

集大成

明照学園樹徳高等学校

3年

黒石 蓮

はいよ3年になり今回の合宿が最後となります。

今までの合宿の中で一番の思い出を記録として友達関係としても最高に良い思い出で今回の最後の合宿を終りたいです。

今回の合宿が終わったら本当に最後の夏のシーズンがやってきます。

自分は引退した後は陸上自体続けたい方向で考えています。

なので、今まで共に頑張って来た仲間達とも最後です。

数日前、ある仲間の一人の子が「お前が居たから頑張れた。大会でもお前と競ってた時が一番楽しい大会だった」と言ってくれたので、その子だけではないですが自分の事をそう思ってくれている仲間が居る事に本当に素直に嬉しく思いました。そう思ってくれている仲間の為にも最後の夏悔いなく完全燃焼して終わるように頑張りたいと思います。

棒高跳びの事だけでなくBELLでは、扶山の事を学びました。

BELLの石巻と言うのがあり、①謙虚で素直な心→相手に対して「はい」と言える心

② Creativeで Positiveな姿勢→どんな辛い事があっても明るく笑顔でいれる心

③大切にしたい感謝の心持つ→誰にでも素直にありがとうと言える心

④心からの挨拶→誰にでも「おはよう」と気持ちよく挨拶できる心。この4つを学びました。

BELLで練習して行く内に礼儀と言う物が自然と付いていました。

それは今まで自分に身に付いていない事でした。土日の朝練習に入る前に田中先生

が言うていました。「棒高跳びのやり方を作るのではなく人間として社会に出たときに当たり

前前の事ができる人間を作る」と言っていました。自分の事はばかり考えるのではなく

相手の為に何かができる心、相手の心持ちを考える心それが人間として

のある岸下と気づかせてくれたのもBELLでお世話になっていたおかげです。

本当に自分を成長させてくれた場所でもあるBELLでの練習も残り

わずかとなりました。中学2年から始めてから大きな大会に出る事ができず

に居ました。高校に入ってからも県総体も入場できていません。まずは、地区

予選を勝ち抜いて県総体で戦えるチャンスを目指したいです。

最初こそそこを組んで予選までの期間しっかりと余力良く確実に練習を

積んで行き、今自分に必要な物、足りない物、そこに集めて大会までに

間に合わせたいです。焦らず慎重に考えて行動力で行きたいです。明日

明日最後の記録会も次に繋げられる様に頑張ります。

勝負所で冷静に

明照学園樹徳高等学校

2年

森下 友暉

私は、今回が最後の合宿であり、集大成となります。気温が暖かくなり、いい動きができるようになってきてmaxポールで跳躍ができるようになってきたなかでなかなか思うような結果ができません。それは、ほりかでおしになり、勢いかと判幅がない跳躍になってしまいます。初めの大きい高さでほりか走の走ってきた流水をいかし、ほりかの高い跳躍ができますが、勝負所、ベストの高さや、ポールの高さにした時に、跳びたいという思いが強くなり、動きが変わってしまっていておこなうほうのことがおおくあります。今回の町田先生のセミナーで仕事をする時は燃える夏の心、考える時は澄んだ秋の心という詩がありました。今の自分にふさわしいかと思ひました。ベストの高さになった時こそ、とびたいという思いが強くなるので、冷静にとべるのが大事になってくると思います。そして、ふりあげがとでも入るなにもきづきました。同じポールを使っているが10cm、20cmまけています。1月目、高橋先生、浜名先生には、はかばかに、まてとしか、あつたら、ベストの高さの時に、ハートを上げて、体がこえあつた感じで、とびそうでした。午後のロイターバンの練習でも、ふりあげではかばかにたえたらいい跳躍になりました。そしてこの合宿で大事なことに気づけたのもベルが、あつたかと思ひます。ベルをつくってくださった田中先生、とび前、とんだ後にアドバイスをくれたさし、背中をおいてくれたさる町田先生、Aポイントでアドバイスをくれた高橋先生、浜名先生、佐瀬先生、響先輩、巨先輩、悠策先輩、スペシャルリポーターとして、アツク、ダウン、ストレッチの大切さを教えてくれた阪西先生、自分の外したのめたさを知ることができました。練習ノートのかつようなと、練習をみてくれたさる梅澤先生、おいしいご飯、あつたか、まわいにしてくれたさるふとんなどの用意をしてくれたさる自藤旅館のみなさま、21000円という入金をはらってくれたさる両親、そして、なやんでいる時も、うれしい時も、赤い糸にいてくれる友達、後輩、たくさんの方の支えがあり、今の自分があつたと思ひます。最後のシーズン目標が達成できるように精一杯頑張りますので最後まで応援よろしくお願いします。

