当していたらいた萩原先輩に自分から足を回す方向も
変えず、そのまま後半に加速するということでした。実際にやってみると、足を回してい
た時よりも、スピードが出るようになり、なめらかな加速をし、肩に力が入らずスムーズ
にフタミができるようになりました。その日は自己ベストの記録を久しぶりに残す
ことができました。初めは「本当になめらかな加速ができるか不安でしたが、やってみ
ると、このような良い結果につながりました。二の助走を安定させ、他の部分直した
ところを直していけば、自分が目標としている「4m70」も跳べるのではないかと
いう自信になりました。自分、私は、この合宿がなければ、このような結果は出
来ませんでした。このような合宿を行うにあたり、BELLを作ってくれた田中光先生
BELLでの練習を指導にいただいている、町田先生、高橋先生、今回自分ピットを担
当にいただいた佐藤真先生、萩原先輩、高校での練習を指導にいただいている
安達先生、木村コーチ。そして、この合宿代を出していただき、きびい言葉ではある
ものの、自分の背中を強くおしてくれる両親。そして、ライバルであり、向かいあいで
仲がいい弟、自分達が泊まる場所を提供していただいた、青少年会館様、宿舎で
の自分達を見守っていただいた、南雲先生、唐澤先生、青木先輩といった多くの人に
いつも支えていただいています。感謝の気持ちを決して忘れず、これからラ
ストシーズンへ向けて、これから日々、努力していきます。そして、高校ラスト
シーズンで大きな花を咲かせて、恩返しをします。今日この合宿で支えていた
いただいた皆さま、ありがとうございました。

覚悟

前橋育英高等学校 1年 柄澤 智哉

高校生になり半年が過ぎ、初めての合宿に参加しました。ですが、全試合棄権しました。

なぜかという、約3ヶ月前に、棒高跳の練習をしている時、変な突っ込みかたとしてしまい、そのままホールのぼねで吹を飛ばされ右手から落ちてしまい、舟状骨という骨を折ってしまいました。

その骨は、他の骨と比べ治りづらく、なるべく衝撃を与えるほど、医者に言われました。

骨折がわかった時の2週間後には、U-18日本選手権が控えていました。骨折がわかった時は、絶望しました。しばらく何も考えられず、一人で何時間かボーとしていたのを覚えています。

切り替えられたのはその数日後でした。そして、高校生になり2度目の全国大会を棄権しました。

U-18日本選手権では、インターハイのリバニジを誓い、優勝を狙っていたので、棄権届を出す時はとても悔しかったです。なので、絶対強くなって戻ってくる^{と誓い}、補強時間をいつもより長くしたりするなど

工夫しました。2月には大阪で行われる室内大会があります。なので、今日の合宿で何かを得て、大阪室内

では、古澤一生、高柳陸人で表彰台を独占したいと思

います。完治するのが1月の初旬なのでギリギリ間に合う

と思います。ですが、こうして大きな大会に出られるのも、田中光先生をはじめとした多くの先生方、

先輩方、仲間達に支えられここまでこれたんだと思

います。そして、辛い時でも一緒にいてくれた両親。自分はほんとに恵まれて、子供だなあと実感できます。

今回の合宿を通し色々と選手と交流し、何かを得たいです。そして、来シーズンは、インターハイ入賞したいです。これからもよろしくお願ひいたします。

本当に強い選手

前橋育英高等学校 1年 古澤 一生

私は、今回、高校生として初回のベル合宿に参加しました。この高校初のベル合宿で、私の目標は「安定的に5m付近を跳ぶこと」でした。私の今のベストは5m22cmですが、5m20cm以上を跳ぶことは、その1回だけで、毎週あるベル記録会でも、4m80cm~4m10cmで終わっていました。よほどいい状態で、自分の中で「5m」が1つの壁に感じていました。そんな中、始まったベル合宿の10日目、目標にしていた5mを跳ぶことが出来ました。私は、壁に感じていた高さをクリアすることが出来、1つ成長することが出来たと思います。しかし、これは安定したパフォーマンスではないと思います。私の常に意識している言葉の一つは、「その試合までに跳んだ人が多く、その試合で跳んだ人が勝ち」という言葉があります。私は自己ベストのランキングで何多量の状況でインターハイに出場しました。しかし、結果は6位でした。この時に、改めてこの言葉の重さを知るようになりました。それ以外の場面であろうと、どんな天候・気候であらうと、安定的に自己ベストやその付近を跳べる選手が本当に強い選手なのだと思います。今回の合宿を通じて、「本当に強い選手」として進むべき方向性が分りました。

また、今回のベル合宿は、前回とは異なり、中学生という立場から高校生という立場になりました。新しく中学1年生の合宿に参加し、泳ぎやマラソン、陸上など、先輩を引っ張る役割を果たさなければならないという気持ちを覚悟しました。そして迎えた10日目は、先生や先輩が大声で挨拶、返事をし、積極的に行動している中、先輩が先陣を突いてくれたり、場面によって声をかけてくれました。泳ぎに関しては、私は見習いからスタートし、その日に指導を受けました。そして、泳ぎで出来たのは先輩が、お互い気持ちよく、自ら行動することが出来ました。私はそれを見て、「誰かに話をすれば素直に受け止めて、すぐに行動できる」という素晴らしいと思いました。そして同時に私自身も、誰かにアドバイスをもらったら、泳ぎやマラソン、素直に受け止めて、すぐに行動できるという大きな成長に改めて気がつくことが出来ました。例えば、合宿10日目の田中先生の前で、インターハイに向けて海外選手の練習を見て学んだことを、体にもつねに丁寧に取り組んでいると。そしてその経験が自分も減らして経験できるように海外での練習を見て、私は私の方に取り組むというところは普通のことはわかりません。この恵まれた環境も、私の方の為に尽くしてくれている指導者の方々への感謝の気持ちを行動に移す必要があると思います。その為に、教習を受けている新しい技術や練習に自ら積極的に挑戦しているという意識を大切にして、私は思います。何事も、自分自身で挑戦することは、これが本当の強さで、恐れ（克服）して、本気で考えるべきだと思います。しかし、物事は成功に向けて大きく変化していくものです。新しいことに挑戦し、自分自身で泳ぎやマラソンなど、一度取り組んでみることは、自分の意識や生体、実力（特に場合が多い）が、私、新しい物事に挑戦する時、多くの角度から視点を自分自身意識的に行動するべきだと感じています。今回のベル合宿で学んだことも感じていることを、次の合宿やベルでの生活で生かすのはもちろん、普段の日常生活でも活かすべく、行動する方向性を考えていきたいと思います。

ラストシーズン

明照学園樹徳高等学校

2年

黒石 蓮

自分は今回怪我と向き合いながら合宿に参加しました。跳び事はできないけどこの合宿で何か来年強くなる為に自分が知らない事、技術、補強、気持ちこの3つを強化と言う目標にしています。

毎年冬になると怪我をしてしまい冬季練習を積めない事が多いです。それが弱くなる一番の原因だと思います。冬季に練習を積めないで来シーズン自分の思う様な結果が残せるはずがない。今自分にできる事をよりも何倍も多くやり一つでも何か他の人よりも上に行きたいと思い、跳べないのなら補強で自分を追い詰め他の人の差を少しでも縮めたいです。復帰した時に逆に他の人よりも強くなっているというのが今自分が第4としている目標です。1番の目標は1月1日に出場です。高校に入ってから一度も県総体にも出られず今までずっと恥ずかしい結果で終わって来ました。でも最後の年の県総体は必ず出場して入賞して北関のチャンピオンに入りたいです。どうせやるなら死ぬ気でやって「俺はもう頑張った」と思えるくらい気持ちでこれから練習して来ると、コーチから言われました。今の自分の課題は握りが低い、強いホールドが使えない、気持ち弱い、この課題を自分で強くし来シーズン自信で満ち溢れているくらいになりたいです。その為に必死で頑張ることとはとこん必死で行きたいです。来シーズン最後の年笑顔で終われるように今を頑張りたいと思います。まあ今は怪我を治す事に専念し1日でも早く周りの人に追いつきたいです。そう考えればやはりBellと言う恵まれた王冠土壌があり沢山のコーチの人がいて、色々な意見や情報交換をできる事が当たり前だと思わず日々感謝の気持ちを忘れずに競技、生活に行きます。そして今回の合宿費21,000円と言う大金を払ってくださった母に感謝を伝えたいです。普段少し恥ずかしく言えないありがとうをしっかりと伝えたいです。

今回Bポイントで教えていただきました佐瀬先生、佐藤先輩ありがとうございました。この3日間足の治療をしていただきました。阪西先生、前田先生ありがとうございました。この感謝の気持ちを言葉だけでなくしっかりと行動で表したいです。そして結果が残せるようにこれから練習の中で一本一本の走り、跳躍を大七刀にして行きたいです。

理想の跳躍をするために

明照学園 樹徳高等学校

2年

森下 友暉

私は小学生の頃から合宿に参加してきましたが、今回の合宿は「着込み、着込み、今後の課題がより明確になった合宿だ」と思います。1日目、2日目、3日目と課題であったポールの先端が高い、セットが後ろからまわる、後半間延びして後継に落ちる、ほりりや低い、振り上げぬとき、ポールからはなれてしまう、ポールをつまみこしてしまったりと直すところがあり、おきて、その時ダメだったところを次になおそうと、体意識するところをみえてしまい、フットンでおかしてしまい、跳躍できずにおかしてしまふところが多く、今回の記録会では、高さごとび1回も跳べたのが1度もなく、跳べたものは低く、若しんびいました。そんな時、午後練習で響先輩に先端が高いと言われ、先端をおろすことだけ意識しました。そして、1日目に田中光先生から、ポールをおろすときに、右手をあげ、左手の位置をかえずに跳ぶというのを思い出して、そのことを意識して跳べんては跳躍をうづけられるように、フットンでおかしてしまふところをなくしてしまひ、しかし、それではまだあまたあったので、先端をうきにあらし、その重さにたえられず後継してほい、ほりりや低くたえられず、おし、ひくくなると言うので先輩からアドバイスをうけたとき、また、悠策先輩から右肩に力はいりすぎているからリラックスしていき、ポールは自然とおろるのだから、それに自分からあわせていくのと教えてくれたとき、ポールの先端をダンダニとおろすことはこの合宿中にはできなかったけれど、ポールの先端は上げられて、いい跳躍がうづきました。その時、とても楽しんでいる、静か跳の難しさを改めて感じ、今後の課題がはっきりとしました。冬考練習も残り3ヶ月、ポールの先端をダンダニとおろして、平行まであつていき、高いほりりをするように、まずはその改善できるように頑張りたいです。

そして今回の合宿があったことで改善するべき、外に作ることでできました。7月31日に行つたアドバイス、ベルという新しい環境をつくってくださった田中光先生、毎回アドバイスをしてくださる町岡先生、高橋先生、熱のこもつたアドバイスをしてくださる顧問の梅澤先生、自分に突入する外に作るアドバイスをしてくださつた成先輩、響先輩、悠策先輩、ふりあげたついでかやりやすいアドバイスをしてくださつた佐瀬先生、息が長いのでベルにきてアドバイスをくださる先生方、困つた時に助けてくれたり、とても大切で存在である、友達、後輩達、2月7日以上の入金を同意してくださつた両親、おいしいご飯を食べてくださつた青小午会館のみなさん、このようなおかげで環境がよくなることはとても幸せなことです。ありがとうございます。これからもしっかり指導よろしくお願いします。

目標実現のために

明照学園樹徳高等学校 1年 高橋 陸人

私は、今年高校生になって初めて冬合宿に参加しました。その合宿では、いろいろな事を学びました。最近自分は、冬季に入り幅なしの跳躍や踏み切りの弱さ、左手だけの手曲げなどで納得のいった記録が全然出ませんでした。

その中で合宿に参加し、南雲先生と唐沢先生のトレーニングの語で先生が言っていたのは人によっていろいろな指導があるので自分にあった方法を見極めることはとても難しく逆にいろいろなことに手を出しすぎると中途半端になってためにならなくなり自分にあった方法はぶらさないうことが大切だと思いました。改めて考えてみるといろいろな事に手を出しすぎていいのかと思いました。

自分の今回の目標は幅のある大きな跳躍を安定にあることです。そのためには最後の助走のスピードとセットの時右手でポールを押し出すことだと思いました。このことをしっかり意識して目標を少しでも達成できるようにしたいです。

すぐに達成は出来ないので少しづつ努力して2月にある大阪室内では5mを跳び活躍できるように頑張りたいです。

今回合宿に参加できたのは、両親が合宿費を出してくれたからだと思います。そして、いつも細かくアドバイスをしてくださる光先生、町田先生、高橋先生 Aポイントで担当になってアドバイスをくださった成先生、上原先輩、佐津良先生、トレーニングの時貴重な話をしてくださった南雲先生、唐沢先生本当にありがとうございます。大阪室内、インア-ハイなどの大きな舞台で活躍し恩返しできるように頑張りますのでこれからよろしくお願いします。

先輩方の偉大さ

前橋市立前橋高等学校

2年

小林 拓己

この合宿は自分が一番上の学年になって初の合宿で、引っ張られていた立場の自分が引っ張っていく立場の合宿になった。この立場になってもう一度よくバールの中を見てみると、今までとは違うように見えた。これまでの合宿では先輩方が率先して声出し、跳躍で盛り上げてくれたさっていたため、それに乗ってみんなが声を出し合って盛り上がっていた。しかしこの合宿の最初はずまらなると言ってもいいほど静かだった。今まで声を出したり跳躍でバールを盛り上げてきた先輩方の存在を痛感した。今回の合宿は自分は11月に骨折の怪我をしていて、跳躍で盛り上げていくことはできなかった。なのでバールの中で誰よりも声を出したり、後輩に声出しのチャンスをつくさんを与えて、バールを精一杯盛り上げた。そのおかげもあり、みんなの声出しへの意識もよくなってきて、日を重ねるごとに1人1人の声が大きくなった。だんだんと自分のいるAポットからバールの中へ、そして外にも伝わって、少しずつバールが盛り上がってきた。最終日には合宿参加者の気持ちを一つにして最高の盛り上がりにした。そして合宿が終わったら、元に戻るのではなく今まで以上に盛り上げて、先輩方をあと驚かせたい。最後にAポットを担当して、常に的確な指示を下さった田中茂先輩、上原響先輩、学校での練習を毎日のように見て下さり、大会でも精神的な支えになり、今回の合宿でも、多くのアドバイスを下さった顧問の佐瀬景祐先生、おいしいご飯、温かいお風呂、布団を用意して下さった青少年会館の従業員の方々、選手を治療の面で支えて下さった阪西接骨院の方々、自分の時間を犠牲にしてまでこの合宿に指導に来て下さった多くの他の先生の方々、橋高跳を強くなるため、他県との交流の場であるバール合宿を開いて下さった田中光先生、今回の合宿費を払い、送り迎えをしてくれて、日々の生活を支えてくれた両親、この恩は必ず来年の沖縄インターハイで返します。本当にありがとうございました。

弱者の自覚

前橋市立前橋高等学校

1年

真下 瑠星

私は弱い。高校生になってから初めて参加したBELL合宿。改めて自分の弱さを痛感しました。中学からの怪我で昨年の夏の総体以来、ダンスが出来ておらず、今日の合宿も筋トレや補助員などしか出来ませんでした。記録会に参加出来ないのはやはりつらいですが、記録会でベストを出している人や同級生が跳んでいなのを見ると、自分も負けてはいけない、出来ることを頑張ろうという気持ちになりました。

跳躍は出来ないにしても、今日の合宿で得られたものはありました。1日目の朝、田中光先生が海外に行った際に得た知識を私たちに教えてくださいました。それは全てが新しく、初めて知るものばかりでとても新鮮でした。技術的な面では、突っ込みのあたりがとても印象的でした。今まで踏み切りの1歩前の右足と同時に右手を頭の前にもってきて突っ込みでしたが、右手を頭の前ではなく胸の位置あたりまで肘を上げる。そしてホルンが地面と平行くらいになったら下に向いている指が上を向くようにする。そうしたらすぐに足腕を伸ばす。この時に両肘を上げて腹をしめる。というようなものでした。助走は、前に出した足の膝を90°より少し前にしてハムを使って思いっきり引くと大きい助走になるということでした。私は跳べない今のうちにホルンワークやイメトレなどをして今日得た知識を少しでもものにします。技術以外にも練習やその時のポイント等を学びました。3日目には実際に光先生と一緒に海外で体感された諸田先輩に、海外での主に関節の動きを出すドリルのようなものを教わりました。得たものはもう一つあります。それは県外の方達との繋がりで、全国の人と交流を深める機会はそのようなので、私にとっては良いものとなりました。他にもいくつか得られたことはあります。それを今後には生かし、強者になりたいと思います。

私が今、合宿に参加出来ているのも生きていられるのも、多くの方のおかげです。私以上に私のことを信じて応援してくれる家族。田中先生をはじめとし、顧問の佐瀬先生や町田先生、高橋先生、齋藤先生、上原先生、大黒先生、度沢先生、南雲先生、奈良先生、響先輩、遠先輩、花純先輩、田巻先輩、圭太先輩、悠策先輩などのたくさんの方々の指導のおかげです。BELLスポーツの北爪さん、青少年会食官の皆さん。そういった方々のおかげで私は成り立っています。本当にありがとうございます。

来年は高校2年になり、また一つ大人に近づきます。その自覚をもち、多くの方に恩返しできるようにしていきたいと思っています。次の冬合宿で成長したなと思えるように日々精進していきますので、これからもよろしくお願ひ致します。

練習の積み重ね

早稲田大学本庄高等学院

2年

関 亮哉

今年のシーズンは自分にとってとてもくやしいものだった。自己ベストは10cmしか更新できず、インターハイ予選ではあと10cmという所で負けてしまった。なぜこのような結果になってしまったのかこの5日間の合宿で痛感した。

1つ目は、練習量についてだ。私は高校に入って土曜日に午前授業が入り、先生がいる中で練習できる日は最高で週2日間になった。他の選手に比べて1日少ないのにもかかわらず日曜日朝起きられず練習にいかなくなった日か今シーズン多く作ってしまった。この日か積み重なってしまい大きな差を生んだと感じた。

2つ目は、練習に対する態度だ。先生に言われたことをしっかりやることは誰でもやっていた。私もやっていた。しかしトップの選手は先生が言われたことを基に、インターネットで上がっている世界の上質な選手の動画を研究し、自分の跳躍で足りないこと、できていないことを自分で見つけ出し上手な選手に近づこうと自分で考えて練習に取り組んでいることを知った。なぜやるかわからないで練習するよりも分かってやる方が今自分が何をやるべきなのか分かって行動できると感じた。

来シーズンは自分にとって高校生最後のチャンスになってしまう。あと約半年の間で自分が作ってしまった差を埋めるには、練習時間を自分で作ることに、その時間に自分に足りないこと、できていないことを明確にし、どのようにしたら改善できるかを考えて練習に取り組むことが大きな力になってくるだろう。また、今回の合宿で田中光先生が開催したクリニックの動作は跳躍を大きく変えると感じたのでどんどん取り入れていき、自分の武器にしていき、来年勝負をしたい。

今回の合宿では多くの方々にお世話になっていると感じた。田中光先生は自分がフィラードに行き学んできた技術を惜しみなく私たちに教えて下さりとても勉強になりました。ありがとうございます。Bポイントの佐瀬先生、萩原先輩は、自分ができていない所を的確に指導し、自分の質問に対して自分が分かるまで指導して下さいました。ありがとうございます。合宿参加ののに快く送り出してくれまたお金を出してもらった親にとっても感謝しています。ありがとうございます。合宿に関係するお父さんの方々にとても感謝しています。ありがとうございます。

大きな課題

群馬県立吾妻中央高等学校 2年 山本竜也

私は今回のBELL合宿に2つの課題を持って臨みました。17日はホールをセッティングする時後ろから出てほうきです。セッティングが遅れてほうきを跳躍に幅がなくなるし、かをする恐れがあるので早く直したいと思っていったら合宿でフィニッシュのセッティングの方法を田中光先生が教えてくれました。そのセッティングは普段にやっているセッティングとは違ってパラレルの位置で手首を返すというものでした。この方法なら糸巻機に出し遅れることなく出せると聞いたので自分も挑戦してみました。ですが、どう簡単ではなくすぐにはできませんでした。なのでこの冬季の期間を使って身に付けて行きたいです。