自分を変える

明照学園樹徳高校 1年 高橋 陸人

私は、今回の合宿で多くの課題が見つけました。

今回の合宿の目標は5mを跳ぶことです。ですが、最近の跳躍ではセットが安定しなく、手曲げ、弱い振り切りがあり、記録があまりよくありません。

今の自分では当然達成することは難しいと思いましたが、でも、これを直すために先生からいろいろな話しを聞いたり、アドバイスを細かく分かりやすいように教わってもらいました。今は、それを直すために意識している途中ですがだんだんと良くなっていると思います。

合宿が始まってから5mをまだ跳べていませんが、4日目の最後の記録会では先生に言われた所をしっかりと意識し、気合の入ったところを間違えずにして5mを跳べるようにしたいです。

明田先生の「メンタ」の話しでは、ためにやる話しを聞くことができました。陸上競技を楽しめる者は人生を楽しむことができる。人生には「夢」があるのではなく「夢」が人生をつくる⇒今、自分のやるべきことを好きになる。学ぶことは変わるということ。このような話しをしっかりと頭に置いて生活していきたいと思えます。

今回、この合宿に参加することができたのはたくさんの方の支えがあったからだと思います。たくさんの方を学ぶことが合宿を聞いてくださった田中光先生、いつも細かなところまでアドバイスをくださる明田先生、Aチームでお世話になった高橋先生、深名先生、佐瀬先生、夏先生、おいしい料理を提供してくださる角藤旅館様。自分のためにお金を出してくれたお母さん、お父さん、ベルを盛りあげてくれた悠策先輩、金本先輩、1年間お世話になった梅澤先生、ほんとうに感謝の気持ちでいっぱい입니다。ありがとうございます。

明日の自分は今の自分になにがしたい？

明照学園 榊徳高等学校

1年

村田 凱希

私は高校生に入り、この合宿は2回目の合宿でした。なので1回目の合宿に達成できなかった「自分を変える」を目標に合宿に取り組みました。合宿2日目の記録会でMAXホールドであった14f-145が、菜コと感じ町田先生から、ポールをチェンジしろと言われた時、目標である「自分を変える」ということを思い出し、ポールをチェンジして、跳躍ができて、数分たつてから、14f-150も変えることになり、やり取りで、何度か使っていた14f-155に変えるか、14f-150を使い握りも上げるかという選択になった時、ポールを変えます!と言っていたのに、走りぬけて、その日の記録会を終えました。その時、自分のメンタルがとても弱いこと、いつもわかりやすくアドバイスをくださる先生方への申し訳なさや、走り抜けて終わる試合や、二度といけなないと思ったり、そして、その日の夜のミーティングに町田先生から、1年前に自分に何を伝えたい?と聞かれて、私は、何故五つと練習をして、走り、前か、精神力をつけて、くれなかったんだ、仲間と差ができて、すぐにくいつけなかったんだと思いました。そして、1年後の自分は今の自分に何が伝えたいかな?と聞かれて、自分は、今のままで、1年後の自分今の自分に同じようなことを伝えたいのではないかと、1つずつ課題を乗り越えていき、1年後には、今感じている課題をなくせたらいいなと思いました。そして合宿を終えた自分は、今の自分に何が伝えたいか?と考えると、やはり、ポールをチェンジする時、躊躇してしまうことや、一日一日の試合でもっと意識できることではないかと、思うので、明日の試合では、一本一本の跳躍に意識を入れ、ポールの時には、躊躇せずに、自信をもって、跳躍をしたいと思いました。そして合宿も3日目になり、記録会では、あまりうまくいかず、1年後にロイターをしていたら、高橋先生と渋谷先生が、ロイターでは、フツフツしているのに、明日ついに自分たちのことを決定することになるんだよ?それじゃつまらないよと、言われて、練習を頑張っていることなにか、絶対できると、自信が湧きました。このように自信が湧いたのも、今まで、格闘跳びを続けていたのも、色々な方々の支えがあったからです。BELLを設立してくださり、自分達の成長の場をつくってくださった田中先生、いつでも笑顔で、自分の意見を尊重して、アドバイスをくださる町田先生、渋谷先生、高橋先生、アソビワールドタウンの大切さを教えてくださった阪西先生、榊徳に入り、自分を正しい道へ導いてくださった榊澤先生、美味しいご飯や、お風呂、布団を用意してくださる宿舎の皆さん、合宿費を出してくださり、いつも自分のことを思ってくれている親、やその他の方々の支えがあり、今の自分がいます。本当にありがとうございます。自分ができると思えば、やはり、入舞台で記録を出すことだと思っているので、これから頑張ります。これから、二拍等よくお願ひします。