27日の課題は安定感のなさをしました。県総体、インターハイ、18日日本選手権も1本前は出来た所が次の時は出来ないと言ったことが多く安定感のなさが負けに繋がってしまいました。なので今回の合宿では走り抜けたい、跳躍が出来ない本数を減らす。毎回同じ助走をする目標を立てました。1日目は走り抜けたいをしてほしい全然達成できませんでした。でも2日目からは着実にそういう本数が減っていったので良かったです。

今回の合宿では自分の弱い所を沢山強化出来ることかできたので良かったです。来年からもがんばりたいです。最後にバールを自分で使わせてくれている田中光先生、Aポイントを担当して教えてくれている田中成先生、上原響先輩、跳んでいる時にアドバイスをしてくれた町田先生、佐瀬先生、一緒に宿舎に泊って頂いた南雲先生、唐沢先生、沢山の先生方にお世話になりました。また年末の時期に自分達を快く受け入れてくれた青少年会館の皆様、合宿のためにお金を出してくれた家族、沢山の人の感謝をしたいです。また感謝の気持ちの結果で恩返しができるようにこれからもがんばりたいです。

考え → 言葉 → 習慣 → 性格 → 運命

群馬県 東京農業大学第二高等学校 2年 大黒 朱璃

今回の合宿は、「強くふみ切り、体の軸を残すこと」と「高い位置から入って、体全体でボールを押し出すこと」の2つを大きな課題として取り組みました。また、目標は、「自己ベストである3m40を跳ぶこと」と課題を克服することでした。しかし、正直、この3日間の記録会では、課題の部分は良くなっているが、記録としては十分な記録で、ベスト記録を跳ぶことはできませんでした。その原因として、課題の部分が完璧ではないこともありますが、一番大きいのは、自分自身のメンタルの問題だと感じました。ピットに立ったときに、言われた所ができるか、この高さが跳べるのかなどの不安におそわれて、ついに走り抜けてしまった本数が何本もありました。気持ち弱く不安になり、その分マイナス思考があるという負のサイクルを自分から作り出しているところから抜け出すことができませんでした。私を叱咤しているときに、練習後の話の時に町田先生が話していた「自分の考えが言葉になりそれが習慣になる。それが性格になり運命になっていく。年後の自分が今の自分へ何を言いたいのかを考えて練習をせよ」というのを聞いて、不安に思っていたとしてもプラスの言葉に変えて発していきなさいと思いました。プラスの言葉を語りことで、もう一度脳にインプットされて、良意識で思い込みができるので、良い方へいっしょに動いていこうと思います。明日の記録会では、プラス思考で取り組み、自分が年後の目標を達成するために何をすべきかを明確化してベストを出せるために臨みます。

今回、この合宿に参加するにあたり、合宿に関してくださった田中先生、練習をみてくださっている町田先生、南雲先生、上原先生をはじめとするX、Y、Zピットの先生方々、いつも送り迎えや練習をみくれる両親、心ばかり合宿へ送り出してくださった齋藤先生。そして4日間合宿のために食事やお風呂を用意してくださった青少年会館の方々。本当にありがとうございました。明日は自己ベストを出して、来シーズンの最大の目標である「インターハイ入賞」へとつなげていくように、また、この合宿で自分自身の考え方や跳躍が良くなる方向へ変わったと言えるように頑張ります。これからもよろしくお願いします。

言式行金昔誤

埼玉県 埼玉栄高校 2年 齋藤優羽

今回の合宿は、ポールを強く押し本1本良い跳躍を安定させ自己ベストを跳ぶこと为目标にして臨みました。普段から良い時の跳躍と悪い時の跳躍に差があり、ポールを硬くした途端に悪い動きが出てしまい、硬いポールを使いこなせないということがたくさんありました。まず良い跳躍を毎回し、安定させることができたければ次のステップに進めたいと感じました。

今回たくさんの先生方に頂いたアドバイスの中で“真っ直ぐ！両手で！”と言われることがほとんどでした。ですが自分なりに色々試してもなかなか上手くいきません。そんな時に全てのことをやめようとするのではなく、ひとつのポイントに集中して試してみろというお話を聞き、今まで全てを放棄した結果全てがダメになってしまう自分に当てはまっていると感じました。ひとつひとつの動きが上手くなってもそれを跳躍に生かせるのなら意味があります。先んずからやっといううちに、ポールを曲げるためには強い入りの形が重要で、入りの形はセットが重要...というふうに自分が意識している動きのひとつ前の動きを注意してみると案外良い跳躍につながると気づきました。

私は来年高校最後の沖縄インターハイに出場することを目標にしています。まだまだ克服したきやらないことばかりですが、今回の合宿は今まで以上にもっと跳びたいという気持ちが大きくなりました。周りに応援されていても、どれだけ環境が整っていてもその目標を達成できなければ、結局自分の強い気持ち次第だと思うので、

1日1日、1本1本を大切にもしっかり頑張りたいと思います。

今回熱い指導を下されたYロットの亮先生、唐澤先生をはじめとするたくさんの先生方、おいしいご飯、温かいお布団を用意して下さった青少年会館の方々、合宿の参加を応援し、送り迎えしてくれたりお母さん、お父さんの方々に支えられ棒高跳びの魅力を感じ、学ぶことができました。学んだことをこれからの練習に生かしていきたいです。感謝の気持ちでいっぱいです。

本当にありがとうございました。

考える

群馬県立太田女子高等学校 2年 諸田 祐佳

私は最近やるとボールが少し押せるようになってきて、かたいボールにチェンジできることになりました。そこで、今回の合宿で14メートルのボールを扱うということを目指しました。今まで、どうすれば、大きくて高い入りかきができ、重にかたいボールを扱うことができるようになるかなどを、具体的な動きで考えたことだけでなく、なんとなく先生にアドバイスをしていたというのを、意識してかき跳んでいました。でも、最近では先生からいただいたアドバイスを元に動きをチェックしてもらい、今の跳躍はどうかとアドバイスを先生に聞いてみたようになります。そうすることで、今自分に足りないところはどこなのか、前と比べて上達したところはどこなのか、わかる。そして自分の跳躍を深く知るようになる、たと思えます。考える跳びということをして前は難しいことだと捉えて、避け、なにも自分から行動にうつさず、感覚のようなものに頼り、跳んでいました。今では考えることにより集中できることになりました。以前には、たかたか余裕がなかったように感じられます。でも、またいつもの動きができてくるわけではなく、調子に波があります。そんなときは、先生方からいただくアドバイスは本当にありがたいし、心強いです。そのアドバイスをいかに自分で理解して、動きに繋げられるかが大切になってくるので、考えることをやめずはいけないと思います。

今回、コート2、3-4にありがとうございました。高橋先生、齋藤先生、唐澤先生、花純先輩。他のコート2、3-4をしてくださった先生方と大学生の先輩方。テニスコート2、3-4をしてくださった阪西先生、前田先生。宿として使わせていただいた、あふりやの飯屋を用意してくださった青少年会館の方。いつも部活で指導してくださる下田先生。合宿費を出してくださる、いつも支えてくれている両親。BELLで練習させてくださり、遠くからでもアドバイスをくださる田中先生。たくさんの方への感謝をこめこめ忘れず、こめこめ精進していこうと思います。

目標に向かい

高崎健康福祉大学高崎高等学校 1年・岡田 紋宗

僕は、今高校1年の冬を迎えている。BELL合宿の参加は今回を合わせて7回目だ。自己ベストは4m00。この記録は中学3年生の時の通信陸上大会で出した記録だ。全国大会の標準記録を跳いたため、全国大会に出場することはできた。全国大会では、記録を残しに終わってしまった。だからその頃までは良い跳躍ができていた。でも、全国大会が終わった後、記録を残さず終わったことが悔しかった。僕はあまりBELLに来たくなかった。その年の冬、BELL合宿までには、またBELLに来るようにはなっていたが、その練習を休んでいたから、その期間の影響が大きく、それからは良い跳躍が全然出来なくなっていた。練習をしてはいたが、足が遅く、筋力も低下して、ろくにツツミキができなくて走り抜けられなかった。高校に入ってまた、部活を始めたため、少しマシになったが、また、ろくに記録を出せていなかった。こんなには跳べなくなっていたのだから、僕は思った。そして、その答えは、BELL合宿が始まる数週間前の先生方の話で見つけた。「BELL合宿には、目標を持って参加をしてほしい。」僕は、中学生の時には、全国大会に出場するという大きな目標を持っていた。だから、その目標を叶えるために、運命力があまり得意じゃなかった。努力をした。だが、僕は、何の目標も持っていなかった。恐らく、みんな、何らかの目標があり、それに向かって努力をしている。だから、僕は遠く、自分の練習を無駄にはしたくない。構高跳をまた、高校3年間続けること決意した。親が汗水流して、稼いで、お金を決めて、無駄にはしたくない。だから僕は、高校3年間の目標。そして、高校3年間の目標を達成するための、BELL合宿での目標を決めた。その目標に向かい、中学生の時の自分のように、目標に向かっていく。そのため、先輩方、先生方には、教えてもらうことが増え、迷惑をお掛けしてしまうが、それ以上に、自分から、お願いは、

感謝の大七冊

前橋市立南橋中学校 3年 町田 蒼馬

私が今回、この合宿で学んだことは、自分の事だけを見ないで周りをみるということです。自分だけを見て周りがおもしろいと事故やけがなどがおこってしまうので、今後も気を付けていこうと思いました。

私が今回の合宿で達成できたことは、4m40cmを跳ぶことでした。私が4m40cmが跳べた理由は3つあると思います。

1つ目は、ポールが14フィートだったということです。私は4m40cmを跳ぶためには、15フィートを使わなければいけないと思っています。そのため、今できることはごはんをたくさん食べて、筋肉をいっぱいつけることなので、これをやっています。

2つ目は、お尻が低いということです。お尻が低いと振り上げがやりやすくなってしまいます。なので今は普段歩いているときから、腰を高くする意識をしています。

3つ目は振り上げをするのがおろいということです。振り上げを早くするためには、腹筋と背筋を強くすることなので、今は腹筋と背筋を主に筋トレをしています。

私はこの3つの事をやって春合宿までに自己ベストが出せるようがんばります。

私が高校に入らるまでに達成したい目標は4m50cmを跳ぶことです。この目標に向かってまずは春合宿までの目標を達成させ、さらに日々の努力をしていこうと思っています。

私は、この合宿に参加できたのは、たくさんの人の支えがあったからこそできたものだと思います。まずは田中先生が、ゲルを設立して下、コーチの方々が指導をしてくれたり、父や母が働いてお金を払ってくれたり、送迎をしてくれたり、先輩方がアドバイスをくれたりなど、たくさんの人が私達のために自分の時間を削ったり家族を置いて来たりしてくれています。私はこの合宿だけでなく、合宿が終わったあとの日々の練習や例えどんなに大きな大会で良い成績を残してもそこには必ずたくさんの人の支えがあるので、常に感謝の心を持つことを大切にしていこうと思っています。

自分への実りが多かった合宿

前橋市立南橋中学校

2年

齋藤 悟

今回、初めてベル合宿に参加して見て、体にとっても疲れがきました。いままで、こんなに体の負担になることを実際に感じたことがなかった。この疲れに慣れるのは少し、時間がほか、こまいました。ですが、練習は普段、味小えるこのなにとでも良いものでした。10時から、自己録会が始まり、その後に練習が始まり、とても身になりました。自分の課題である、跳躍したときの右手の伸びが、大きく大きくすることを主に意識しながら、全体の動きを大きくする。跳躍したときに体を前にも、こま意識など、これらの課題を直すために努力しました。自己録会では、自分の初めての持ち記録である2m30cmを跳び、林高を始めて1、2ヶ月ならこの記録はいいんじゃないかと先輩は言ってくれたので自分の中ではこの記録を出発点として成長していきみたいです。4日、またばかりの1日目は自分にとっても初めてだったのであまり声が出せずにいました。でも、このままじゃ合宿の意味がないと自分に言いかけ、2日目からは積極的に声を出すようにしました。3日目にもなると、恥ずかしさよりも、小貫山が勝って、誰かこま一すこ声を出しても常に大きな声で返事をしました。自分が声を出すと、寒さも気にならなくなり、他の人が返事をしてもそれを追うような形ですが、大きな声を出しました。みんなが声を出し、とても良い合宿の雰囲気になったと思います。2ピットを巨先生をはじめとする先生方に様々なご指導をいただき、他ピットの先生にもアドバイスをしてもらい、とても実りのある合宿になったと思います。自分に指導をしてくれた先生方には、とても感謝したいです。また、一緒に合宿を行った仲間や先輩方にも楽しくなる雰囲気を作ってもらったので感謝したいです。合宿の宿泊下ご飯で御世話になった青少年会館の方にもとても感謝したいです。今日の合宿で、様々なことを学び、体験しました。これらのことは、普段の生活などにも活かせる部分から汲み取ることで、活かせるところは活かして生活していきたいです。練習面でも、合宿で学んだことをアムに出して、しっかりと取り組みたいです。最後ですが、お金など、温かく送り出してくれた親にとっても深く感謝したいです。家に帰ったら、溜まった疲れをとってまたベルの練習に参加したいです。

小学校から中学校に上がり、初めての合宿を振り返る

前橋市立 南橋中学校 1年 柳ツ 美空

私は小学校から中学校に上がり、初めての合宿にのぞきました。小学校の時とはちがひ、4日間という長期間での合宿に私は、とてもつかれました。ですが、合宿ではたくさんのお話を学ぶことができました。

そして学んだ「中でも私が」とても大切なこと、それは「大きい声を出す」「みんなでの活動です。大きい声を出すことは、合宿前は誰かが「いまま」と言っても、自分にはかんじない」と思っていました。ですが合宿の中で、自分が「いまま」と言ったら「はい」と大きい声で返してもらった、かんじると思ったら一歩がふみだせました。また、みんなが声を出すことにより、1日目は、何のかがめりもなかった県外の選出とも、コミュニケーションとれるようになり、チームのふんいきが、とてもよくなりました。と思います。

そして、私はこの合宿での目標がありました。「3m40」を飛びたいという目標です。私は中学校に入り、から成先生に指導をしていただき、記念最長の練習をしました。そんな中で始まった合宿に私は、かんばらなきかと思いましたが、あまりうまいから3m40にはまるとはいいません。なので最後の1日、しっかりと3m40をこえて、とても良かった合宿にしたと思います。

ですが、このように私が棒高をできているのは、いつも応援してくれている家族や、おくり、むかえをしてくれる両親、そして、いま合宿で過ごさせていたてている青少年のみんな、ハルを建てた田中光先生、いつも指導して下さる成先生、合宿で指導してくれたXコットの先生など、

たくさんの方が支えてくれているからと、私はこの合宿ができていきたいと思います。この合宿の中でも、私は、心が折れてしまったような時がありました。ですが、そんな中でも、コーチや友達、そして仲間が私のことを支えてくれました。なので私は、勇気を持って1本棒を飛ばすことができました。なのでこの感謝に、なっている人たちに、お返しを

できるように、これから、かんじ、練習をして、自己ベストを出したいと思っています。この合宿は、私にとって小学生から上がり初めての合宿、そして、とても楽しい合宿でもありました。これから色々な人たちの感謝を出来るように、練習や試合でがんばりたいと思います。

ニ中からの自分と先輩としての書

前橋市立第二中学校 3年 今井 透夫

僕、今日、今朝、目標は、市春季以来の自己ベストを出すことでした。
僕に最近 15-150が使える切欠の記録も4m/10上りしていた。
15-150が使える切欠の理由は、最後、助走のスピードが落ち
たことと、入りの準備のときに体が緩んでしまっただけで、ホー
ムに力が加わらずに出てしまった。だから、今日、今朝は、それ
を意識して頑張りました。だから、僕が直ぐす何度か
指導してもらったことと、僕が上手に、下、時、は、と、良
い曲がりだして、初日、目標として、自己ベストを出すこと
が出来ました。でも、15-155を使うことが出来ず、15-155
を足踏いで使うことにはなれなかったが、跳躍するときは、
ずいぶん、15-155を使う切欠は、90-100の必要になって
くると思った。平日でも自分で節制して練習していました。
僕も、今日、先輩方とは多少はレベルが低かった。先輩方
に追いつけるように日々の練習が大切にして頑張ります。また、
後輩への指導の無さを感じました。今日、今朝は、2日
先輩や後輩に指導してもらった。また、先輩や後輩
に指導して、言うことが、僕も後輩に指導してあげようと思
った。本来ならば僕も後輩に指導してあげてあげたい立場
にあるので、次からは僕も先輩として後輩もする良い方向
へ導いていこうと思います。また、今日、今朝は、おつかい
行かせたので、BELLの建設者、田中先生が、
僕も指導してもらった。昨日、今朝に参加する下は、
お金を払ってくださった両親と一緒に練習して、先輩や後
輩と一緒に練習して、牛馬、管のあたりで練習した。
感謝の気持ちも忘れず、ニ中から一生懸命練習して、
練習は、僕も、もう少し高校生と対し、先輩と競い合っ
てみる。先輩方に負けぬように日々の努力を怠り、文武
両道を目指し、ニ中から支えてくれる両親や、指導して下さる
先生方に感謝をこめて、一日一日大切に、充実し
て、生活をニ中からスタートしていきます。

これからの目標

前橋市立第七中学校

2年 木村 翔

僕は今回のBELL合宿で、学んだことがあり、それは、声を出すことにより、自分のピストの人達が盛り上げ、自分のモチベーションが、見外の人達もモチベーションが上がることに気づきました。また、あらためて、目標を定めることに気づきました。

僕はBELL合宿の1日目では、迎撃が小さく自分のピストを盛り上げることにできませんでした。2日目では、1日目よりは、声が出ていたが、練習が終りに近づくと、声は小さくなってしまい、1日目と同じく少し暗くなってしまう。しかし3日目では、声が出るようになって、1日目や、2日目と違って自分のピストの人や、自分も、盛り上げたりも明るく練習ができました。

僕は、今まで声が小さく先輩達が声を出して盛り上げていました。しかし、今回のBELL合宿のピストでは、BELの先輩は、いませんでした。そして、盛り上げることにできませんでした。しかし3日目では、声も出て盛り上がることにできました。なので、今回のBELL合宿が終わり、先輩に声を出すことをまかせずに、しっかり自分から声を出して明るく楽しく練習をしていきたいと思えます。そして、合宿もまだ終わっていないので、しっかり声を出して、自己ベストが跳ぶように、がんばりたいです。

僕は、夜のミーティングで目標について学びました。僕はこの合宿で、目標を持って合宿にきました。しかし1日1日の目標を定めるのは、していき、あらためて、17日の目標をきめていき、これからの練習は一本目標をもっていきたいと思います。

そして、親や先生たちに感謝の気持ちをお忘れずに、1日1日がんばって住まわせていただきます、と思います。

生活面の見直しが出来た合宿

前橋市立春日中学校

2年

原口剛

僕は、今回のBELL合宿で、棒高跳の二つ以外に生活面の二つについても学びました。今までBELLに来ていたときは、あいさつ、返事などが先輩よりも小さな声で言っていました。

そして、今回の合宿初日は、中2全体が声が出ていないので、先輩の方が、声の大きさ、あいさつの仕方を指導してくれました。見直すことが出来ました。教員もまた二つの中に試合をしているときに、声で声の場を盛り上げ、選手自身のかを上からやる二つが出来ました。僕は鼻息の二つに、先輩方、3-4の先生、家族、仲間の応援の声があったからこそ、自己ベストが出せたんだと思います。

棒高跳の練習面では、何ができていないか、田中先生のマンツーマンの跳躍技術や練習の内容を学ぶ機会がありました。二つも勉強になりました。それから棒高跳をやっていくに支えられ、今回の合宿で教わった技術を習得できるように努力し、今後の自分を上げていきたいです。

生活面の中にも、感謝できる二つを見直しが出来ました。

まずは、棒高跳を自分ができていない二つに感謝していきこうと思いました。今、僕が棒高跳をできているのは、家族の支え、

BELLを造ってくれた田中先生をはじめとした3-4の先生の指導、先輩、仲間のおかげだからこそ、僕は棒高跳ができていけると思います。何かをしてあげる時には、ただ「おかげさうございませう」というのはおろそか、目を見て、気持ちまで「おかげさうございませう」と言うようにしたいです。感謝の気持ちば思っているだけじゃ伝わりにくいと思うので、あいさつの二つに加え、行動や練習、記録も今更にいきたいです。僕は今回の合宿で、齋藤先生に早く何かを治して埼玉の子に追いつけるように頑張るといわれました。僕の二つを応援してくださる先生方がいるので、期待にたえずできるように何かを治して、復帰できるように頑張りたいです。そして支えてくれた家族にも、自分の頑張りを思い返しをしていこうと思います。

棒高跳びを行う上で大切なこと

群馬県 前橋市立 春日中学校

1年 原口 顕次良月

僕は、この合宿に初めて参加させてもらった。小学校の時の合宿よりも長く、内容もキツい合宿に比べれば、ハードなものになりました。しかし、僕はトレーニング中に休んでしまうことが時々あります。そんな時、先生や先輩方が、「し、かりやれ」と言ってくれます。体力が疲れたとしても、僕は頑張り続けます。なぜなら、自分たちは「棒高跳びを強くなりたい」と志しているからです。先輩方も、自分たちも、そう思っているから、先輩方は、自分たちに「し、かりやれ」と言ってくれて、僕は頑張り、練習をします。しかし、先輩方は、なぜ自分たちに「し、かりやれ」と言ってくれるのか、それは「お互いを高め合、こいく」ということが大切なことだからだ、と思います。互いに高め合、こいくために、先輩方は、自分たちにアドバイスをしてくれ、そして、自分たちも、先輩方が、何か作業をしていないか、手伝うことがあれば、積極的に「代わります」「手伝います」と声をかけて、少しでも、先輩方の役にたてれば、と常に志しています。つまり、お互いを高め合、こいく上で、「みんなが練習しやすい環境をつくらう」と努力することが、大切なことではないかと思えます。BELL使用料を払う場所に着き、BELLをこいにもある通り、一人一人が「自分以外の人の役にたつことをしよう」「練習させてもらえるこの場所をよくしていこう」という気持ちを持って練習をすることが、なにより大切なことなのだと思います。この合宿に参加して、感謝することの大切さを改めて学びました。棒高跳びの技術も学びました。普段、先生方にアドバイスをいただいている、「左手を見ながら高く入る」「肩背を切り付近の目標は強く」などのことに加え、「高さを跳ぶためには高いにきりと互いホールが必要だ」と教文でもいきました。当然のことですが、僕は試合中、使用しているホールの代わり時がきて、ホールを互いにするように、と先生に指事されました。しかし、僕は、ホールの互いを一つ上げることで、小布くなり、ホールを代えることができませんでした。その結果、やはりかかとで、バーを落とすことになりました。先生や先輩に「指事をさせたら、代えるように」と、注意を受けました。僕は、互いホールを使い、入るが小布くなりましたが、先生や先輩方が「高く入る、強く押せば大丈夫」と言ってくれました。その言葉を信じて、言われたことに金を付けて、足踏を踏みました。すると、バーを落とさず、越えることができました。先生方は「全然使えよ」と言ってくれました。その日から2日がたった今日、ホールを互いホールに代えて、足踏を踏んだら、自己ベスト記録を出すことができました。今までの自分の考えは「人にたよるはいけない」と、自分で解決しようとすることが多かったと思います。しかし、自分のことをよく分かってもらって、自分より棒高跳びに詳しい、先生や先輩方の言葉は、とてもありがたく感じました。「人にたよる」ということは、とても大切なことなんだ、と思いました。この合宿で学んだたくさんのことは、今後の練習に生かして頑張り、こいくたいと思います。

気持ちの変化

太田市立南中学校

3年

小暮 七斗

今回のベル合宿の目標は、4m50以上跳がまです。僕は、目標を達成するには、14m~15mを使う事や、セットをうしろからまわさないなどの課題がありました。1日目に、課題の14m~15mを使うチャンスがきました。なのに僕は走り抜けてしまいました。走り抜けてしまうと跳べる高さにも挑戦できないし、教えてくれている先生方にも失礼になってしまいます。だからどうすれば跳躍までつながる跳かかできるかを考えて、しっかり実行したいと思いました。そして2つ目の課題のセットをうしろからまわさない事については、田中光先生にすごく上手くなったとほめられました。なのでこれを継続していきたいと思いました。そしてポットを盛り上げるために声を出す事などがありました。最初はあまり声を出さなかったか、だんだんは本音のようになり自分も大きい声でポットを盛り上げられたと思います。そして今回この合宿してくださった田中光先生に感謝しております。田中光先生が心しを情ってくれて関東大会、全国大会に出るほど成長する事ができました。その関東大会、全国大会に何けたのは、橋高跳を教えてくれた田中光先生をはじめとする先生方のおかげです。そして先輩方も優しく教えてくれたおかげで今4m40を跳べたと思います。そしてベルにいつも迷走してくれたり、大会の時こぼれの事を考えてくれたりしてくれた家族や親せきにも感謝しています。そして海外の高度な技術者を教えてくれた田中光先生の話をとてもためになりました。走り方やセットの仕方など自分が普段注意し忘れていた事だったのでとてもよかったです。これを実行して大阪室内ではベストをねらいたいです。今回の合宿で得た事を忘れたらこつこつ努力していきたいと思いました。

課題と自分の行動

前橋私立木瀬中学校 2年 駒木 大樹

僕は、このBELL合宿での課題とその後の自分の行動について書きます。
まず、僕の課題は4つあります。1つ目の課題は技術面での課題です。
僕は左にいてしまいくせがあるのをコーチの方々に教えてもらい、それを意識して練習
しました。左にいくせは、突入みの時に体が左にまわっているんで左にいてしま
いました。最初は横り良くならなからけど、2日、3日としていく内にだんだんと真すく
行けるようになりました。ですが、意識しないとまた戻ってしまうのでしっかりとしたいです。
2つ目の課題は、練習をたくさんすることです。僕はあまり長い時間練習できてい
ないので全力走をたくさんできるようにしたいです。3つ目の課題は、あいさつ
です。中学1、2年生は、大きな声であいさつができないで先生や先輩に言われてしま
たのでしっかりと声を出す意識をけした。そして3日目でやっと大きな声が出せたので、
これからもしっかりと大きな声を出していきたいです。4つ目の課題は、ご飯をちゃんと
食べる事です。僕はたくさんご飯を食べられないのでたくさんご飯を食べられるよう
に毎日ご飯をたくさん食べても、たくさんご飯を食べられるようにしたいです。
この4つの課題をし、しっかりとクリアして少しでも成長していけるようにし、ガリ
努力して頑張りたいです。次は、このBELL合宿で感謝の気持ちを持って
生活できました。まず、ご飯をつくらしてくる人、宿の人、BELLのコーチの方、そして
このBELL合宿の費用を出してくれた親がいたのでこのBELL合宿に参加
できたことにも感謝の気持ちをおれなくて生活したいです。そして、この
方々がいたからこそ、今の自分がいることをおれなくて生活したいです。
コーチの方々は、僕にアドバイスをして下さり、青少年会館の方々は、ご飯をつくら
て下さり、寝る所を用意して下さい、たくさんのお事を準備して下さい、ことに
一つ一つ感謝していきたくて、そして何よりも、今まで僕を育ててくれた
両親が一番の感謝して、これからも育ててくれるので思返しができるよ
うに毎日ゴソゴソ頑張りたいです。このBELL合宿で本当に良い経
験ができたこと、ご飯をつくらて下さる青少年会館の方々、アドバイスをしてく
下さったコーチの方々、BELLをつかえるようにして下さい、た田中光先生、
僕を育ててくれる両親、たくさんのおかがで今の僕がいることをし、
かりと理解して、感謝の気持ちをおれなくてこれからの生活に生か
して、いっか思返しできるように頑張りたいです。本当に良い経験をさせて
下さってありがどうございました。

ベル合宿で学んだことと今後の果題

前橋市立桂登中学校 2年 角田 康誠

私が椿高跳心を初めて2か月がた、ベル合宿がはじまりました。先日、合宿があつたので、かならず正直めんどうくさいと思つたこととありまして。今日の合宿で学んだことは技術面では不器用から跳ぶこと生活や行動面練習面では場をもつたけるために、声を出すことや、自分から練習をしていくこと。ご飯をいかに食べるかとどきどきしたことについて学んできました。自分は声を出すこと、ご飯をいかに食べたかとどきどきにかんじている、いま声を出す場面では、合宿2日前に二問の先生から「声が小さい、あと盛り上げると、スビクはいかに何分かけて来たよ、やまねえたら帰れ」とおこられてしまいました。そんなことには、かかわらず、合宿一日目先生方は、自分たちを盛り上げようとして、声を出して盛り上げようとしたに、自分も自分（声）を出してたいからいいやと思つてしまつて、声を出せませんでした。その夜、先輩との三ヶ条で、今日の反省とお互のこゝろについて、話し合いました。そのおかげが、一日目より、二日目のほうが、たいてい声を出したと思つて、しかし、声を出していきつつも、つりもつて、声を出せたがたり、小さくしてしまつてしまいました。二日目の夜は、エビに仕掛けて、たけ木と、自分の中に、三日目、今日より、と声を出して、いこうと自分たちの目標を立て、三日目の練習に入りました。三日目は、自分も、ものすごく声を出した外では、たいてい盛り上げていて、自分でも、練習に取り組み、ことごとき、内でも、声が聞こえ、補強のときは、声をとこも響いていて、「たいてい、内を盛り上げていこう」と思つて、三日目は、とこも響いて、ましました。このことは、学校でも、かんげ、というと思つて、先生に、ベル合宿から、おん、です。と表現したいです。朝食、夕食、について、家は、朝、ごはん、一枚、朝、ごはん、を、食べる、こと、で、あり、夕、ごはん、を、食べる、こと、で、あり、は、い、この、よう、な、少、食、を、は、う、で、した、か、し、一日、目の、夜、先輩、け、二、杯、三、杯、と、お、か、わ、り、ま、し、て、い、自分、も、かん、げ、な、い、と、思、つ、て、二、杯、目、だ、い、と、三、杯、目、は、行、け、な、ら、な、い、と、思、つ、て、二、杯、目、は、食、べ、る、こ、と、が、ま、し、た、二、日、目の、朝、夕、食、三、日、目の、朝、夕、食、三、日、目の、食、事、は、二、杯、目、は、食、べ、る、こ、と、が、ま、し、た、か、三、杯、目、は、食、べ、る、こ、と、が、ま、し、た、二、杯、目、食、べ、る、こ、と、は、自分、の、お、ん、と、つ、大、き、な、成、長、が、ま、し、た、と、思、つ、て、ま、し、た、この、四、日、間、の、合、宿、を、行、つ、た、め、に、親、が、お、金、を、出、し、て、く、れ、た、こ、と、に、感、謝、し、て、出、し、て、く、れ、た、お、金、以、上、の、成、果、を、学、校、家、に、も、つ、て、帰、つ、て、い、ま、し、た、い、ま、し、た、こ、の、ベル、合、宿、で、学、ん、だ、こ、と、も、日々、の、練習、で、生、か、し、て、い、ま、し、た、い、ま、し、た、こ、の、ベル、合、宿、に、参、加、を、し、て、本、当、に、よ、か、た、と、思、つ、て、い、ま、し、た、こ、の、良、い、環、境、で、で、き、る、こ、と、に、感、謝、し、て、ま、し、た、一、日、かん、げ、な、い、こ、と、思、つ、て、い、ま、し、た、

「1年後の自分に言う言葉」

群馬県 渋川市立古巻中学校 二年 森下 大暉

今回の冬合宿を通して、学んだことが3つあります。1つ目は、
元気を出して、場の雰囲気をよくすることです。僕は、あまり声に
自信がありません。そのため、自分がとんでいるピットの先生に、
よく怒られてしまいました。なぜ、元気を出して、場の雰囲気を
よくしないとダメなのかが分かる瞬間がわかりました。記録
会中に全然声が出なくて、場の雰囲気がわるい時に、ピット
の人たちは、走りぬけてしまったり、全然とべなかつたりしましたが、
ピットの雰囲気がよくなると、自己ベストを出す人が増えました。
なので、声を出して、雰囲気をよくすることは、大切なことと改
めて思いました。2つ目は、1年後の自分に何を言いたいかを
考えることです。町田先生の話しに、「1年前の自分に何を言いた
いのですか」と言われました。その時は、すぐに出してきましたが、
「1年後の自分に何を言いたいのですか」と言われた時に、考え
ても出てきませんでした。ゆくり考えてみて、自分に合った
答えを出すことができました。よかったです。3つ目は、大きい
目標だけを見るのではなく、小さい目標を1つ1つ見ることが
大切だと思いました。大きい目標を見ていて、達成できないの
だと、やめたくなくなってくるので、小さい目標を1つ1つ達成する
ことで達成感が生まれ、「次も頑張ろう」となると思います。なので、
小さい目標を1つ1つ達成することで大きい目標も達成できる
んだと思いました。この冬合宿に参加できているのも、この
BELLドームを作ってくれた田中光先生、合宿の送り迎えと費用の
21000円を出してくれた両親、合宿に出る許可を出してくれた
雇間の先生、温かいふとんとご飯を用意してくれた青少年会館
の皆様、Yピットでアドバイスしてくれた、からさわ先生、充先生、
たまき先輩、上原先生、色々な話をしてくれた、町田先生、させ先生、
なぐも先生、高橋先生、色々なことを教えてくれた先輩達、はげ
ましあつた仲間、この方々に感謝の気持ちを持って、明日
必ず自己ベストを出したと思えました。

合宿での気づきとそれを実行するために

四ツ葎学園中等教育学校 2年 松原 功太

自分は、今回のBELL合宿を通して、物事に新鮮さを感じることに、仲間の重要さに気づきました。

自分は、1日目の記録会で補助員をして下さっていた先輩の仕事をかかわらなかつたり、あまり声出しを積極的にしなかつたり、周りのことを考えずに行動をしていたため、先生、先輩から注意を受けました。今まで、あまり意識していなかった部分を指摘されて、新鮮さを感じました。2日目、自分は1日目に先生や先輩に指摘された、声出し・周りも考えた行動・先輩の仕事を率先してかわることを心がけて過ごしました。その結果、声出しでは後半になると声落ちてしまったり、先輩の仕事も注意されたことよりも多く、かわるべき仕事があったりと、新たな課題を見つけることができませんでした。しかし、自分と同じく1日目に注意を受けた人が、2日目にも同じことで注意を受けるという事がありました。また、2日目の夜、今回自分は注意していたから行動を直すことができけれど、何も言われなかつたり直せなかつたりし、このままでも注意されずに行けばまた元に戻ってしまうのではないかと気づきました。このことから、新鮮さを感じたまま、生活するのは難しいと感じました。新鮮に感じたことを忘れないために、何をすれば良いのか考えた結果、出た答えは「仲間と律しあう」ということでした。自分だけが忘れなかつたら、仲間に注意してもらい、逆に自分の仲間が忘れてるのであれば自分が注意するといったように、チームでより良い行動をしようという意識があれば、自分にも仲間にも利益があることがわかりました。このことを常日頃から実行していけば、自分達はより強くなれます。だから、このことを同学年の仲間達にも伝えていこうと思いました。

このような物事を新鮮に感じることに仲間の重要さは、自分達を注意して下さい。先輩方、また気づきの場を与えて下さったBELLの先生方や自分の雇問の先生、家族の協力があることができませんでした。自分達の合宿は参加している人はもちろん、参加していない人の協力があることで成り立っています。今回の合宿で、自分は自己ベストを跳べません(3日現在)でした。しかし、学べることはたくさん学ぶことができました。合宿に関わって下さった人達への感謝として、学んだことはこれからの練習生活に生かしていくことを誓います。今回の学習に関わって下さった人達には、感謝の念が尽きません。最後になりますが、今回の合宿にご協力下さった皆様、本当にありがとうございました。

初めでの合宿と課題

高山市立群馬南中学校

二年 後藤千尋

僕は、バルの合宿は初めてだ、左のどおからないことか、はいありました。声もなかなか出せなくて、次に何をすればいいのかがおからなくなりました。

1日目はほとんど何もできずに、終わってしまいました。1日目に思ったことは、2日目にはまず、大きな声を出す、を課題にしました。そして、2日目は、1日目よりは声が出たけど、まだまだ出せると思ったので3日目は、声がかかるといって出すといふのと実際に跳ぶ時の上を意識せずに前へ行くことを課題にしました。

3日目は、バルに入る時のありさつが大きな声でできたのでよかったです。けど、午後から少し足が痛くなって、午後はずと鉄棒をしていました。どのスポーツでも合宿をしたことかなかったので、合宿自体初めてでした。このバル合宿を通して、声を大きくしたり、棒高跳びの技術も上がり色々なことを学ぶことができました。

まだまだ声も出せると思ったり、この合宿だけではないうつので、これから練習の時も、声を出したり、課題を見つけ、その課題をし、かりする、ということ大切に思っています。練習後に先生が「課題を持たないでただ跳んでいいことは全く意味がない。」

と言うことを聞いたので課題の大切さを知りました。

この合宿をするには、たけさんの先生方が動いて来て、できた合宿なので、直接教えてくれた先生や、裏で動いてくれた先生に感謝をして、これから棒高跳びをしたいと思えます。僕たちを宿めてくれた青少年会館やご飯を作ってくれた人たちにも感謝をしています。この合宿がしかりできたのは色々な人たちの協力があってできたものなので、しかりそれにくたえて、これから活かしたいと思えます。

今回の合宿は、とてもいい経験になったのでよかったです。本当にありがとうございました。

合宿で学んだこと

茨川市立茨川北中学校

2年

村田 蒼空

私は今回の合宿を通して学んだことがたくさんあります。

まずは「ウォーミングアップの大切さ」です。

私は今までウォーミングアップで体を温めたいとは思っていましたが、いつもジョグやながしなどしかやっていませんでした。今回の合宿の1日目や2日目は記録会前におまじろップをしていなくて全然走れず硬いホールが使えませんでした。でも今回諸田実咲さんがフィニッシュに行くと

学んだこと 関節の運動をしていっていつも体がよく動き、やっぱりウォーミングアップは大切なんだと思いました。これからある大阪室内などでもしっかり体を動かすようにウォーミングアップをたくさんしたいと思います。

また、私が今回足らなかつたと思うのはあいつや両足の声の大きさです。

今までまわりの人に聞こえればいいかなと思っていて大きい声を出せませんでした。私はスピットで1日目や2日目は全然声が出なくて

外にあるX・Y・Zスピットも静かでも盛り上がりませんでした。でも3日目になってだんだん声が出て盛り上がり、とても良い雰囲気になり気持ちも明るくなりました。大きな声が出ているからといって直接良い結果につなげるわけでは無いけど、まずはそういう日頃の行いから見直してはたいです。

そして合宿中だけ大きな声を出すのではなく、これからの練習や大会などいつも大きな声を出したいです。

私は今までいつも見てくれるコーチがいませんでした。たのびや後練などはちゃんとしなかったり、ロープなどはほとんどやっていませんでした。でも成先生に見てもらうようになってからしっかり練習をするようになったり、記録が伸びていきました。いつもアドバイスをたくさんくれたり、練習メニューを考えてくれたりする成先生にはとても感謝をしています。大阪室内に出ることができたのも成先生が一歩懸念を教えてくれたおかげです。なので大阪室内では良い結果を残して成先生に感謝をしたいです。

また、今回の合宿で教えてくれた高橋先生や花純先輩など、その他たくさんの方に感謝しています。いつも私を支えてくれる人たちの恩返しになるようにたくさん練習してどんどん記録を伸ばしていきたいです。