有形の目標と無形の目標

前橋育英高校 2年

手島 悠一郎

今回の合宿が自分にとって最後の合宿となりました。また、この合宿を終えるシーズンが初まりしまうので、この合宿で調子を上げ、シーズンに良い形で入るため、少しでも自分を变えたいという思いで、この合宿に参加しました。

今までの合宿では、記録のベスト(有形の目標)を意識してこなしたのですが、今回は心の自己ベスト(無形の目標)を自分で立て達成して欲しいと思いました。そして、自分が立てた無形の目標は、(記録が悪くても、気分を下げず、誰れも声を出して補助員をする)ということです。この目標を立てた理由は、自分が尊敬する本田圭佑選手がロシアワールドカップの予選で試合に出られずベンチにいた時に、本田選手は、いじけることなく、ベンチで出場している選手を、誰よりも応援し、アドバイスをしていました。そして、ワールドカップの時に本田選手は途中出場し、ゴールを決めたことを見たからです。これを見て自分は、誰かのために全力で何かをする、自分が何かをする時に成功すると思いました。そのため、この合宿では、1日目、2日目と自分が思うような記録を跳べなくても、へこむことなく、その後、補助員をした時に、場を盛り上げるために大きな声で返事をしました。そして、3日目では、調子が上がり、自分の有形の目標の4m40cmをもうけして、跳べそうというところまで調子を上げるということができました。この合宿で自分は、無形の目標を達成すると、有形の目標も達成できるということがわかりました。この合宿が終っても自分は今日まで無形の目標を立てつづけていきたいと思います。そして、高校ラストシーズンに向けてさらに努力し、挑戦していきたい、最高の形でシーズンを終りたいです。

自分は、いつも多くの人に支えられて練習をさせてもらっている。ベルをつくっていただいた田中光先生、Aピットと相対、アドバイスをいただいた町田先生、高橋先生、渋谷先生、佐瀬先生、響先輩、悠策先輩、学校練習の時に、アドバイスをいただいている。

安達先生、不利コーチ、自分達に、泊まることを提供していただいた角藤の皆さま、一緒に練習しているベル部活の仲間、合宿代を用意していただき、いつも、自分を誰よりも、応援して、いただいている家族、本当に、いつもありがとうございます。自分の高校ラストシーズンがこれから初まります。

目標の4m50cmを跳ぶために、自分は、これから、たくさんの人達に感想をいながら、そして、この合宿で学んだことを、しっかりと生かして、目標達成のために日々努力し、成長していきます。これから、ご指導、応援、よろしくお願い致します。

去まが前へ

前橋育英高校 1年 柄澤 智哉

高校1年生最後の合宿に挑みました。

怪我に小ぬまされた1年間でした。ざっくり肩、骨折、捻挫。中学生の頃はあまり怪我をしなかった方なので、初めて怪我で苦しみました。そのため、U-18日本選手権を棄権したりもしました。その時はとても苦しくどん底にいました。ですが、先生をはじめとした先輩や仲間が励ましてくれたおかげで正気に戻り、真面目にリハビリを取り組むようになりました。

今回の合宿の目標は自己ベストを跳ぶことでもうかがいMAXポールを完全に使いこなすことを一番に挑みました。1日目の記録会では、MAXポールで「ある15.7-180」を上手く使いこなせて、4m90を跳ぶことができました。自己ベストである5mを1psして5m10に挑戦しましたが、小昔しくも失敗に終わりました。2日目は上手くポールが使いこなせず終わってしまいました。3日目に中助のMAXポールを上手く使いこなせて5mを跳ぶことができました。その時、みんなが喜んでくれてとてもうれしかったので夜のミーティングでは、町田先生が教えてくれました。「学ぶということは変わるということ」と。その時、バスケを大きく動かされました。人生に「夢」があるのでではなく、「夢」が人生をつくる。まさにその通りだと思いました。

自分の今シーズンの目標は16psを使いこなす。

仁ター1st、日本ユース、大阪室内で3位以内に入賞することです。高校1年生は結果を残せなかったのが元々張りたいたいです。今回の合宿で、Aチームを担当してくれた先生方、アドバイスをしてくれた田中光先生をはじめとしたたくさんの方々に応援してもらいました。そして、決して守くない合宿費を払ってくれた両親に感謝の気持ちをお伝えしたいです。これからもよろしくお願ひします。

「変化」のシーズン

前橋育英高校

1年

古澤 一生

2020年東京オリンピックまであと1年に迫りました。時間だけが流れるのは本当に早いなと思います。気が付いたら高校一年生が終わろうとしているです。私立高校へ入学してから1年間以上の経験が振り返って来ました。この中で大きく変わったことは、アジア大会や世界大会を経験できたことです。昨年7月にユースオリンピックアジア予選が行われました。その大会で3位以内に入ると、ユースオリンピック本戦に出場することができず、1つの国に選手1人までという条件がありました。私以外でも日本代表として格闘技に出場する先輩がいました。当時私より先輩のシーズンベスト記録が低く、その試合で勝つことが出来なかった状況でした。それの中で初めてのアジア大会で私は優勝することができました。その先輩は2位で、私との差はたった5cmでした。その時の5cmの差がこれほど大きかったのだと、今になって改めて思います。この差で勝てないから、ユースオリンピックを経験できず、今は遠く、国際交流の素晴らしい気が付いたと思います。また昨年8月に高校生として初めての全国大会であるインターハイに出場しました。自己ベストは全体で3位で、優勝を狙える位置にいました。しかし結果は6位で、優勝は目標の結果には届きませんでした。しかしインターハイで勝てないという思いが強いと思います。しかし私は実際に勝った人ばかりなんです。私はこの1年間で大舞台での「勝ち」と「負け」を両方経験しました。中学時代に多くの「勝ち」を経験して私は「負け」という経験は大きかったと思います。この悔しさを踏まえては、「負け」に何を「原因」を見つけて、繰り返さないようにすることが大切だと学びました。私にとって「原因」とは怪我を繰り返したことです。私はこの中で怪我に打ち勝つ意識を変えて行動しようと思いました。その怪我で今シーズンを無駄にしてしまっている。今回の合宿では有形の目標と無形の目標を定めて試合に出場しました。その中でも無形の目標は、いもも硬いボールの高い推しを意識して臆せず挑戦するようにはしていました。ミーティングの時に町田先生の「変わる勇気は自分自身で変えられる」というお話を聞いて、私は今回の合宿で、一つは自分の向きを変えておきたいと思いました。私と同級生の桐澤智哉君が私に硬いボールを使っている姿を見て、どうして自分に硬いボールを使っていることが出来るのかと思う合宿中に彼の跳躍を見ました。それはなぜか？使えるのか？かかっていたんです。彼は、同級生が使っている硬いボールを、高い推しで臆せず突進して跳躍を繰り返す。私に足りないのは、その勇気でした。普段の練習で、それくらい同じように、自分には出来るだろうと思いついて自分かきました。この勇気の差は、大舞台での結果にも結びついていると私は思います。普段の生活でもこのお話を意識して物事に臨むことも思っています。例えば町田先生の言葉にもあった、理想の人間像で「人は大きく、目は小さく、心は小さく、腹は小さく、気は長く」というものがありました。他人に親切にできる人は、周りから認められるか、他人に親切にできる人は周りから認められるというものです。生活の中でも「変わる点」は見つかることができると思うので、それを活かして行動していきたいです。