棒高跳をお事で学ぶ事

群馬県

高崎中立的尾中学校

年桐決 晃輔

今回自分は12月27日と31日の冬季ヘル合宿に参加しました。自分は中学に入ってから初めてのヘル合宿でした。自分はこのヘル合宿にはとても強い気持ちで臨めたと思います。自分は小学6年から中学1年までの間記録があまり伸びませんでした。なので今回このヘル合宿に参加して自分の苦手な部分を見つけて少しでも記録を伸ばしたいと思っていました。初日は全体的に良い感じでした。ヘル合宿が始まって県外の人達がヘルに来ました。県外の人達とは初対面だったのであまり話しかけられませんでした。特に「行きます」「はい」などの声が多々出ませんでした。外ピットとキピットでの声の大きさは圧倒的に負けている感じがしました。自分は明日は県外の人達に話しかけてヘルに入る時などは大きな声で返事したいと思いました。でも県外の人達にはあまりしゃべりかけられなく声もまったく出ませんでした。自分は今回2日間も声が出せなかったため明日が最後だと思いました。3日目は自分から県外の人達にしゃべりかけてみたり外ピット全体を盛り上げて行きたいと思いました。県外の人達も大きな声で「いきま」「はい」が言っていたのでとても良い感じでした。と思いました。記録会では1本の120cmを跳べたので良かったと思いました。食事などもご飯をしっかりと食べて体作りなどをしっかりと進んで取り組みたいと思いました。この合宿に参加する事が出来たのは両親のおかげだと思います。なので少しでもこのヘル合宿が学校や日常生活で活かせる様に努力したいと思いました。自分はピットで目標にしていた事を紙に書きました。自分はこの合宿に参加して苦手な所を少しでも克服できたと思います。その指導をしてくださったピットの先生方やBELLの先生方に感謝の気持ちを今後示して行きたいと思いました。今後自分は社会に出ていくので少しでも今回のヘル合宿で学んだことを社会人になって恥ずかしい大人にならない様にしっかりと小さい時から努力して行動などに示していきたいと思いました。

新しい自分について

群馬県

みどり市立笠懸中学校 1年

丸山豹駕

僕は初日、このBELL合宿に参加してある目標をもって参加した。それはこの合宿で新しい自分を手に入れるということです。なぜその目標にしたかと言くと、僕はこの合宿の数ヶ月前にBELLでのルールをやぶってしまいました。そこで田中光先生のご指導のもと教えられたことは「棒高跳を一番教えたわけではない。みなさんを良い人間に育てていくことが一番教えたことだ」というのが田中光先生のお言葉でした。僕はこの出来事をきっかけに学校での生活や日常でも素直にでききるようになるようになりました。そしてこのBELL合宿でまた新しい自分を手に入れて良い人間になろうとしました。でもまだ僕には足りていないことが1つありました。それはあいさつ返事などの声の大きさです。1日目の夜に先輩がたにある注意をされました。それは自分の物はかたずける、ピットをもりあげていくためもっと声をたしていくことです。僕は2日目は1日目よりも3倍以上の声をたしました。でもまだそれでもピットがもりあがらず2日目の夜もまた同じ注意をされました。僕は本当に自分になさげなかつたです。たった1日前に言われたことを次の日のできなかつたということ。あと一番なさげなかつたことは、自分と同じ学年がいるCピットができてくるのに自分のできなかつたことです。3日目はせつたいにのどがかれるくらい声をたすという気持ちで2日目の夜はねました。そして3日目がやってきました。朝BELLに入る時のあいさつから声をはりあげいき、足合わせの時も「いきます」の声の返事も「はい」と大声でやりました。3日目の練習も終わり、宿にもどりへやてにもつななどを整理をしていたその時、ドアがあき先輩がたがこうおっしゃっていました。「今日の声よかったから、明日もけいぞくしていこう」というお言葉がもらえました。僕はこれでまた新しい自分を手に入れました。この自分を学校や日常などでもいかしていきたいと思います。この新しい自分が手に入れられたことに僕は先輩がたに感謝しています。本当にありがとうございました。そしてこの僕をご指導してくれた田中光先生、ありがとうございました。あと本当に良いアドバイスくれるBELLのコーチのかたがた、ありがとうございました。僕が足が合わなかつたときやコーチに言われたことをまた、できなかつたときにもとんなときにも良いアドバイスをありがとうございました。そしてこのBELL合宿の費用をたしてくれた親に本当に感謝しています。今回の言記録会ではあまりのひなかつたけれど新しい自分を手に入れられたことで僕はものすごく、せい感をあえました。この合宿でまじりくすることなく、3月のBELL合宿では記録ものほしなおかつた新しい自分を手に入れたかと思っております。BELLのみな様本当にありがとうございました。

キッスから中学生での合宿の大変さ

吉岡町立吉岡中学校 1年 今井 葉月

私は、キッスから中学初めての合宿で「大変さなど」が「たくさん」学べました。今回の合宿で記録会を4日間もやる中で、だんだん疲労がたまり、走れなくなったりしてとても大変だと感じました。そういう時に、「どのようなアップをしただけいいのか」などを考えたりなどが工夫できたと思います。

そして、みんなで盛り上げて楽しく跳ぶということもできました。3日目でだんだん声が出て、自分達だけでも言えるようになってきました。町田先生や南雲先生などの先生方もたくさん声が出ていて外ピットも中ピットもそれぞれ盛り上がり、とても楽しい気持ちにもなれました。1日目は声を出すのが恥ずかしいし、県外の選手もいて「きまずいなあ」とも思いました。

私は、中学になってから記録が少しずつ伸びていき、すごくうれしいし、ライバルにも「負けたくないなあ」と思ってたくさん練習をしていました。負けなくするには、1本でも多くロープを走ただけではいけません。成先生からのアドバイスをしっかりと聞いたり、行ったりすることが一番大事かなあと思いました。

私が記録会でライバルに負けてしまった時は、風香先輩が自分の事をなぐさめてくれたり、色々なアドバイスをしてくれてとてもうれしかったです。だし、ありがたかったです。

そして、平日の練習や土曜日の練習、日曜日の記録会でも成先生がいつも教えてくれてとても感謝しています。細かいところまで修正してくれたり、ビデオをとったりしながら私達の事をいつも教えてくれたりしてくれて本当にありがとうございました。

今回の合宿でも南雲先生や町田先生などに教えてもらい普段教えてもらうのと少し違う部分もあり、たけどすごく学びました。

この4日間でたくさんの先生方にアドバイスをいただいたりしてとてもうれしかったです。だし、すごく学びました。なのでこの経験を生かし、これからの練習にも役立てて、練習でもがんばりたいと思います。

大成長

藤女子大学 2年 橋場 美咲

初めてのベルドームに来たコーチの方々がとても明るく元気で驚きました。1日目は緊張や不安があり、声を自ら出すことが出来ませんでした。しかし、2日、3日と過ごすうちに徐々にコーチの方々がそろそろ声を出そうとするのがわかってきました。声を出すことで場が明るくなり、よし、やるぞ！と自分の気持ちも上がり、2つに気がまりました。自分の気持ちだけでなく、一緒に練習している仲間達にも影響を与えることができて感心しました。合宿が終わって北海道へ帰ってもこの気持ちを忘れないように、辛い時こそ声を出して練習に励んでいこうと思います。

この合宿では、普段の自分の殻を少しやぶることができたかと思っています。積極的に先生と関わりを持ち、跳躍をしたらすぐにどうだったかを聞きにいったり、跳んでおいて自分は二人は風を感じたなどの意見交換をしました。自分の意見を相手にしっかりと伝えることは私は苦手だったので成長できた点があると振り返って感じました。

Yセット担当の唐澤先生、田中先生、田倉先生、4日間指導ありがとうございました。技術的な面で学んだことは、帰ってから引き続き課題として練習頑張ります。先生方へ明るくお返しして私達Yセットは明るく良い雰囲気になることができています。

向藤旅館の皆様は、いつも美味しいご飯や綺麗な部屋、とてもあたたかい暖房を用意くださいました。ありがとうございました。練習で疲れた体を元気にする事ができました。

引率してくださった引地先生は、毎日体の調子と気がかかってくださいました。旅館とベルドームの送迎もしてくださりありがとうございました。母は心配して毎日連絡をとってくれました。

4日間多くの人に支えられました。お世話になりました。ありがとうございます。

人生最大の成長

北海道札幌南高等学校 2年 玉置 大介

今回で通算5回目のBELL合宿。5回も参加すれば流石にBELL合宿の軌=跡とわかるようになります。ですが、今回の合宿で決定的に果敢であったことになりました。それはこのBELLの前に別の合宿に参加していたことです。全部で8泊9日。今までの最高人生の中で最も長い長期遠征となりました。この合宿はこの遠征で最後に当たっていたので肉体的にし精神的にしかなりオライイグイグでした。そんな中でもその前までの軌=跡と長い助走で行うことのできる充実した内容にすることができました。技術的な部分ではやはり自分の長年の課題となっている入りの改善。それに伴っての空中動作の修正を行えたと思います。技術に関してはまだまだ磨くべきところがたくさんあるのですが今回の合宿で、できたこと、できなかったことを今一度自分の中で再吸収して、これから先へ帰ってからの練習に生かしていきたいです。そして今回の遠征では技術的な面だけでなく肉体的な面だけでなく精神的にもかなり成長したと感じています。これほどの長期遠征は初だったので体が疲れてしまったり集中できなくなったりなどのメリハリや忍耐力がかなり鍛えられたと思います。この忍耐力は最高だけでなくこれから的人生にとっても役立つと思うのでそういった意味でもとても充実した遠征となりました。この遠征を生かして来年は今年よりも良い結果を残せるように頑張りたいと思います。

そして今回の遠征を支え、また費用を出してくれた両親にはとても感謝しています。来年は結果で親孝行したいと思うので頑張って下さい。両親だけでなく今回序盤の合宿からご指導して下さいました小黒先生や引地先生、田中光先生や田中先生を始めとするBELLの先生方にもとても感謝しています。ありがとうございます。また淳子さんを始めとする角藤旅館の皆様には食事や合宿のサポートをしていただきありがとうございます。

様々な人のおかげでこのような機会があることをありがたいと思います。日々色々な人に感謝をしてこの最高跳びという競技を行ってみたいと思います。最高跳びとそれによって繋がったすべての人に感謝して、「ありがとうございます」。

今後の課題とたくさんの感謝

北海道岩見沢市立岩見沢緑陵高等学校 1年 江上 宏太

私がこの合宿に参加するにあたって、課題にしていたことは、空中動作への振り上げ動作をスムーズにできるようにすること、体をポールから離さないで引きの動作を格下することでした。しかし、合宿中なかなか改善することができず、悔しい思いがしていました。なので、佐瀬先生に何故できないのか？どうしたらできるようにするのか？聞いた所、踏み切りの時に身体の軸がぶれていることが原因だと話されました。どうしたらいいのか？で踏み切りは跳躍、初日はあつた田中光先生の技術で、重要なのは助走で、その助走のスピードとボールの効率の良い出し方、跳躍を大きくするための方法を教えてくれたこと、出し、跳躍を大きくするためにボールを上げる時、手は上げず、手は無く、ひざから上げて身体がぶれないように突進する。その後振り上げの時、手を股関節辺りにつけるように跳躍ができていた。思い出し、行動にうつした。完全に出来たとは言えないが、空中動作が前より、身体が上がった。コーチ、引地先生にも、跳躍全体がスムーズになる、と言ってもらった。嬉しかった。なので合宿が終了した後、助走で踏み切りを第一に重要と考え、その部分が意識しなくても出来るように今後の練習もがんばりたい。

2つ目の課題、身体をポールから離さないで引きの動作を格下すること、合宿中改善が、できなかったことが悔しいです。原因として右足を引くのが振り上げの向きが上に向いていないことが原因だと思っています。なので北海道に帰った後、調べて改善に努めていきたいと思っています。

この合宿に参加格にあたって、BELTチームを作った田中光先生、自分が今日の合宿でこのコーチ、佐瀬先生や今回、私を北海道からつれてきてボールを使わせてくれた、いろいろ教えてくれた、引地先生、合宿で一級に練習を（刺激）くれた仲間、毎日朝、夜、飯を作ってくれた自慢の叔父、合宿の係りのお父さん、お母さん、本当にありがとうございました。

お父さん、お母さんには、いつもお礼を言いたく、迷惑かけました。本当にありがとうございました。ごまかさないで、充実した練習合宿で終われたこと、たくさんの感謝を忘れないでいきたいと思います。思い出です。最終日、ラストの記録会、後悔することはないようにがんばります。格高跳、そしてくれた、先生方、仲間、お父さん、お母さんに感謝！

BELL合宿を通して学んだこと

六ヶ所村立第二中学校 3年 熊本 樹

今回ほくが BELL合宿でできるよになったことは、ふりあげを前より体にくっつけられるよになったこととです。前まではかなづ体が離れてふりあげをしていったのですが、今日の BELL合宿で意識したこととして、ふりあげでできるよになりました。これからの練習でもと意識していきまう。もう1つは、3m80を跳べるよになったこととです。ふりあげかつ、こみを意識したこととして、跳べたと思ひまう。この3m80を跳べたこと、ほくの自信となたと思ひうので、4mを跳べるよにふりあげかつ、こみなど意識して取り組むたてまう。そしてほくは、今は歩む全脚は14歩なので、かんたうて14歩の感覚を取れもとして、エリに良い記録を出せるよにかんたうまう。今回の合宿で驚いたことは、合宿に来た全員が盛り上げて練習していることとです。4人な盛り上げて練習していたが、ほくもモチベーションを上げて練習をすることかてまました。ほくも練習のとき声を出して練習していきたいてまう。てまなれたことは、つ、こむ時に最短距離でもてくることかてまなれたこととです。学校などでの練習でも言われていたのですが、てまなれたので練習で意識して取り組んでいきまう。

ほくが、この BELL合宿を通して感謝した人、人は、BELL合宿で教えてくれた、土た、コーチの方、そして、競い合てくれた、棒高跳の選手、学校の部活の先生、家族とです。コーチの方、は、今回の合宿でほくたらの練習でアドバイスをしてくれたあ、か、けで、直あ、と、ころを改善するよにかてまきました。そして棒高跳の選手は、と、こ、て、う、み、ま、た、と、か、い、補、助、員、と、し、て、く、れ、た、あ、か、け、で、試、合、を、進、め、る、よ、に、か、て、ま、し、た。あ、と、声、と、か、い、を、4、人、な、て、あ、し、合、つ、て、あ、か、け、で、自、分、の、モチベーションと、か、い、を、上、げ、る、よ、に、か、て、ま、し、た。記、録、を、伸、ば、す、よ、に、か、て、ま、し、た。そして、部活の先生は、自、分、に、この合宿行てみた、う、ま、め、て、く、れ、た、あ、か、け、で、ほくは、この合宿で記録や技術、を、伸、ば、す、よ、に、か、て、ま、し、た。そして、な、に、お、感、謝、し、な、け、れ、ば、い、け、ない、の、は、家、族、だ、と、思、ひ、ま、う。家、族、は、ほく、の、た、め、に、通、行、費、な、ど、も、出、て、く、れ、ま、し、た。そして、ホ、ル、の、輸、送、代、な、ど、も、出、て、く、れ、ま、し、た。ほくは、帰、た、ら、家、族、に、い、い、と、ま、な、と、か、い、あ、た、の、か、い、と、このやり方を、あ、ま、た、と、か、い、し、り、お、言、ひ、ま、し、た、い、て、ま、う。この合宿で、て、ま、し、た、こ、と、を、あ、か、け、で、く、れ、た、こ、と、を、感、謝、し、た、人、か、た、く、い、ま、あ、り、ま、う。た、か、ら、こ、れ、か、ら、か、ん、た、う、に、練習して、この合宿の、成、果、を、大、会、で、発、揮、ま、す。

自分の跳躍に自信を持つ

福島県立会津工業高校 1年 増井 真斗

今回のBELL合宿に参加してできるようになったことや、できなかつたことがいくつかありました。

できるようになった点では、自分はポールを出すタイミングが遅かったのですが、田中先生がおっしゃったひじの位置も高くするという言葉をきいて、それを意識して跳躍を試みたら、いつもより出すタイミングが速くなり、跳躍しやすくなりました。特に三日目の午後が一番感じました。そして、もう一つあります。高橋先生の言葉で自分の意識が変わった。その言葉が「自分の跳躍に自信を持つ」という言葉です。この言葉で自分の跳躍に自信を持つことができ、調子が悪かった時から徐々に調子が上がっていき、今後は、棒高でなにかあった時、この言葉を思い出そうと思います。

できなかつた点では、跳躍した時の左手です。自分は左手が潰れるのが癖になってしまい、今回の合宿で直そうと思いましたが、なかなか直らなかつたです。せめて色々なアドバイスを貰ったのに上手く活かせなかつたのがとても悔しかったです。ですが、アドバイスはたくさん頂いたので、地元に戻ってからも言われたことを意識して頑張ります。

今回のBELL合宿では色々な事が学べました。こうして色々なことを学べることが出来たのも両親のおかげです。今回の合宿のお金を全て払ってくれたさり本当に両親のおかげだと心から思っています。家に帰ったら、ありがとうの言葉を言いたいです。そして、このBELL合宿に参加を申し込んでくれた先生や、BELLを造ってくださり、参加を承認してくれた田中先生や、くじっ担当の先生方、高橋先生、斎藤先生、唐沢先生、青木先生、角藤の皆さまのおかげで、今回のBELL合宿頑張ることが出来ました。ありがとうございました!!
あともう一日あるので、最後までしっかりと頑張ります。

棒高跳を通して学ぶべき事

会津若松市立第四中学校 2年 大竹 礼士

一つの事を教わり、それを一つの事で受け取るのではなく、90度違った事もプラスして考えてみる。つまり事を柔軟に考え、思考できる人は、一つの事を教わり+の事を得る事ができます。さらにかつ飛んだ発想、独特な斜めの発想をおこなう人は、「+」の思考と斜め「+」の思考で、自ら思考する才能がある人は、まず疑問を持つ。その事をミーティングで話してから練習で常に心にこめながら話を聞いたり跳躍をしたりしていました。

今回この合宿で助走から突込みの動作を見直し、自己記録を大幅に更新し、全中参加標準記録の4m00をクリアする事ができました。この合宿を通しての課題はシーズン中も課題にしていた助走のラストの後傾です。後傾して踏切位置が遠く感じてしまい踏み切れななどのデメリットが沢山ありました。短助で後傾しない事を意識して練習をし、前に比べると少しは後傾がなおったように感じます。いぬいに大きな動きで跳躍する事が大切だと感じました。

このように、自己ベストを更新し、様々な課題を見つけ、克服できたのはBELLI合宿を開いてくださった方々、ここまで送迎してくださった顧問の先生、そして毎日夜遅くまで働いてとても高いお金を出してくれた親にとても感謝しています。日頃から沢山お金がかかっているのに棒高に熱心な僕のために期待をこめて合宿費交通費昼食費などを出してくれた親には、やはり記録で恩返ししたい、と思い頑張りました。僕のために色々考え、色んなアドバイスをくださった高橋先生、斎藤先生、唐沢先生、青木先生には、とても感謝しています。

時にはつらく逃げ出せなくなることもあるかもしれませんが、僕を全力でサポートしてくださった方々のために全力を尽くし、頑張りたいと思います。全国の舞台で必ず活躍し、恩返しをしたいです。

とても熱い雰囲気の中で合宿をしてパフォーマンスが格段に上がりました。そしてこの学宿で礼儀の基本や棒高跳選手としての学ぶ姿勢などを棒高跳から得て、学ぶことができました。このような環境に置いてくださった方々に、心から感謝しています。

一年後の自分へ

福島県白河市立白河第二中学校 二年 齋藤 慧舟

僕は、二日間しか合宿に参加することができませんでした。が、分かったことや感じたことがたくさんあります。

まず、分かったことはポールワークなど一コーの動きをていねいにやるということです。それはポールをボックスに突っ込むときに曲がって入ってしまうと高くとかことは絶対に出来ないし、一つでもミスがあると高くとかことは出来ないというのが分かりました。その次に分かったことは、棒高跳びの一番大事なことはポールをしっかりと立てるということです。ポールを立てられなかったら前に進むこともできない上に上がることもできないことが分かりました。分かったこと以外にも合宿をおして感じたことがあります。それは、悔いのないよう一日を過ごすということです。なぜそのようなことを感じたのかというと、先生方が言っていたことで「明日の自分は今日の自分になんと言っているか」と言っていて、そのことから今の練習などつらいことが逃げたしまうと明日後悔してしまうと感じたからです。

この、ベル合宿に来れたのは、合宿を開いてくれた先生方などのたくさんの人の支えがあったからだと僕は思いました。

そんな中僕が一番感謝を伝えたいのは両親です。なぜなら、親とたまにケンカをしてひどいことを言ったり、勉強のことや学校のことなどでたくさん困らせてしまったりしているこんな僕を、朝早くに送ってくれたりなど仕事をしてつかれている中でも、多くのことを僕にしてくれたり高額なお金がかかる合宿に参加させてくれたりなどとても感謝しています。僕に全力をつくしてくれている両親にいつか恩返しをすべく、日々の練習を力加えずし、目標に向かってがんばっていきたいと思います。ベル合宿、とても勉強になりました。ありがとうございました。

初めてのBELL合宿

会津若松市立第四中学校一年 三浦海詩

ぼくが今回できるようになったことは、ふみき、
てからポールをさすことと、顔の中心にポール
をまてきてをうやくすることです。それまでの二つ
を荒読してとんでいながらたのびこのBELL合宿で
直せてよかったです。二つ目はベストを更新できたこ
とです。それまでのベストは2m20センチだったのでおおい40
cmものばして2m60cmをとりました。あとぼくは今ま
で8歩でとんでいただけでしたがこのBELL合宿で10歩に
のびました。なので早く10歩になれてもっと自己記録を
のびたいです。あとこの合宿でポールをまけて
いないので早くポールをまけるようになりたいです。
前ネットでポールをまけるにはつー二みの重力作かでき
ていないとだめというのを知ったのでつー二みはま
かんやをいして早めにポールをまけて3mをとるよ
うにしたいです。

ぼくがこの合宿で感謝したい人はたくさんいます。
その中でも特に感謝しているのは、エリート担当の
田中先生、高橋先生そして両親です。田中先生と高橋先
生はぼくがちゃんとできるまで、細かいところまで
教えていってありがとうございました。そのおかげで、つー二みど
うさが最終バネ、かなりよくなったと思うのでとても
感謝しています。それと、両親はこの合宿のため
に、27000円もはらってもらい、しかもこの日のために
新品のスニーカー、服も買ってもらいました。それに
両親は、この合宿がけでぼくの日もさえてくれて
います。なので家に帰ったら親に感謝の気持ちこめて
この合宿のことを話したいです。これからこの合宿
で学んだことを、練習や大会に生かして、これから
も、バンバン自己ベストを出し、最終の目標の果敢
トでエリート入り強化選手になる。それを目指して
がんばりたいです。

自信を持って!!