過去の自分を超えろ

前橋市立前橋高等学校

2年

小林 拓己

自分は怪我をしていた為、冬季の間跳躍の練習を積むことができていませんでした。怪我は合宿が始まる前に治り、合宿では怪我をする前の自分に戻すことを目標としていました。練習を重ねていくことに少しずつ感覚も戻り始めて、跳躍の形も元の自分へと戻り始めました。しかし、記録は一番良い記録でも4m70でベストタイムも跳ぶことができず、元の状態に戻すことの難しさを実感しました。しかし突っ込みの部分では怪我をする前よりも良い動きができていたので、そこを基準に跳躍の動きの細かいタイミングなどを調整していき、合宿最終日ではベストの5mを跳んで、今シーズン良いスタートが切れる頑張ります。

今回の合宿のミーティングでは町田先生が「目標は持つ方がいいことが難しい。環境が変わっても目標を持つことができる強い人間になってほしい」と話して下さりました。この話は今の自分と重なりました。佐瀬先生が市立前橋から他の学校へ異動することになったからです。この2年間でも一番お世話になり、一番信頼していた先生で、試合の時には精神面で大きな支えだったので正直ショックでした。しかし、佐瀬先生が異動することになったとしてもショックを受けるのではなく、新たな環境で自分を成長させて、新しい顧問の先生とともに目標を達成して、佐瀬先生に誇れるような結果を出します。2年間ありがとうございました。

最後にバール合宿を聞いて下さった田中光先生、Aチームを担当して下さい下さった高橋先生、浪名先生、上原先生、悠策先輩、唐澤先輩、巨先生、自分の所間を様々にして指導に来て下さった他の先生方、学校での練習を休まず毎日見て下さった陸上競技部顧問の佐瀬先生、選手を治療の面でサポートして下さい下さり、怪我をしている自分を丁寧にケアして下さい下さった阪西先生、ミーティングですばらしい話をして下さった町田先生、美味しいご飯に温かいお風呂、布団を用意して下さい下さった角藤旅館のみなさん、普段の送り迎えや合宿の費用を払ってくれたり、お休み前の生活を送らせてくれる両親。今シーズン全国の表彰台に直ります。自分を支えて下さったみなさんありがとうございました。

パラダイムシフト

前橋市立前橋高等学校

1年 直下 瑠星

パラダイムシフトとは、今までの考え方や価値観などが180度変わるということを描きます。私は今日の春合宿を通して、その言葉の意味を実感しました。

今日の合宿も足の怪我で試合や跳躍練習に参加することが出来ませんでした。高いレベルで競い合っている先輩方や同級生、ベストを出す後輩達をただただ見ることに出来ず、走ることも出来ない私は自分が惨めにしか見えませんでした。合宿に限らずこのところずっとそう思っていました。トレーニングをモチベーションが上がらずにいました。ですが、ミーティングで町田先生からのお話を聞いて、私の心の中で何かが砕けたような感じがしました。頂いたお言葉の中で3つの言葉が印象に残っています。1つ目は、ウサギとカメの話からです。ウサギはカメを見ていたから負け、カメは目標を見ていたから勝ったという話で、私も最近目のことばかりで目標を見失いかけていました。なので、もう一度自分を見つめ直し、目標を持ち続けられるようにしたいと思います。2つ目は、思考に気づけなさい、それは言葉になるから、次は行動、習慣、性格、運命となっていくからという言葉です。跳べないことからくる悪循環で思考からしてマイナスになっていたことに気づくことが出来たので、この先にある運命が良いものになるようにしていきたいと思います。3つ目は努力の壺というお話からです。人は何かに挑む時、大小様々な目に見えない壺が与えられると言います。私は今まで大きな壺が与えられているのだと思います。なので、その壺が努力でいっぱいになって溢れるよう、不拔之志と磨励自彊の精神で毎日を送りたいと思います。

負から正にパラダイムシフトできたのは、私一人の力ではなく、多くの方のお力添えがあったからです。常に私のことを思ってくれる家族。選手仲間仲間と成長出来るようにして下さっている田中光先生を始めとし、指導アドバイザーとされる佐瀬先生、町田先生、高橋先生、浜名先生、成先生、田巻先輩、上原先生、充先生、美咲先輩、水上先輩、響先輩、悠策先輩、花純先輩、奈太先輩、石関さん、阪西先生などの先生方、BELLSホーンズの北爪さん。また、私たちのために暖かい布団やお食事を用意して下さいました岡藤の皆さん。本当にありがとうございました。これから初志に報いることが出来るように頑張ります。これからもしっかり指導よろしくお願いします。