千葉県立安房高等学校 2年 中村礼

構高跳びを始めてから3年。初めて構高跳び向けの遠征に参加しました。普段学校で練習していても突、二めず走りぬけてしまうことが多くあります。そのたびに「今日は寒くて足が動かないから」とか「風が強いわ」とか天候のせいにしていました。だから県新人以降全くといっていいほど突、二めなくなりました。もう構高跳びをやめようかと考えていました。その時に顧問の先生が「このバブルの合宿について聞き、自分の悪循環を変えるチャンスだ」と思い参加しました。不安はありませんでした。逆にすごく楽しかったです。

毎日構高跳びをやっていた先生の一人一人に適切なアドバイスをしてくれました。そのおかげでいつも助走で気持ちが悪くなりやる気なくなったり突、二めなくなったりしたことが、田中亮先生に「自信を持って!大丈夫だから!」「今のすごく良いわ!」と言われて自分の跳躍に自信を持つことができました。その後は悪循環から抜け出して強くいみじくも「ほとんど」突、二めをふりこたえました。また突、二めの瞬間にボールを前にセツしてほうクセが「あつけど」上に出すように言われたら、できるようになりました。だから気持ちと正しい姿勢で突、二めれば踏み切れることが今回の合宿で分かりました。あとはボールを体の正面で押し上げることでできればもっと硬いボールを使えるので3m以上跳べることも理解しました。とりのポイントに中学生の女の子2人がいて、その2人はバスタが3m以上で私の課題である、ボールを体の正面で押すことができてとても勉強になりました。イメージはできているのであとは実践できるだけの問題なので学校へ帰って練習がある時に1日でも早く克服できるようになります!

この合宿に参加する前まで構高に対する情熱がうすれていたから練習もやだなぁーと思っていましたが、このことを親に相談すると「構高はやめちゃダメだけど少しは休ませて気持ちを変えて切り換えるのも大事だよ」と言ってくれて本当にうれしかったです。自分の中でやらなかつたことをできるようになり焦りがあつたら追いつめていたけどその言葉で心が軽くなったので構高をやめずに今続けたいと思います。またこの合宿に参加すると言ったら交通費+合宿費で3万円以上したのに快く行っておいで。たくさん学んでおいで」と言ってくれて元気が出ました。顧問の先生もバブル合宿をすすめてくれたので成長して次の練習で顧問の先生に自分の跳躍を見てもらいたいです。しかし一番はバブルの先生の田中亮先生にはたくさん教わりました。亮先生が適切でわかりやすいアドバイスをしてくれましたので構高跳びが楽しくなりました。すごく自信を持ってすごかったです。すごくうれしかったです。仲間もたくさんできてお互いにアドバイスを合ったり声を出してテンションを上げたりしてこの合宿はすごく自分にとって変えられるチャンスのおかげで改め感じました。

4日間お世話になりました!!

棒高から得られた事

千葉県立安房高等学校 2年 竹本 虎太郎

私はこのベル合宿でいつものとは違う視点で跳躍を見ることか
できるようになりました。いつもは、この跳躍は上手い！この跳躍
は下手だ！などと単純に所見しか見ることはできていませんでした。
たまたまその跳躍が上手いのか下手なのかは、いままで理由づけで
きませんでした。でも、2日目の「3-ティップ」のときに佐瀬先生に
「ある人は1つ言われた事に1つ理解でき、ある人はそれに違う方向
からも考えることができて、ある人はさらにそれにふたつ考えた方が
できる。それを文字にすると、最初の人はい、次の人はい、最後
の人はおとになる。」ということを言われました。初次の日私は足を少
し痛めていたので佐瀬先生から言われた事を思い出して実行して
みました。そして、上手な人を見つけたので、とりあえず観察しておま
した。すると、まず「ボールの反発をよく使っている」と気づきました。
次に「ボールによく乗れている」とも気づきました。ということは鉄棒
も上手いのだらうと考えることが出来ました。その後のメネーが鉄棒だったのを見
ると上手でした。

私はいつも支えてくれている親に感謝をしたいと思います。
もちろんこの合宿の参加費などの経費を払ってくれたのは親でその
お金を稼いでくれているのも親です。本当にいつもお世話になっ
ています。家に帰るとすぐ「早く100kgになりたい」が「かみうさ」と
思ってほうけと、今思うと自分の事を考えて言ってくれていると改めて
思いました。この合宿の昼飯は全てコンビニの物なので朝早く
からお弁当のおかずを考え、バランスを考えそれから作っていること
を考えると母のありがたみは以前よりも分かってきました。今日の
弁当のおかずの量が少ないなと思ったとしてもこの事を考えると自分のた
めを思って作ってくれた弁当に文句をいかに言えないと思いました。私
の父はよく大会を見に来てくれます。初めは何で来るのか、緊張する
からやめて欲しいと思っていました。しかし、何回も来てくれるたびに何
か心の支えになる！と思いました。特に関東大会に出た時などは感じ
ました。今、棒高から得ているのは親のおかげだと改めて思いました。
これから親への感謝の気持ちと胸に頑張ろうと思います。

自分を凌ぐための合宿

千葉県立安房高等学校 1年 近田 優里

私は今回、初めてのバル合宿に参加しました。楽しい気持ちもある反面、どんな雰囲気かや、どんな先生、参加者がいるのかなど、不安もたくさんありました。でも、先生方は一人一人に丁寧なアドバイスをしてくださって、丁寧に教えてくださって、腰を怪我してしまっている私などを気にかけてくださって、フォローしていました。バル合宿に参加している人は、優しくていい人ばかりだったので、みんなが積極的に声を出して、楽しく雰囲気練習ができていたと思います。また、私よりも身長がバトまで、中学生の女の子が、私よりも上の高さを跳ねたのを見て、すごく驚いて、刺激を受けました。私は身長がそんなに高くないので、今までには勝手に自分で、身長がそんなに高くないから、跳べないんだと決めつけてしまっていました。でも、どうなのかわからないというときに気がおさまりました。自分よりも小さくても、自分にはできないことはできるし、自分を奮い立たせることもできると思いました。

南雲先生と、町田先生の言葉の印象に残っていることがあります。まず、南雲先生の、ピットに立たら、不安はいらないという言葉です。私は正直、ピットに立ても自信がなかったり、うまくいかないことがあります。でも、決断はピットに入る前にして、ピットに入ったら跳ぶという選択しかありません。なので、それから私は練習でももちろん本番でも、ピットに入ったら、不安は捨てられるようにしていました。町田先生は「過去の自分に何か言うことはできないけれど、未来の自分か言えることは考えることはできる」という言葉が印象に残っています。高校に入ってから私は、自分に甘くはなってしまっていると思います。なので、この時期に自分を鍛え、あれをも、とやれば、それが、それが、それが、感じるようになります。過去の後悔を今さらどうにかするとはできないけれど、それからとは何かするようになります。と思います。先生方から聞いたことと、それから今までの経験からです。

今回の合宿には、参加するにあたって、お金を出してくれた両親、不器用な私に丁寧な指導をしてくださって先生方、一緒に合宿に参加して練習してくださった仲間、朝と夜のご飯を作ってくださった方々、そして、バルドームを作ってくださった岡中光さんに本当に感謝しています。それから、合宿を行う上で、たくさんの方々に支えてくださって、お世話になったことを改めて、すごく感じました。そういうことをあたりまえに、感じてはいけないという部分から、少し、普段から感謝の気持ちを持てるようにしていきたいです。バル合宿では、感じるもの、思うことがたくさんあって、たくさんの方々の知識を得て、私は、ひとすわり成長できました。そんな、このバル合宿に感謝しています。心の底から、ありがとうございます。

“自分を变えるために”

松本国際校高等学校

2年

丸山 康生

この合宿で、できるようになったことは、突っ込み方が最初の頃はすくなく、
けど佐瀬先生と萩原コーチのおかげで突っ込みが自分ではうまくなったと思
います。この合宿で自分でがんばった事は、群馬の補強がすくキツくけど最後まで
やりとげたことが自分でがんばった事です。佐瀬先生には細かいことまで教えてもら
い、助走の歩数で自分は助走がグチャグチャで、本はなお子のかなと思っ
て、いつも足が遠かかったけど、合宿で助走が安定して、まじ佐瀬さん
からアドバイスをもらって助走が安定できるようになった。Bチームでの記録会は中学生でも
4m以上跳んでいて、レベルが高くて最初不安でしたがBチームで補強をしたら
色々会話をして不安がなくなり緊張もなくなり記録会が水のしめ水、記録は3mまで
でしたがこのメンバーで出来た棒高は楽しかった。あと、ロイター板を使って跳躍練習
では自分が跳んだことの高さでやってみて足がオカシなことになった。ロイター板での練習
は長野県ではお別れして、最初不安で突っ込むのが怖いけど突っ込めた
ので昔の自分の成長したと思った。本でロイター板の練習を終えて普通のロイター板
なしの跳躍はもともと自分も出来ないグリップをもって跳躍ができた。グムバーの高さが
4m70cmでいつもギリギリ足がとどいていたのに今は普通に足がとどくようになった。
“感謝”

最初に自分の親に感謝しています。このベル合宿のお金を自分のために出して、本
当に感謝しています。あとこの合宿まで連れて来てくれた先生にも感謝しています。自分が棒高
を出来ているのは他校でもおるのにポールを貸してくれたり棒高を教える人
上杉先生にはすく感謝しています。最初に棒高をして、先輩がいて松本
中信地域は棒高の人口がすくなく先輩が松本の棒高を利あげてくれたおかげ
で自分も棒高をやると思ったり松本地域の棒高が入ってきてこの先輩にも感謝
しています。この合宿ができるのは田中光先生のおかげで自分たちが強くなる
場所を作ってくれたことにも感謝しています。ベルのコーチの皆さま
にも感謝しています。あと自分は最初の松本国際の棒高で最初はまじ
すくい人でやりました。今は自分を合せて4人となり棒高が水のく
なりました。本当に仲間には感謝しています。合宿まで頑張って
くれたりして本当に感謝しています。最後にこのベル合宿でおなじ
チームになんてくれたBチームの人達にも利あげてくれたり声をかけてくれた
ことに本当に感謝しています。合宿を最後まで一緒にやってくれたことに感謝しています。

自分を変える

松本国際校等学校 2年 田中 滉人

僕は高校から棒高跳びを始めました。

最初の頃はカッコよくて、小童木で始めた棒高跳びをやっていく中で怖い、自信がなくなったりと棒高跳びから逃げてしまっていました。ですが、今回初めてのヤル合宿で、大きく変わる事ができました。

一番印象に残っていることはミーティングです。町田先生が、「明日の自分は今日の自分になり、何言いたい事は何か」「それが1年後の自分、将来の自分」

その話を聞いて、僕は後悔しかありませんでした。もっと一年の時から自信をもち、足場足場をやる事、怖いからと言っていつもなめているポールを使って石更のポールを使わなかった事がありました。

明日の自分、1年後の自分になってまた後悔をたくさん心の中で強く思います。ヤル合宿で、最大且た走距離が10歩しかなかったが、12歩で且たをやる事にしました。1本目は怖いと恐怖心がありました、2本目でポールを立てる事ができました。怖い、自信がなくても、町田先生の話を思い出し、勇気を持ち、棒高跳びをしていました。

感謝

僕は親に感謝しています。一生懸命働いたお金で学校に通わせてもらっている事です。忙しい中送り迎えなど大変なのにありがとうございます。今普通に棒高跳びができていますので、お母さん、お父さんのおかげです。ありがとうございます。

その次に上杉丈夫先生です。ピット、ポールを貸して下さったり分かりやすい指導なので、今楽しく棒高跳びをこなす事ができています。ありがとうございます。

松本国際の顧問の先生方です。ポールを運んで下さったり、千葉、群馬に行く時も長い時間運転でポールを運んで下さってありがとうございます。

感謝の気持ちを忘れないで棒高跳びを頑張ります。

インターハイに出たいんやろ? 10歩やる? ポール変える? 私の気持ちを覚えてくれた
高橋先生の問い...

長野県私立松本国際高等学校 2年 田中 愛

私は今回初めてBELL合宿に参加しました。初日は、知り合いもいない中での練習でした。しかも、気持ちが上がらず記録もベストより40cmも低い高さで終了してしまい初日から恐怖と不安と悔いで泣いてしまいました。ですが2日目から群馬の人や県外の人とも話せるようになり不安は消えました。自分の中で切り替えができ次第に笑顔も増えていき楽しく練習することができました。私がBELL合宿で教わったことは、①ワキの下で手首を下から上にする動作②右手をおもいきり高く上げること③最後の4歩を刻むこと(自分は最後の一步が大きくて浮いてしまう)④走っている時の腕の動き⑤振りに行くことより突込みを大切にすること。でないと全ての動きに繋がられない。主にこの5つを学ぶことができました。他に学んだことは、考えるを疑問にもつ。これができる人は思考回路が良い人。必要なのかわからないかを選択できる。次に、分かるは理解する。これは他の人に教えてあげられるということ。この2つを言われたら...考えるは疑問を出すこと!分かるは理解するまで質問をする。満足して立ち止まてはいけない。考えるは言葉になり行動になり習慣になりその人の人生を変えてしまう。以上のことを心に留め自分から変わる意識を持ち、人が気付かない部分も自分が積極的にやる。

私の自己ベストは3m30cmですがCチームの女子の皆さんは3m70cm以上です。ユースやインターハイに出場している選手ばかりの中こんな私が一緒に練習しているのか?と最初は不安で仕方ありませんでした。だけど、彼女達は跳べない私を快く受け入れてくれて沢山笑ってくれて沢山励ましてくれてCチームの仲間・宿舎の仲間には感謝しています。また、私の事を全力で教えて下さって多くのチャンスを作ってくれた高橋先生には本当に感謝しています。私を色々な面で強くしていただいてありがとうございました。そして、齋藤先生・唐沢先生・青木先生も技術の面で詳しく説明してくださり本当にありがとうございました。トレーナーの阪西さん、初日からテポングをしてくださりありがとうございました。安心して跳ぶことができました。角藤旅館の淳子さん、スタッフの皆さん、温かいお風呂安心できる布田美和さん、ご飯をありがとうございました。両親には恩を結果で返したいと思います。お金を出してくれて毎日送迎をしてくれて毎日美味しいご飯を作ってくれる。毎日幸せいっぱい暮らしています。私を大切に厳しく育ててくれてありがとうございました。

私は、諸田さんや岡本さんのような強い選手になり来年は沖縄インターハイに出場します。みんなから憧れる存在になれるように残りの冬期練習全て頑張ります。

4日間、本当にありがとうございました。次は、強くなりたいです。

弱い自分

長野県 下諏訪向陽高等学校

1年 小林 由依

私は BELL で練習するのは初めてで、最初はとても緊張していました。1日目は全然声も出せなくて上手く自分を出していくことができませんでした。ですが、同じピットの人と話したり少しでも声を出していくようにバツ掛りたう合宿に参加する前の自分よりもはるかに声を出していくことができました。声を出すことでどんどん跳躍が楽しくなっていました。声を出すことの大切さを感じることができました。

私のこの合宿での目標は自己バスの 3m 40 を跳ぶことでした。ですが合宿に来る前あまり跳べる回数が少なかったのでふみきれぬのかとても不安でした。ですが、BELL の方々の雰囲気ですべて自分の気もしまり、しっかり跳躍することができました。しかし、自分には課題ばかりであるわかりました。まず、助走のリズムが安定しないことです。ふみまきの前のラスト歩で大腿に力が入りすぎてしまいます。また、フットの高さが低くボールが立ちにくいことです。短助走ではできていて、ボールも立っているのにそれを全助走につなげられなくなります。このことを、1回でやろうとして結局どちらも力をかかってしまいました。なのでまずはどちらか一つだけに集中して確実にできる方になつた次の課題に取り組むようにしていきたいと思っています。フットがしっかりできたら、自然と高さも出てくることわかったので、フットと助走を一番大切にしていきたいです。基本ができていないところもあるので、まずは基本から正確にできるようにしていきたいです。今回はいつも走り抜けが多かった。ピットでしまっている弱い自分がいるからです。弱い自分を捨てていきたいです。

そして、今回教えていただいた町田先生、南雲先生。新しいことをたくさん学ぶこれからの課題を見つけることができました。アドバイスしてくれたマリサさんですが自分を変わっていくことができました。指導してくれたマリサさんがとても良かったです。BELL を作ってくれた田中光先生、温かい食事を用意してくれた角藤旅館の淳子さん、合宿に連れて来て下さった顧問の先生、いつもサポートしてくれて応援してくれている両親、本当にありがとうございました。棒高跳び1人では出来ないので常に感謝ばかり練習をしていきたいです。そして、この合宿で学んだことをできるようにして今よりも高く跳べる方にしたいです。

考え分める人になる

松本国際学校高等学校 1年 矢花 遼平

私はこのBELL合宿でいろいろなことを得ました。

一日目の夜のミーティングで佐瀬先生のお話しがとこも印象に残っています。

それは「いろんな方向に考え分める人はたくさんいる。これを得意にする」という一言です。

私はこの合宿でいろんなアドバイスや技術などを教入されました。でも今の

自分は言われたことをただ頭の中だけで考え、跳躍してただけでした。でも

この話を聞いてから先生たちのアドバイスをいろんな方向で考えよう

と本人になりました。その結果先生たちのアドバイスがもっと深く考えられる

ようになった。アドバイスを深く考えられるようになったので跳躍にも

変化ができています。これまでできなかった突っ込みの目標も

できるようになりました。

いろんな方向に考えようといううちに、疑問に思っている事がありました。

それは、このアドバイスはほんとうにあつていいのか。なにより疑問

が湧いてきました。この時に思いついたのは「人が一番他人に考

える方法は疑問に思う、疑う事」ということです。これはまた佐瀬の話しです。

やっぱり考えるということは疑問に思うことなんだと感じました。

もっとも自分でいろんな事を考えたい。自分のものを得意にする人間になっ

ていきたいです。

感謝

私はたくさんの方に感謝したいです。一番感謝しているのは親です。

このBELL合宿のお金を、これまで育ててくれたのもすべて親のおかげです。

ほんとうに親に感謝したいです。その次に上杉先生です。上杉先生に

はピットを貸してもらったりボールを貸してもらったり技術を教入してもら

って感謝しかありません。又このBELL合宿の関係者のみなさんに感謝

の思いがたふさんあります。まずBELLドーム貸してくれた田中栄先生、田中栄先生

の話しはとて聞いいていたためにこの話しばかりでした。そしてピットの

唐澤先生、田中先生は、ほんとうにいろいろなアドバイスをしてくれて

跳躍がよくなりました。それと声を出して、元気を出していいよとかたくさんあることが

ありました。

私には感謝しなけいけない人がたくさんいます。ほんとうに感謝しか

ありません。本当にありがとうございました。

精神面での成長

新潟産業大学附属高校 2年 永井 主馬

僕は、二の合宿に参加するにあたり、直した、所が何個かありました。一つ目は、メンタル面の成長です。僕は一番メンタルが弱く、いつも嫌なことから逃げていました。けど、レポートの高木橋先生に自信を持ってや、レポートの助走路に入る時に不安な気持ちを一瞬で消していつか言われる日目の時は、すでに嫌なことから逃げない自分を作りました。なので地元に分入しても変わらず頑張りたいです。

二つ目は、走る姿勢です。走る時後ろに傾いて走ってしまうことです。なので最初から腹筋に力を入れて走り始めると傾きがない走りになります。次に、この姿勢、ボックスを見ながら走ることをしちゃうので余計な前を見ながら走ると上の肩や体が前に進み、空中がしゃしゃりになりました。

三つ目は、空中です。空中は、自分で苦手で思っていたけど最後足を落とさずに走り、その足の上に向かい、何本かに一回綺麗な空中をできるようにになりました。

この合宿に参加して感謝したい人が大勢います。まず、ヘルプを作ってくれた田中先生です。田中先生が居なければ、この合宿がなかったの感謝したいです。次にこの前座旅食館の、孝子様です。朝ご飯と夜ご飯が美味い。この二泊三日を元気で過ごしました。

最後に親への感謝です。いつも高い合宿費を文句も言わないで出してくれてありがとうございます。そして元気で頑張る背中を押してくれてありがとうございます。毎日お母さんは、自分の体を考えてバラニスの良い料理を作ってくれてありがとうございます。お父さんは、自分が競技をするために必要なスパイクやユニフォームを買ってくれてありがとうございます。このようにして人の人たちのおかげで今の自分があるのだから、ありがとうございます。友達ばかりからない所を聞いてアドバイスをくれたりコメントをもらえるのだからこの二泊三日の感謝したいです。

ためになったベル合宿

新潟産業大学附属高等学校 2年 山田菜奈

私がこの合宿で一番印象に残ったことは群馬の先生方や子どもたちがとても元気だったことです。私たちまで元気がでたので楽しく跳ぶことができました。私はゴキョットで跳び込んで唐澤さんや田中みつるさんや田巻さんに左うでをおぼすのと上にあけるというアドバイスをしていたのでおかげでうまくポールを曲げられて足をもち上げる所までできてとてもうれしかったです。1つできるようになったことがあるととても楽しいし、たくさんアドバイスを言ってくれたのでためになった1日でした。群馬の練習メニューで台にのぼってポール曲げをしました。すごく高い位置から曲げるので少しこわかったです。しかし先生から「おー！すごいじゃん！うまいねー！」などほめてくれたのでとてもうれしかったです。

先生の言葉でできるようになることが増えるのはすごくうれしいです。できるようになったことが新潟に帰っても継続できるように今日学んだことを忘れずにしたいです。午前中にやった記録会では腰の痛みがあったのかなかなかうまく踏み切れなかったためだめな結果となってしまったがその後の練習では結構いい練習が自分でもできたんじゃないのかなと思いました。12歩でたくさん跳べたので自分できいはよかったです。

今回のこのベル合宿でベルを開催してください。大人旅館でご飯を作ってください。大人ぶかぶかのふとんや温かいお風呂をわがしてください。大人として棒高を教えてください。先生方にもとても感謝しています。ベルを開催していなかったらこうやって楽しくみんなと会話もできないし、たくさん学ぶ機会がないと思うのでベル合宿は本当に大事だなと思いました。私たちに体力をつけてくださる様に朝や夜のご飯をたくさん出してくださるので私たちもそれに答えられるようにたくさん食べました。とてもおいしかったです。さむい時でも温かいお風呂があるのでとても感謝しています。旅館の人にもとても親切でいい人でした。このようにたくさんの人から恵まれていることに感謝して、これから乗り越えていきたいです。

“高く大きく強い”意識

新潟県立柏崎高校 2年 小野 花織

私がこの合宿中で一番印象に残っているのは、3日間(新潟県に2泊3日)の記録会とその後の練習です。記録会では、自己ベストが3m00cmの3m10cmをこえかけた日にはとても緊張して、(12日)通りの動きができてたまたま、3本とも落としかけたこと。3m00から3m10は高さが上がった瞬間に、ホールド(12-130)が13-110に変えて、1本目の跳び上げで跳躍が落ちてしまった。2本目はホールド戻ると軟弱で、3本目を足元から足元につけてあげる。3本目は終わってしまいました。春の北信越大会から「外更新してあげる」、12日に3m10を跳ぶことができず、とても悔しかった。前日の午後練習では、12日ホールドで2回をあげてきたので、自己ベストは13-110が13-110と、12日に1回でやらずに練習用の動きができてたまたまの今後の改善点だと思いついた。そこで、ふたたび自分高さを上げると上向きに押し上げることは、左手と右手で押し上げる意識で跳躍をしたら、ホールドを変化させておこなった。その後、跳躍をしたらその後悔しかった。その後の練習では高い所で、自分たちが長く固いホールドを使う練習をした。13-125が13-125が楽しかった。空中動作で体を引き上げることが意識できたと感じた。一つとは違った感覚が味わえてとても楽しかった。相対的には練習を特別にしたり、この合宿を聞いただけで、団中先生とは違って、これからの先決、この合宿の協力があつたと思います。本当にありがとうございます。合宿中、ジャンプ高さを上げてくれた南雲コーチ、Yコーチの分かりやすい優しい指導のおかげで唐澤コーチ、ホールド指示してくれた団中先生、記録会の運営を任せられた田巻コーチ、感謝の気持ち伝えたい。ありがとうございます。また、温かいお食事と、ふたつめの田舎の用意。温かいお風呂、最高の環境を整えてくれた角藤旅館の淳子さんをはじめとする従業員のみなさん、たくさんのサポートをありがとうございます。最後に、いろいろありがとうございました。お金の面でも、食事の栄養面でも、話をして下さる精神面でも、たくさんサポートをしてくる親に、感謝の気持ち伝えたいと思います。いつもありがとうございます。これからもよろしくお願ひします。そして、Yコーチのサポート、この合宿に参加してくれたみなさんと、全国大会で勝てるようになった練習に教わったことと、大切にこれからも頑張りたいと思います。3日間は本当にありがとうございます。また、ホールドに来る時があると思うので、その時はまたよろしくお願ひします。明日こそ自己ベスト更新できるように、3日間(12日)して、毎朝ご飯もしっかり食べて、12日の宿を万全に体調でのめるために、体作りをしようと思います。この合宿参加の皆さん、ありがとうございます。

Just Do It

新潟県立十日町高等学校 2年 佐藤 恭平

今回のこの合宿を通して技術面、メンタル面、生活面で学ぶことがありました。

技術面では、自分は今まで入りの動作をあまり意識したことがなくインパクトの正しい入り方でした。しかし今回の合宿で県外の先生に言われた「突、込みが早いところは自ら出るぞ」という一言が入りか良くなり、ボールを破るということができました。ただそれだけのことを意識するだけではボールがインジグだったのが、突、込みの時の位置はとて重要だと思いました。

メンタル面では、最後のミーティングで町田先生が話して下さった「苦しいことから逃げないで。棒高跳をやりだせば、その練習の中の苦しいことから逃げたら他の苦しいことで逃げの癖がつかってしまう」というお話しを受けて、確かにそうだなと強く共感しました。

生活面では、宿舎でお風呂のイスを重ねたり、夕飯で皆が来る前に水を注いだりご飯を盛ったりと人のためや人に感謝される行動を心がけていました。やはり、人のために行動ができれば自分のためにも当たり前と行動ができるようになります。アスリートとして更にレベルアップを図れると思います。

今回の合宿で学んだことを来年度へと繋げて自分の目標のインターハイ国体入賞という夢を叶えるために頑張りたいです。

別件にはなりますが、今回の合宿に参加するにあたって費用を用意してくれた両親にはとても感謝しています。

他にも、この合宿を通して自分に関わった先生方、角藤のスタッフの方々、ビルド-4を建築した大工さん、知り合った県外の友達には感謝します。この方々がいなければこの合宿で自分は成長することがなかったと思います。お合宿に来て下さってありがとうございました。

この感謝を表して自分を成長させたいです。

考えることは疑うこと

新潟県立柏崎高校 2年 川林陸玖

この年永に行われるベル合宿に参加するのは今年で2回目になります。

普段のベルよりも、人も多く、刺激も多い合宿となりました。中でも、夜のミーティングで佐瀬先生がおっしゃっていた、「考えることは疑うこと」がとても印象に残っています。僕は、いつも先生からのアドバイスを深く考えずに受け取っていました。これからは、アドバイスを自分の体でどう意識してアドバイスを生かすか、また、本当に今の自分に必要なことなのかを疑って成長していきたいです。僕は、この合宿に参加するまで、ケガの影響で全く走れない日々が続きました。

ですが、この合宿から跳躍本数を多く跳べるようになったり、新たな課題を見つけることができました。今まで当たり前前に走って跳んでいましたが、走れない期間があったり、助走が以前より弱かったり、さらに走る時の姿勢も悪くなっていて指摘されました。ですが、自分では気が付かない動画を自分で見て自分からなにを先生から言われてすぐ対応することができたことが、今までの自分から少し変わる事ができた点ではなかったかと思っています。もちろん、言われてすぐに動きを良い方向へ変えることができない、難しい技術習得しなければならぬところもあるかもしれませんが、そのときは、人よりも多く本数を跳んで、自分の技術へと変えていきます。

この合宿に参加するにあたり、お金を出してくれた親、新潟からベルまで運転、そしてどんなときでも自分の事を考えて声をかけてくれた黒先生様々な視点からアドバイスをくださるベルの先生方には、とても感謝しています。そしておいしい食事を作ってくれた、角藤の淳子ちゃん、ベルを作った田中光先生にも感謝しています。

さらに、この合宿を通じて、仲良くなった友達、ライバルも、来年全国の舞台上で出会うように、これからの練習を大事にしていこうと思えた。このベル合宿にも感謝の気持ちでいっぱいです。

最後に髙跳びを通して心身ともにこれから成長していきたいと思えます。

技術だけでなく

新潟県立十日町高等学校 1年 数藤 惇平

自分がこの合宿で意識しているのは、助走を前でせびくことと、つこみの時にあごを上げないことです。合宿の前が意識をしてはいたのですが、中々身に付かず、大変でした。自分は一度に多くのことができないタイプなのでどうもよくいくということが少なかったように感じます。ですが、何度もはとちがもよくできた時があったのでその感覚を大切にしたいです。他にも高く踏み切るせびめたさんの課題を見つけたことができました。まずは、助走やつこみを意識して次の動作の練習をしていきたいと思えます。

また、この合宿に参加して自分のメンタルが弱いということが分かりました。多くの人が大きな声を出しているのに対し、自分はあまり大きな声を出さずができませんでした。棒高は、技術だけでなくメンタルが跳躍に表われる種目だと思います。なので、技術だけでなく、普段の練習や生活からメンタルを鍛えていきたいと思えました。

そして、この素晴らしい合宿ができるのは、お金の面や食事の面などでサポートしてくれた父と母、自分の跳躍を見てアドバイスをくれたり、励ましの言葉をかけたりしてくれた先生、そして、このチームを支援されている方や創り上げてくださった方がいるからです。この中が一つでも欠けていたらこの素晴らしい合宿はできなかったと思います。なので、この方々にはとても感謝しています。

この合宿で得たものは色々あります。しかし、それとこの合宿だけで終わらせることなく、部活動の時や普段の生活などで活かして、棒高跳びの選手だけでなく一人の人間としてさらに成長したいなと思えます。

この素晴らしい合宿をありがとうございました。

新しい一歩をおこなうために

新潟産業大学附属高等学校 1年 野村 つづみ

私のクラスの合唱で学んだことは、足をおけおかけでかわらぬようにさいごまでこつこつと練習を続けていたことでした。音楽祭会場では、はじめ全然足をおけく
らなことが多かったが、だんだん足を踏んでいくうちに、徐々にアドバイスを
もらい、お礼の言葉が返るようになってきました。ベストマイを踏んで、汗の滴に挑戦
を感じ、もっけつをおかければ踏むべしという言葉を、足をおけおかけでよく、さいご
までこつこつと練習を続けました。踏むべし後、係長や、周りのお兄ちゃん、お姉ちゃん
と声をおかけしてくれたのをごとくうれしく、たです。おかげで、20cmベストを達成
することができました。私は、今までできなかった、足につけることができたことに、本当に
いい結果を達成することができたと思っています。今回のベル合唱で、練習を続け
られたから、もっと練習していけるように練習をがんばっていると思います。

音楽祭会場の物の、台の上でやる練習では、はじめジャンプするだけで怖くて
ビビっていた時には、係長が「おびえる必要はないよ、怖くない」といって、冷静に
取り組んでくださいました。はじめ怖くてもやりかたをおさすように、1年のお兄ちゃん
の、声かけや、周りのお兄ちゃん、お姉ちゃんもよく声をかけてくれたので、お礼の
言葉をお伝えし、うそくでやることもできました。

私は、声をおかけもらって、自分たちも楽しく練習したり、みんなよくと
思いうれしさを味わうことができました。1年のお兄ちゃんには、とても感謝しています。
はじめ、新潟県、おくれと、ピットにいられた時、お礼の言葉をお伝えさ
されました。みんなは、お礼の言葉をお伝えして、みんなの笑顔が、うそ
くで練習しました。みんなは、楽しくとがることができたのを、1年のお兄ちゃん
おかげです。お礼の言葉を言いました。

練習場の周りもとてもお世話をししてくれました。毎朝、晩、おいしいご飯を
用意していただき、みんなの練習を続けました。とても、いいお礼の言葉
を言います。お礼の言葉を言いました。

そして、この合唱に参加するためにお金を払ってくださったお父さん、お母さんには
本当に感謝しています。おかげで、この合唱で、よくとがることができ
ました。

このお礼の言葉、いろいろなことが学んだことができました。合唱に参加して
本当に楽しかったです。お礼の言葉を言いました。

挫折の過程。最後に成功すれば、挫折の過程に変わった。
だから成功するまで諦めないで。

新潟県立新潟南高等学校 1年 櫻井 隆樹

この合宿に参加して、改めて、自分の上半身の弱さを痛感しました。一度A、Bで鉄棒をした際に、おんじでできたX-バー、自分一人の力だけで出来ませんでした。中学にも軽々やっていたものなのに、自分だけで出来ないう悔しさと不甲斐なさで正直、一度心が折れました。涙も出ました。ただ、今現在では、自分に突きつけられた現実から、自分の意識を変え、心を奮い立たせています。神様、お願い、未来で行く自分自身から、今の自分に負ってこい。成長への道標のように思えます。今回の合宿は、新潟での合宿と合わせて、7月で、群馬に来たから、足に痛みが戻り、跳躍が思うように出来ませんでした。1万5500円を出して、遠く群馬へ連れて行って、ただ、目前には跳躍に集中し、最高の環境から、いけるのにも関わらず、跳躍が出来ない悔しさと、自分への不甲斐なさが胸いっぱいになり、泣いてしまいました。何のために1万5500円なのかな。自問した答えとして出てきたのが、上半身強化の教訓と、心が折れる、いわば挫折という初めての「経験」です。

この「経験」の価値を高く、真の力にするために、今後、精進します。また、この合宿では、普段の生活では見えない、周りの様子をたくさん見ることができました。合宿2日目（新潟県営1日目）のモーニングでの高橋君へのお話から、今自分たちから当たり前のように過す日々や練習外、いかに幸せに過ごしているのか。新潟で合宿中は、小黑先生から頂いたお話を、この橋高跳びという競技を行う上で、どれだけ自分に力をとむたのか、それを7ヶ月間、おんじで練習し続けること外でできないのか、思い返すと、感謝の気持ちで胸がいっぱいになります。この気持ちを忘れて、競技したいです。

最後に、この合宿で感じた家族への感謝です。今自分の周りに見ると、それは、家族が自分を抱き、与えてくれたものばかりです。そのおかげで、この家族が働き、稼ぐものです。自分一人にだけおんじでいるという金銭を思うと、感謝してもし切れません。だから、「ありがたございませう」と伝えたいです。感謝と同時に、家族のためにも、おんじで万金相成の経験や結果を思返す外はないと思ってきました。家族、お指導してくださる先生方をはじめ、おんじで与えてくれた全ての施設、物、環境に感謝し、これから一日一日過すして行きたいです。

未来の自分に向けて

新潟産業大学附属高等学校 1年 酒井 涼葉

私がこの合宿でできるようになった事は、空中動作をうまくできるエウになったことです。

バーを越える時のブリッジの足やひねりがいつもきたなく、毎回注意されていたものの自分の理解不足で注意された事を直していませんでした。

ですが、ベル合宿を通じて、他の人の跳躍を見学したり、先生方にアドバイスをいただいたりと、普段ではない事を経験させてもらい自分が成長することができました。

空中動作は私の中で2番目に苦手な所でした。ホールをホールウスイ

フニールで足をしっかりもてる前にかえってエウがなかったこと、かえている

途中で足が下の字にひらいてエウ=ともありました。ですが、Yピットの3人のコーチの

方々にわかりやすく、優しく、丁寧に教えて下さったおかげで、自分の直したい

所をしっかりと直すことができていました。とくに台をつかった練習でゴムにどくエウに

することで、最初は本当にこわくて、エウは私にできるのかと思ったり、周りの人

が上手でプレッシャーがあったりと色々な気持ちがあったのですが、コーチの方々が

「大丈夫だ」と自分の背中をおいて下さり、すぐ気が楽になりました。ということもありました。

そんな中で楽しく跳ぶことができて本当にうれしかったです。

Yピットのコーチの方だけでなく、X、Y、Zのコーチの方々にもたくさん

感謝したいことがあります。補強の時すごく盛り上げてもらったことや、大井選手

でリードしてもらったことなど自分達を励まして下さりありがとうございました。とくに南雲先生

が一番印象に残っています。盛り上げて下さりありがとうございました。

旅館の方にもすごくお世話になりました。私達は途中から参加でしたが、

朝、夕のご飯はどれもおいしく、毎日のエネルギーとなっていました。

お部屋の整理もきれいにできておどろきました。すごくすっきりと、

疲労もしっかり回復することができてとても良かったです。ありがとうございました。

そして、お父さんお母さんには一番に感謝しています。この合宿に行きた

いと言って行かせてくれたのはお父さんとお母さんのおかげです。この合宿に参加

できていなければ、このような体験はできなかったし、先生方や県外のトにも会う

ことはなかったと思います。高いお金を出して合宿に行かせてくださりありがとう

ございました。

3日間迷惑かけたこともあったかとは思いますが、このようなおぼろしい

合宿に参加させていた下さりありがとうございました。

新たな自分へ

新潟産業大学の属高等学校 1年 林田 萌

今回のバブル合宿は他県の選手と1日遠いでおくれて合流することになり、3泊4日ではなく2泊3日と短い期間でした。新編では22日から28日までの7日間他県の選手との合同練習会がありました。私はここに、25日から参加して行きました。その練習会で私は自分の大きな課題を2つ見つけました。1つ目は、バブルを突いた時は距離を伸ばしたりすると体が固まって、踏ん張りがなくなることです。2つ目は、自分にあったリズムにきめないうことです。この2つの課題を持つ今回のバブル合宿に望みました。合宿初日は、場の雰囲気や知らない人との練習など、環境の変化で自分の最大限の動きができませんでしたが、長い練習とはいえ、2つの課題を改善することができ、かなり見ることができました。3日目は記録会もあり、適度は緊張と前日の練習の反省も兼ねて、集中して練習したのと、言葉、声、田中コーチをはじめとする多くの選手のお口のコーチングもあり、2つ目の課題の1つ目の問題を改善することができ、自分自身、かなり感謝の気持ちで強く感じました。しかし、やはり踏ん張りが取れないという問題は、なかなかうまく改善することができませんでした。この練習会での言葉は、町田コーチの「好きなことで、進めればいい」ということです。その言葉から私は、格高から逃げているのでは無いかと思いました。なのでこれから、好きな格高跳びからは逃げず、真面目に練習して、自分の跳躍に自信をもていきたいと思います。

最後に、今回のバブル合宿に参加できたのは参加費を出してくれた母親への感謝と今回の合宿でコーチングしてくれた「さった」コーチのお口と合宿の宿舎白先生と先生、お口はもちろんです、おいしい食事と温かいお風呂を用意してくれた「さった」角藤様。1回の合宿を行うのにこれだけの「お口」の「支援」が必要だということを知りました。

今回の合宿を支援してくれた「さった」皆様。そして、一緒に練習、競技をできた選手の人達への感謝の気持ちを忘れることなく、「していただきます」。また、今回の合宿で得た多くのことを忘れないように、今後の練習に活かしていき、さらに高のへ行けるようにしたいです。また、今以上に多くの課題が出てくると思うので、「もうた」めた。私には「きつない、たじ」の弱音を出す。「またいける、私たじ」する。という様にプラスに考えながら、日々進化し自分の満足いくように選手人生を歩んでいきます。

少しでも上を目指するために

新潟県立柏崎高等学校 1年 朝賀里 桜

私は突っ込み動作がとても苦手です。ボールを出すタイミングも
なかなか安定しませんし、ボールに力を伝えることもできません。
そんな状況で私は2日目からBELLE合宿に参加したわけですが、
3日目の初め、記録会の直前の練習で、田中コーチから
「ボールを下ろすのが早い」と言われました。最初こそ「この人は何を言っているの
だろう」と思いました。すみませんでした。ですが、記録会が終わった後、
基礎から丁寧に教えていただきました。「踏み切ったからボールを
ボックスにあてるイメージ」と言われて、初めはちんぷんかんぷんでしたが、
コーチの動きを真似て動いているうちに、感覚として覚えて動けるように
なりました。私はいつもボールを突っ込んだ衝撃に負け、手を前に
さげることができませんでした。ですがそれはただ単に衝撃に負けて
いたのではなく、ボールをボックスにあてるのが早すぎて、手を前に出す
ことができなかったのだと分かりました。BELLEドームで跳躍ができたのは
3日目の今日だけだったので、徹底して練習したのはそれだけでしたが、
来たときよりも大分上手くなったと自分でも思いますし、新しい発見も
あることができました。これは大層にあって帰って引き続き練習するのは
もちろん、他の人にも教えてあげたいと思います。ありがとうございました。

先日両親に、タブレットを買ってもらいました。棒高の動画用に、
と頼んだのですが、なにぶん高価なものですので、本当に一応言っただけ
という感じでした。ですが、この前のクリスマスの日、高いお金を出して
私の棒高距びのためだけに、タブレットを買ってくれました。親に「関係ない
と思うけど、たいてい負けたってなると思ってるから」と言ってもらいました。
また、「大丈夫お前が来年強化指定選手に打ればすぐもとがとれる」とも言われました。
頑張ります。ありがとうございます。

BELLEドームはやっぱり界かたなので、宿に来たときは物理的にも
温かく出迎えてもらって、感動しました。部屋もとても居心地が良かったし、
食事もとても美味しかったです。また来ます。角藤さんありがとうございます。

自分を変える

富山県立砺波高等学校

2年 森 浄香

私は今回初めてBFLL合宿に参加して一番最初に持った印象は、とても元気がいいという事です。はじめはいつまでか違う練習の雰囲気は少し戸惑い、少し不安でみんなの声を聞き出すことが出来ず、でも徐々にみんなの話を聞き、とても合宿2日目、3日目とは全然違う練習の雰囲気を感じました。私にこの合宿で指導を受け、重点的に練習してほしいのは、ボールの下ろすタイミングです。今までとは全く違うタイミングになると、今までのように踏み切ることが出来ず、自分でどうしたらいいのかわからなくなってしまいました。しかし、先生方がとてもいい教え方だったので、少しづつだけ上手くなっていくのがわかり、とても嬉しかったです。この合宿で成長したことは合宿から帰ってからも練習と重ねて練習し、自分の足で歩けるようにしようと思います。また、目的を明確に練習すること、そして教えてもらうことは自分と違う視点からも考えてみることも上達するためにはとても大切なことだと教えていただきました。そして、3日目の練習が終わったときには、今年自身の自分に何を言いたいか、そして、明日の自分が、来年の今頃の自分は、今の自分に何を言うのだろうかということを考えて行動することについてお話をありがとうございました。やはり、今年の自分と振り返ったとき、後悔の思いのほうに入っています。この合宿の練習や大会で、この合宿先のことや考えは自分から何事にも身を取り組むことはとても大切なことだと思いました。この合宿のことは、橋高跳びだけでなく、普段の生活にも活かすことができるので意識を高く持って学んでいこうと思います。

私にこのように充実した4日間を過ごせたのは、たくさんの方から教えていただいた指導者の方、そして、一緒に練習して仲間のおかげです。いつもは数少ない人数で練習していますが、この合宿での人数での練習は見ることで学ぶことがたくさんあり、とても刺激をもらいました。また、宿に帰るときはみんなが迎えに来てくれたり、おいしいご飯を用意していただいたおかげで元気にこの合宿を過ごすことができていました。この合宿に参加させてくれた両親にもとても感謝しています。貴重な経験をさせてくれたことに本当にありがとうございます。先生のお話で、自分たちが好きなことが7時間以上は限られているため、少しの時間も大切にしたいように、よく考えて行動し、この合宿からさらに橋高跳びの競技でも、人としても成長していきます。4日間本当にありがとうございました。

「ヘッド3-1君」と呼ばれて

富山県立高岡高等学校 2年 松本卓士

・この合宿でできるおりに存したこと

この合宿でできるおりに存したことはいろいろありましたがその一つとして蹴上がり。私は蹴上がりを今年秋に一回だけできなかったけど、同じレベルの人に教えてもらっているように存しました。二のこについて思っていたことはいくつかあり、できて楽しいって思えること。私はこの感情は大切な感情だと思えました。できて楽しいって思えることは、練習が充実していることに直結するから。何も考えないでできたことのように感じないと思うからである。練習で考え考えて悩んで苦勞するからこそ、できたことに要点がわかる「楽しい」という感情を生み出すことができた。そして、今回身につけたスキルはビルドームに通っている生徒達にとって大切なスキルだということに悔いを感じた。また、今後は蹴上がりを連続で行ったり、大振りを行ったりという新しい目標も作ることもできた。一個できるように存したことはたくさんありました。これがビル3-1の瞬間だと改めて思いました。次にこの合宿で強烈に思ったこと。それは自分の視野の狭さ。一日目の最初のミーティングで、バルの創設者である田中光先生が教えていたことは、それは海外の練習方法です。正直言うとスゴいことだと思えない自分がいました。今までは教えられるメニューを自分なりに考えたり、それを仕かかしてました。教えてもらった技術を学ぶだけじゃ終わっていました。今回の合宿で初めてはいかないと思、自分に本当にあっている技術が本当にあっているのか考える。疑問を持つというこの大切さに気付きました。もし今の自分を成長したいならば、いままでの考えとは違った方法を試してみようというチャレンジ精神を持つようにしたいなと思っています。

・感謝

この合宿ではいろいろな人にお世話になりました。高橋先生、齋藤先生は物販のアドバイスをしてもらって不器用な自分に対して技術面でも精神面でもいろいろと教えてもらいました。考えるのは大事だけど考えすぎないように存。二日目の夕食の後に自分の長所を見つけてという相談を聞いていたけど、今更には足りないと思っていたことをポジティブな考えに転換することができ、自信を回復することができました。また同じレベルの仲間達にもアドバイスをもらうことができました。考えすぎると判断力から欠けていることに、たくさん声をかけてくれたこと、少し冷静になって考え直せることができました。たくさんアドバイスをもらって本当にありがとうございました。また、毎朝晩二飯を作ってくれたこと、部屋を掃除してくれていたこと、生活面でサポートしてくれたこと、角藤旅館の皆様、そしてこの合宿に参加するために参加費や交通費を出して送ってくれた家族無理解を言ってこの合宿に参加させてもらったこと、そのための準備に付いてくれたこと、何れ毎日、連絡をくれて心配してくれていたことに本当に感謝しています。この合宿においてたくさんの練習と刺激をもらって存しました。この合宿でお世話になった方々、この合宿で送ってくれた家族に感謝しています。本当にありがとうございました。

今は欠点だけ

富山県立高岡工業高等学校 2年 堀 美由希

私は、初めてベル合宿に参加しました。この合宿で一番おどろいたことは、みんな声を出して、練習を盛り上げていたことです。最初は、自分から大きい声を出すなんて恥かしくてできなかったけど、この合宿に来てから前よりは恥かしさかなくなり声を出せるようになったし、声を出すことの良いところもたくさん知りました。声を出したら、自分にも気合いが入るし、まわりにも元気を振りまけて、良い影響をあたえることができることを学びました。だから、合宿が終わっても、自分から大きい声を出して盛り上げていくことを続けていきたいです。

この合宿では、1日と2日にホールの出し方を重点的に意識しました。以前から私は、ホールを出すのがはやく、出さなれないダイニングの2歩前くらいから出していました。そうすることで、助走のスピードがおちてしまい、突込みにならなくて、直そうとやってみたものの、全然直らず2日間苦戦していました。直したダイニングでやると、助走のスピードが思うようにでないし、突込みを思い切らせてできませんでした。この悪い癖が直るには時間がかかるということで、3日は、そのままのホールの出し方で助走しました。だから、今回見つけたその課題を、短助走ではできるようになったので、全助走にした時にできるように帰ってから課題にして頑張りたいです。3日は、つこみを意識してやりました。とくに、右手で上に押し上げるようにホールをおすようにしました。今回の合宿では、全助走にもっていくことができません、記録会に万全の状態でも望めなかったし、思うようなフォームで跳ぶことができませんでした。UPに時間がかかってしまうのも自分の欠点で、今回はできるようになったことより自分できなかったこと、直してる途中のところが多かったので、帰ってからの課題にして、1つずつ欠点をつぶしていきたいです。

この合宿で、棒高のこと、それ以外のことでたくさん学ぶことができました。こんなに楽しい合宿に参加できたことに両親に感謝したいです。そして、合宿に参加するきっかけを与えてくださり、いつも棒高を教えてくださっている顧問の先生に感謝したいです。また、こんなにも棒高ができる機会をつくってくださった、ベルの先生方に感謝したいです。とくに、唐澤先生には、たくさんアドバイスをしてくれたり、おもしろく教えてくださり、棒高をするのが楽しかったです。短い間だったけど、本当にありがとうございました。また、合宿に参加していたいろんな選手を見て、いろんな刺激を受けることができました。今回の合宿で自己ベストを更新した人とかも負けなないように、もっと練習して、自分に自信をつけて、来春の大会でインターハイに出てるまでに成長していきます。

いい経馬灸。いい思い出。

富山県立南砺福野高等学校 2年 中島 望裕

いつもと練習の雰囲気の違いが違って、日目は慣れなくて、糸縮こまっていたと思います。でも、指導者の話を聞いたり、周りの雰囲気もどんどんよくなっていくと、自分も声を出せてきたし、いい跳躍が少しずつ増えてきました。練習の時間を重ねるごとに、指導者にもアドバイスをもらって、質問もできるようになったし、動画を撮っていたことをお願いできるようになりました。また、他県の人ともたくさん話しもできて、たのしい。技術的なことに関しては、普段教えていたたくさん機会がない分、たくさんアドバイスをいただくことができてました。突っ込みのときに自分でふみきれないということ、姿勢が悪くて、前に進めていけないということ。これらは、学校に帰ってから練習してよくなれるようにしたいと思いました。今回の合宿でよくなかったのは2日目。朝のW-UPのときしっかりやれていなかったようで、記録会で良い記録を出すことができませんでした。それから悪循環に入ってしまう、「自分はたまたま」「なんでこんな高さも跳べなくなったんだ」と自分をすごく否定していました。でも、午後練の前の二次アップでしっかり体あったかしたら、少しずついい動作になって、W-UPで体を十分にあっためることは本当に大切なんだと気づくことができてました。旅館の職員さん。温かいご飯をありがとうございます。疲れて練習から帰ってきたときに部屋があたたかいということ、布団がきれいなということ、仕事からあたりまえなのかもしれないけど、少しの気づかいがとてうれしかった。お茶と帰るのときに笑顔で「おかえりなさい」とか「行ってらっしゃい」と言ってもらえることもうれしかった。指導者の先生や補助員の選手のみなさん。分かりやすい教え方で、いいところはすごくほめてくれた。ほとんどの跳躍を見てアドバイスを下して、すごく大変だったと思います。ありがとうございます。自分のダメだったところ、良かったところをちゃんと知ることができていい機会でした。初めは声出すことに何の意味があるんだ?と思っていました。でも声を出すことによって、雰囲気が明るくなって声がないよりも元気に楽しく練習できていたと思います。顧問の先生。合宿に行くことをすすめてくれた。ありがとうございます。いいことをたくさん学びました。他高の先生、友達。合宿に誘ってくれて、手紙を送ってくれた。ありがとうございます。これがなければ「私は今ココに居らず、棒高について学べていませんでした。お父さんお母さんいつも支えてくれてありがとうございます。合宿は毎日楽しかった。2日。

大きく変わるきっかけ

富山県立南砺福光高等学校 2年 中川 裕将

私は、今シーズンの終わりに記録が出ないことが多く、跳びこに不安を感じていました。そしてその自分を変えようとして、BELL合宿に参加しました。

最初に驚いたことは、田中光先生のお話です。

今までやっていたポール用のドリルや動作とは、違うところが多く、初めにやるときは違和感がとても強くありました。

ですが、跳びこで意識してみると、今までポールのつまみが届かっていたのですが、届かなくなりました。

ぶり上げでは、以前までは、足としゃりとぶらこドリルを意識してやっていたけれど、右足と左足の太ももに近づけることを考えるからやってみると、結果的に腰が上がり肩が落ちるようになりました。

ですが、跳躍で意識すると、今まで考えていたことと違う所が多いため、ぶり上げが届かなくなり、タイミングがずかたりすることがありました。

これから、BELL合宿で気づけたことにより、次の課題が見え、以前のように、橋高跳という競技が本当に楽しいと思えるようになってきました。

この合宿で自分の技術面では大きく成長した部分が多くあると思いますが、それ以上に、メンタル面で大きく成長したような気がします。今まで自分の悪い所を直そうとばかりしていたことにより、良い部分に気がつかず、ダメなことばかり考えてしまっていました。ですが先生などに良い部分と褒めていたことで、少し自分の橋高跳への自信が戻り、楽しんで競技することができました。

このような練習ができたのは、この合宿への参加と認め

私のために大金を出してくれた両親、そして、アドバイスや相談に快く応じてくれた、自分の改善ができたところ、上手にできている

部分と、言ってくれた先生方、場の雰囲気や盛り上げ、気がいた所をどうしたら良くなるか、一緒に考えてくれた仲間達、そしてこの合宿

の楽しいご飯を作ってくれた、角藤旅館の方々、バルを作り、練習場所を作ってくれた田中光先生、大変多くの方々のおかげで

とても良い練習とすることができました。本当にありがとうございました。

四日間につまった思い

富山県城山中学校 2年

檜木 颯太

今回2回目のBELL合宿で一番印象に残ったことは大きな声を出してあいさつをしたりピット内を盛り上げたことです。最初の一日目はやっぱり、テンションも上がらなかつたし声もまったく出ずに、助走してから跳んでミスった時アドバイスをしてもらった時返事の声が小さかったりした時。練習の前に「大きな声で皆で盛り上げましょう」と言われていたにもかかわらず小さい声で通っていたのでその日は記録も思わぬところにいきなり終わっていただけで次の日に思いきって声を出してみると声が変わりに響いて先生やXピットの人達などにほめられるようなことができて良かったです。3日目でも2日目と同じく同様に声が出ていたと思います。大きくなかったことは跳んでから左足をそのまま上にスイングする動作ができませんでした。前よりはできてくるかなと思っていただけでも動画を撮ってもらって見るとやはりできていませんでした。

今回のBELLの四日間までを通して感謝した人の中でまず一番に家族だと思っています。理由は富山から群馬までの長い距離を何時間もかけて送ってくれたからと高いお金をかけて連れてきてくれたこと、日ごろそういう気持ちを伝える機会があまり無いけれどもこの分離症をサポートしてくれるなどありがたいことをしてくれたと思っています。二番目は指導者です。特に一番感謝している指導者は城山中学校の陸上部の野口先生です。理由は一年生から今までの長い間棒高やその他の練習なども見てもらったりあまり休む時間なども無いのに土日の部活などで送り迎えだったり厳しい指導であったり、あらゆる事を約2年間行ってきたと思っています。二人目は南島先生です。理由はこの分離症が分かったのをきっかけとして南島先生のおかげだと思っています。それと市県大会などで跳んだ後にアドバイスをしてくれたり自己記録を更新すると一緒に喜んでくれていたからです。それと四日間ピット内を盛り上げてくれたり個人ではどこが悪かったかどこをどうしたらいいのかを自分が思いついたことをしっかり上げてもらったり四日間だけで色々な数々の事を教えてもらいました。ベル合宿はこれで二回目だったのですが、四日間でも特に棒高でのスイング動作やフック動作やこれからの練習、生活など多くのことを勉強させてもらいました。ありがとうございます。

BELL合宿で学んだこと

富山市社城山中学校 一年

加藤 暖都

今回、初めてBELL合宿に参加してできるようになったことや分かったことがたくさんあります。まず元気を出すということです。今まで自分は跳ぶときの「いきまーす」の音が全然出せていなかったけど声を出すことによって自分のモチベーションも上げるためにつながること分かりました。そして初日2m60だったのが2m80まで跳ぶことができました。その次に分かったことは、ポールをたてるという事です。ポールがたてられないと高さはあるのに跳び越えることができないのであまり記録がでないことが分かりました。ポールをたてるには低いところをもつてもいいからちゃんと走ってマットにとびこむことを意識して跳びました。また、まっすぐ跳ぶためにふみきりのときに目の前に持ってくるという事です。目の前に持ってこないというまじいことポールにかき加えられずまがらないのです。分かったことのほかにもこの合宿で思ったことがあります。それは感謝の気持ちをお忘れないうことです。この合宿をするためにはいろいろな人のたすけが必要だからです。一番感謝したいと思うのは両親です。この合宿に参加するための高額なお金を払ってくれたのも親で、この群馬に送ってくれたのも親汗を流しながら働き育ててくれたのも親なのでそう思いました。その他にもYピットでたくさんアドバイスをしてくださったウニチのみなさんにはふみきりのとき手をまげないことやポールをたてることなどたくさんのことや考えました。あと筋肉トレーニングの仕方を教えてくださった諸田さんにも感謝したいです。まだたくさんの方がいてこのBELL合宿がなりたいと思っているのでその感謝の気持ちを忘れずに日々暮らしていきたいです。また、このBELL合宿が無駄なものにならないように続けられることは続けたいです。

自分に足りないところを直すべきこと

富山県立高岡工業高等学校 1年 幅田 一翔

今回このベル合宿に参加したのは始めてで、ベルの方達はとても元気で声も大きくて雰囲気良かったです。そんな中僕はなぜ君輩のベル合宿に参加したかということも冬季に自分に足りないところや直さなければいけない所を見つけてそれを身に付けて、来シーズンに向けてこの冬季のうちにかを付けようと思っただけです。

1日目と2日目の午前中では何の進歩もありませんでしたが2日目の午後からできなかったポールを押して幅を作ることができるようになり、3日目の午後にはたっぴできるように成長しました。そして、次は振り上げが少し中途半端になっていることに気がついて、川入りからのちゃんとした振り上げができるように次は頑張っていこうかなと思います。

前まではポールを押して幅を作ることがおたくでできなくて硬いポールを使えず、柔らかいポールばかり使っていたので自己ベストを出すどころかどんどんポールがやわくなっていくので反発がなくなり、ツッコミ姿勢も低かったので体が替り、跳躍にもおたくにならなくて記録も下がっていました。今回その悪い所を改善できたのでもう少し上のポールを使い自己ベストを狙っていくことができそうです。

今回の合宿を転じて、たくさんの方やコーチの方々にとてもお世話になりました。僕はCクラスでCクラスの高橋先生、齋藤先生、唐沢先生、青木先生には、特別にお世話になり、何が悪いところや間違っている所をとても分かりやすく説明して下さったおかげでも上達することができてとても感謝しています。

また、3泊4日の合宿の期間朝晩とてもベルのこもった温かくて、おいしい食事も作って下さったおかげで、4日間の間元気にけがなく過ごすことができました。

この合宿に参加することができたのは、親のおかげでもありますが、これからもこの感謝の気持ちをおぼれずに頑張っていこうかなと思います。

この4日間本当にありがとうございました。

あの日行きた合宿の名前を、僕たちはまだ知らない。

富山県立高岡高等学校 1年 杉野 志帆

今回の合宿は様々な「気付き」と「楽しさ」を感じられました。何よりも大切だと思えたのは声を出すことの大切さです。自分が跳ぶときに返事をしてもらったり、仲間の跳躍を応援したりするときは、ただ高いバーを越えられたときとはまた違った楽しさがありました。声を出し合って雰囲気良くなると、自分も跳躍に対して前向きな気持ちになれて、一本一本の跳躍に集中して跳べるようになりました。

自分の課題である突込みが安定しないのバットの手の出し方がつぶれてしまっているからだと教えていただき、前に押していく感覚を練習しました。何度もアドバイスをいただいて、どうすればポールに力を加えられるか考え続けたことは、とても貴重な経験でした。今の自分に足りないモノや技術、練習に気付くことができた本当により機会でした。

また、先生方が良いと言って下さった動きができたときや、自分のイメージと結びついた跳躍をしたとき、周りの選手たちの優れた技術を目の当たりにしたときに改めて種高の楽しさや奥深さを実感しました。初めて県外の合宿に参加して、特に気持ちや心構えが鍛えられたと思います。普段とは全く違う環境で跳べて、純粋に楽しかったです。

飲み込みの悪い自分に根気強く教え続けて下さった唐澤先生、田中先生、田巻先生、上原先生には深く感謝しています。先生方のアドバイスや薦めて下さったことは本当に励みになっています。この合宿で身に付けた知識や意識の仕方を完全に吸収して今後の自分の成長につなげていきたいと思えます。本当にありがとうございました。合宿に参加させていただいてありがとうございました。

バルの職員の方々と先生方、合宿に行かせてくれた両親などのたくさんの方々の支えのおかげで最高の体験ができました。ありがとうございました。

百折不撓

岐阜県立岐阜高等学校 2年 浅野 恭志

2の合宿は、とても苦しいものでした。1日目からとても調子が悪く、2日目以降、7.2の力加減が分からなくなりました。3日目には全く飛べなくなりました。2日目のミーティングで佐藤先生が言われた、「疑うなことをおぼせず、うなやにすれば良かったため、そこからまた練習したほうがいいと思います、それ以外も学んだことはとても多かったです。群馬の榊高文園の中でエモがまた踏躍や、それからついでに指導者のアドバイスでうなや、練習したての環境は毎日かたがたに動作や、その動作の表現がまたあり、自分の榊高への理解がより深まりました。前に戻りますが、なぜかこのまま来、練習も成長は少し、昔、このまま練習したものであれば、うなやも飛べないという状況は、この心持では相互不可なり、とても苦しいものでした。何となく自分はこのまま来たばかりで、何も成長していないという感じがして、何となくと何度も思い、やはり苦しいものでした。このままに顧問の先生からかかって電話をしてくれたのはとてもうれしかったです。自分ではいっていたことも、逃げたという感じがあります、しかし今日、練習の2日目であり、飛べないという状況は悲しいものでしたが、練習したことから逃げた感じは、このままに自分からかかって顧問の電話であり、改めて練習に加わった感じが、練習以外でも学んだことがあったという感じが、このままに成長しました。また、僕は変わりましたが、自分の親に好き、とても感謝するのと同じに申し込みたい気持ちです。成長と記録や行動の形がまた変わってきたのは、好きに申し込んで自分持ちはありません、このままに多分このままに学ばせてくれた合宿に参加してよかったのは、本当に感謝の気持ちです。今日この合宿での申し込みにうなや気持ちで、夏の大合宿、記録と成長の形が親に送りたいと思います。最後に、この合宿に参加してよかったです。ありがとうございました。

中尾先生、榊高指導者の先生方、関係者で何となくでくれた榊高先生。

~ chance challenge change ~

岐阜県立岐阜高等学校 1年 畔津匠輝

率直にこの合宿に参加して良かったと思っております。
この合宿を通して、僕が一番嬉しいと感じたことは、
町田先生、南雲先生を始めとするBELLのSTAFFの先生方
が、必ず跳躍一本ごとにアドバイスを下さったこと
です。そのお陰で、毎回セツトに年々と、意識する
点が明確になり、目的意識を持って跳躍に
臨むことが出来ました。これがまず一つ、合宿で
成長できたことのひとつだと思います。

ここからは、具体的な右技付けの話になるので、
僕はこの合宿まで、ほぼ独学という形で棒高
跳びをしてきました。ポールがうまく進まず

時には危険な状況に陥ることもありましたが、
しかし今日、「クソッポを下げる」ことがポールを進
めるための一つの手段ということを学びました。

このことはきっと、他県では知っていて当然の知識なのだと
思いますが、僕にとっては成功への大切な右技の一つ
であります。他にも「ポールを立てること」「右足左手を高い位置
にもっていくこと」など、たくさんのお話を学びました。
ただけました。独学ではできない、たくさんのお話をできて
本当に嬉しかったです。

ここまで、独学独学と何回も記してきましたが、それまでして
僕が棒高跳びを続けた理由は、両親にあります。東大会
出場を目指している僕の食事を考えてくれたのは母でした。毎週、
車で1時間かかる競技場までポールと共に送り、練習に付き
添ってくれたのは父でした。でも僕は夢を叶えられず、8位という
結果で県大会を終えました。そんな時両親は「よくここまで
がんばったね」という温かい言葉をかけてくれました。涙が溢れました。
だから僕は、その時叶えられなかった夢を高校という新たな
舞台で叶え、今度は喜ぶの涙を、家族全員で流したいと、強く願っています。
大変なことでも乗り越え、自分を大きく「変えたいです」。
貴重な経験を本当にありがとうございました。

チャレンジすればチャンスがある

大阪市立白鷺中学校 2年 坂内 祭莉

私は、バル合宿に今回初めて参加させていただきました。私はこの合宿で、助走をしっかりと走って、手を遅れずにしっかり入れるようになると思って参加しました。一日目の田中光先生からの講話で突込み動作の手の出し方を教えていただきました。私は、最近手が遅かったり、まっすぐ出なかつたので凄く役に立ちました。国によって手の出し方が違ったりして「自由なのた」と思いました。田中光先生が話した後に練習してみると、いつもよりも手がスムーズに出て、ポールが立ちやすかったです。

この合宿で、チャレンジする第一歩を踏み出せたかなと思います。ミーティングの時に、奈良先生がチャレンジする勇気を持てば、チャンスがあると言っていました。棒高跳はポールの長さや硬さや長さが自由なので、いろんな人にチャンスがある競技だとも言っていました。いつもは助走が伸びるにつれて、走りぬげが多くなっていました。でも、今回はほとんど走りぬげずに踏み切ることが出来ました。これはとても自分の自信にもなりました。また、3日目には、一日目高橋先生が助走の歩数を伸ばしてもいいと言ってもらったので伸ばしました。最初はちょっと不安で走りぬけてしまいました。そこで田中光先生にマークを置いてそこから12歩走るように14歩走ればいいと言ってもらったので、思いきって踏み切ってみました。高橋先生にも田中光先生にも「いいよ」といってもらえたのでまた自信ができました。私がこの合宿でこんなにたくさんのお話を学べたのは、バルドームを立ててくださった田中光先生をはじめとするたくさんの先生方、分かりやすく教えてくださった高橋先生、齋藤先生、唐沢先生、青木先生、練習の前や後に栄養満点の美味しい御飯を作ってくれた淳子さんをはじめとする角藤旅館の皆様、合宿に行っておいでと背中を押してくれた大阪の棒高跳の先生方、また中学校の顧問の先生方、そして合宿代、交通費などだしてくれたり、試合を見に来てくれたりした家族、練習や試合も一緒に盛り上げてくれた合宿に参加してみんなのおかげです。本当に感謝しています。これからこの合宿で学んだことなども生かして、練習に励んで、来シーズン、いいパフォーマンスが出来るように、そして恩返しができるように頑張ります。本当にありがとうございました。

感謝

福岡県立福岡第一高等学校

2年 川又 京太郎

僕は、この合宿に参加するまでは棒高跳びの知識があまりありませんでした。そのために顧問に言われたことをただやるという感じていた。そしてベル合宿に来てから指導者の方々から棒高跳びのアドバイスももらっているうちに色々な知識を得ることも出来ました。それから一つ一つのアドバイスもらうたびにただ言われたことをやるというだけでなくこの動きができればこういう跳躍につながるということを自分で少し考えられるようになりました。

ベル合宿に来てまず左手をつっこみの時に張るという課題から始めました。そのことだけで意識してたためできるようなっていきましたが、空中でうまく飛ばずに跳躍にうまくつながらりませんでした。その時に高橋先生から「胸を入れると……」とアドバイスをもらったので今後はそのことを意識して空中を安定させてベスト記録につながるようにしていきたいと思います。そしてもう一つこの合宿でけがをしてしまいあまりたくさん跳躍ができなかったこともあり4Pが足りないと感じました。

この合宿を終えてたくさんの人にお世話になりました。

ベルを作ってくれた田中光先生、合宿費だったり食事の栄養面などのサポートしてくれるお母さんお父さん、おいしいご飯と布団などの準備していただいた角藤旅館の涼子さんをはじめとする

従業員の方々、この合宿をすすめてくれた顧問の先生、ベル合宿で指導をしていただいた方々、一緒に練習したみんなに本当に感謝しています。このベル合宿で学んだ感謝の気持ちや技術面での事を今後の練習に活かしていきたい目標であるインターハイ出場をかなえるためにも一早くケガを直して練習に取り組んでいきたいと思います。

ありがとうございました。

自分に足りた「部分」を知ることができたバール合宿

福岡第一高等学校 2学年 胎見 昴哉

この合宿で自分にできるようになったことは、正直あんまりありません。でも2月の記録会を通じて自分に不足がどこか、どうい、た練習をしていけばいいか、自分に足りないものは何か、知る事ができたと思います。

合宿に参加して橋高跳びについて初めて知る事ができ、やはり橋高跳びは難しい競技だな、と実感したし、それがまたおもしろいところだな、と思いました。

群馬で教えていただいたことを、しっかりと福岡に持ち帰るべく向こうの練習を充実させるように自分の目標に向かってまたがんばろうと思いました。明日は公認記録になる大事な記録会なので、群馬で教えていただいたことをしっかりと復習できるように明日の試合に望みたいと思います。

自分の成長させる事ができたのも、おかげで作った大団の上巻、高いお金を出してくれた両親、バールの会場の先生方、中学の時橋高跳びをさせてくれた先生、応援してくれてくれるみんなのおかげだと思います。

こんなに時間もお金もかか、何となく補助員がいるなかで、特別なスポーツなので、何かの形を思いつかせたいと思つたので、最後の2ヶ月くらいにがんばり、毎日おもしろい朝ごはん、夜ごはんを作、とこだわったお母さんに感謝したいと思います。

そして何より、感謝しているのは毎日通った練習場にいるお母さん、涙水で帰、てくる中、家のことをしてくれるお母さん、たくさん応援してくるお姉ちゃんに一番感謝したいと思います。

こんなに橋高跳びのことで、たった1週間ほどで、貴重な身ごい時間だったと思います。

新潟、群馬でできた友達にはまた1ヶ月くらい会いたい。あとだ、と思、うからまたがんば、ります。

初めての跳躍種目

福岡県私立福岡第一高等学校

1年 福富 優

自分は、高校に入ってから棒高跳びを始めました。最初は、初めて触れる物ばかりですごく不安でした。初めてポールに触れた時の感覚は今でも覚えています。陸上競技は、中学生の時にハードルをやっていたのですが、高校に入り、棒高跳びに種目を変えました。棒高跳びはポールを持って行う競技でハードルと違って3回チャンスがあります。でも、ハードルと棒高跳びは全く動きが違って動きを覚えるだけで3ヵ月近くかかりました。中学生の時に上半身を使う競技をしていたこともあって、最初はポールにしがみつくということができませんでした。最初は2歩です。と練習していたのが4歩、6歩、8歩と増えて今まで12歩でポールを曲げる所までできました。自分のベストは、3m 10cmでベルでは、もともと20cm、30cmとベストを跳ぶために助走とポールのたしがたを急激してやってみました。助走は昔とくらべてリズムよく走れるようになりました。ポールのたし方は昔とくらべてうまくなっていますが、まだまだぜんぜんです。今日のベル合宿を今後にかけるように頑張りたいと思います。

今日このような合宿に参加できたのは、親や学校の先生のおかげだと思っています。親が働いて稼いでくれたお金でこのようなすごい合宿に参加できたし、学校の先生がいなかったら高校で陸上競技をしていたか、たかもしれなかったからです。この合宿に参加できて自分は、強くなれたと実感しています。そして、もきれいに跳んでほしい報告をできる人はあります。自分の為にはここまですてきな報告をしてくれる人もいます。自分の為にはここまですてきな報告をしてくれる人もいます。自分の為にはここまですてきな報告をしてくれる人もいます。

本当にありがとうございました。

未来の私から感謝されるように

大分県立大分豊府高等学校 2年 小野 幹太

私が合宿で印象に残っていることは、選手やコーチがみんな楽しそうに声をかけあって練習している姿です。私は中学三年の県大会を記録無しで終えてしまうという辛い過去があり、積極的に跳躍できなかったことが多くです。今回の合宿では足の疲労から、助走のスピードが出ず前に滑り落ちることが多く、気持ちでは大きく跳躍したいと思っているけれど、身体がついていかずに悔しい体験をしました。しかし周りの選手は積極的に跳躍し、苦しい顔をしせず楽しそうに、はげましながら切産呼吸していて、自身の甘さも感じました。棒高跳に対する姿勢が、私は大きく違っていたと思います。もう悔しい体験はしたくないし、もっと強くなりたいので、変わることを恐れずに棒高跳と向きあっていきます。過去は変えることができたので、未来のことを考えて、未来の私から感謝されるような生活をしていきます。

私は、修学旅行や合宿などで外泊をする時に、いつも家の事が頭に浮かびます。両親が一生懸命働いてくれたお金で合宿できているんだなと思うのですが、形のない日常では感謝の気持ちを伝えることができません。毎日美味しいご飯を作ってくれたり、練習道具を買ってくれたり、私をしかってくれたり、感謝すべき所はたくさんあります。感謝の気持ちを体の外に、形として出すことはとても大切なことだと思うので、ありがとう。美味しい。など、小さな一言でも伝えていこうと思います。一人の人間として大きく成長できると思いますし、棒高跳にも大きく関わってくると思います。両親はもちろん、コーチや友人、道具や場所などにしっかりと感謝し、表していくことで、最終的には私自身に感謝できるようになるはずです。私一人では何もできなかったし、まわりの人や環境に支えられて私がいることを自覚し、これからの大切にし、感謝していきます。そしてその感謝を表して、私自身に感謝できるようにします。棒高跳の成長も大切ですが、人間としての成長も必要です。必ず競技に関わっていると思います。

経験値UP!!!

大分県立大分西高等学校 2年 金子 絵美里

私は、今回2回目の参加でした。去年の経験もあり緊張は全くありませんでしたが、やはり環境が変わったので無敵な意識をしてしまい

足合わせがスムーズにいかなかったこと、そんな時は、「頑張れ!」、「何れ」と声をかけしくれた同じCピットの人たちの声援もあり、たんだんと踏み出せるようになっていきました。周りの皆が盛りあげてくれて、先したら自分の気持ちも上がってきて、やはり声を出さないとはいけなかったなと思います。

技術面では、田中光先生に、左手は曲がってもいいからとりおんが右手を高く出さというアドバイスももらいました。それを意識して跳躍すると前手でF曲がりだったボールがきれいに曲り始めて、今まで自分は左手のばいボールを曲げていいという意識をして跳んで来たけど、少し思考回路を変えるだけでこんなに跳躍が変わる。というのを学び、色々な視点で自分から自分なりに新しい所を考へていこうと思います。

また、Bellに来て1番感じたことは、強い壁手は、ひたすら跳ぶのが足合わせなくても踏み出せること、跳ばなくてもいいことと実感しました。

大分は、帰ったあと、今回学んだことを忘れずに踏み出せるように練習していきたいと思っています。

今回私が、その4日間を充実した宿営にできたのもたくさんの方の支えがあったからだと思います。

特にCピットの高橋先生・齋藤先生は細かい技術を教えてFマリ

ありがとうがてらでした。安心してついでに、私が踏み出せないことに対してたくさん優しい言葉をたくさんかけてFマリとしても自信がつけました。

目の前には嫌いな人の顔があると思って、それを左手で持つイメージで

足出しとイメージのアドバイスはすごく分かりやすくて、イメージがしやすかったです。1本1本指導してFマリ、いつもとは違う見方や改善方法など

たくさん教えてもらってありがとうございました。本当にありがとうございました。

角藤旅館の湯子ちゃんもその他のお方々、4日間本当にありがとうございました。栄養バランスのよい食事、ホリエム満点のF飯は、1日頑張る源、疲れた体が元気にしてくれる源でもありました。居てくれたら最高な宿営でした。

Bellの皆、Cピットの皆4日間、一緒に練習ができて良かったです。

良い経験になりました。本当にありがとうございました。

脱ビビリ

大分県立大分西高等学校 1年 佐藤 はるな

私はこの合宿で3mを跳べるようにしたいという目標を持って来ました。自分のバストが2m80だったのでたった4日間で20cmも高く跳べるようにどうしたらなれるだろうと何度も考えて少し不安でした。そしてこの合宿で、自分が「じゃあじゃあ2m90を跳べよか」と理由がわかりました。私はこの合宿の練習中にたくさんアドバイスをくれていた亮先生から何度も「ビビってるよ！」と言われました。私はビビりでした。たった10cm高くはったバー、ひとしきり上の持ち手、10cm下げた且走のスタート位置、且走のラストにスピードを上げることなど、高く跳ぶために必要はたくさんのはずなのに恐怖心を持って勇気を出していませんでした。

合宿3日目、今日は必ず2m90クリアしていきなさいと自分に言い聞かせ、おびしおびしおびしから精一杯走ってつきました。マットに着地したあと、落ちていたバーを見てすぐ嬉しくて、私以上に喜んでくれているような亮先生を見て、余計に嬉しくなりました。やっと今回の目標の3mに挑戦できました。

私が高く跳べる強い選手になるために「一番必要なのは度胸だ」と感じました。

自分はビビりでそれが弱点だと自覚させてくれて、何度も勇気づけてくれた亮先生。大分から群馬まで連れて行って、合宿中も様子を見ながら優しく声をかけてくれた汐月先生。声をたくさん出して盛り上げてくれた先生方。たくさん料理と暖かい部屋、温かいお風呂、きちんと布団を用意してくれて、練習から帰ってきたら「お疲れ様です」とあたたかく迎え入れてくれた旅館の皆様。合宿中にも連絡をくれてバストを跳んだらたくさんほめてくれた西高陸上部。合宿に行く前スバイクを忘れかけていた私に思い出させてくれて、棒高跳を真剣に応援してくれる母や家族。不安だった合宿を一緒に楽しんでくれた先輩や、合宿でできた仲間達。感謝すべき人達がたくさんいます。本当にありがとうございます。これからがんばっていきます。