ラストシーズン のために

群馬県立吾妻中央高等学校 2年 山本竜也

私は今回の合宿で沢山のことを学びました。まずは技術面で入りの高さの重要性とセットの重要性です。また入りては高く入ることの大切さを再度実感しました。1日目は気温が高い中で試合ができませんでした。体が動かしにくかったせいかわんでしまい入りが低くなってしまいました。しかし自走の前半をしっかり走り後半リラックスして走ることで入りの時に力まぐりに済むようになりました。この感覚を忘れずにシーズンインまで持っていけるように集中して練習に取り組んで行きたいです。

セットのタイニグではボールを出す場所が少し狭くなるだけでボールが立たなくなるということがわかった。このことも安定してセットを出していきたいと思います。

身体面ではアップとダウンの大切さを阪西先生に教えていただきました。特にダウンの重要性について教えていただきました。私は今、腰を痛めています。3日目は練習ができませんでした。腰を痛めたのもダウン不足が原因だったのかもしれません。なので今度からは、ダウンを習慣にしていきたいと思います。

ミーティングでは、チャレンジをしなければ失敗はないという話を聞いてやらないうてあきらめるのではなく、まずはチャレンジをすることも大切にしていきたいと思います。

最後にこの合宿に参加するのにあたって参加費を出してくれる親、ヘルプを借ってくれる田中先生、Aピットで練習を考えてくれた高橋先生、濱名先生、町田先生、佐藤先生、響先輩、悠策先輩、亘先輩、角藤旅館のみなさんと沢山のみなさんに感謝したいと思います。

また今シーズンはラストです。全国大会で良い結果を残して沢山のみなさんに恩返しをしたいと思っております。

夢から逃げない

早稲田大学本庄高等学院 2年 関 亮哉

今回高校2年生という最高学年として合宿に参加した。この合宿で多くのことを感じた。

一つ目は、環境の良さについてだ。今回の合宿に 関あらぶゲルという練習場があるありがたさを感じた。学校の練習ではなかなか学校で練習できないことがある。しかしゲルは土日、平日どんな時間でも練習することが出来る。しかも天候に左右されることがない。このことがどんなに幸せな環境なのか身にしみるほど感じた。

二つ目は先生におしえてもらえることについてだ。土曜日は授業があり、練習を一人でやることも多く指導してもらえる機会が少なかった。合宿では田中成先生、田巻先輩、上原さん、諸田先輩など多くの指導者から色々な視点から指導していただいた。しかも先生方の貴重な春休みを割いて指導していただけたことがどんなに幸せなことなのか感じた。

三つ目は合宿の宿泊についてだ。いつもの練習では深く話せない棒高跳の技術の習得方法や意識、考えなどを共有し意見を言い合えることで次の日はどういうことをしてみよう、改善しようといつもの以上に考えながら練習できる。このことで目を重ねることに自分のやるべきことがわかってきていると感じる。この合宿に参加できてよかったと感じる。

この合宿を終えた後、今シーズンの調子を決める大事な期間になると思う。今シーズン良い結果を残すには夜のミーティングで町田先生が話してくれた「夢」の話が重要になってくると思う。夢が人生をつくり夢からはなれるのではなく、自分が夢からはなれるという話した。自分が何をシーズンで残したいのかそのためにはどうしなければいけないのか自分に問いかけ生きていきたい。

最後に、Bブロックを担当して下さった田中先輩、田巻先輩、諸田先輩指導ありがとうございました。そしてゲルを作って下さり合宿を開催して下さいました。田中光先生、町田先生ありがとうございました。

そしてこの合宿に参加させてくれた父さん母さん、小学4年生からゲルに会い練習することを支えて下さったこととても感謝しています。ありがとうございました。

棒高跳の楽しさ

前橋市立南橋中学校 3年

岩崎 遥人

僕は夏の総体から半年間、棒高跳の事は一切考えない生活をしてきました。また、自分の跳躍動画を見る事もありませんでした。そんな時、仲間が大きな舞台上で活躍している報告を耳にしました。変わらず頑張っている事を知り、自分のこのように嬉しくなりました。

毎日欠かさずした、自主練。毎日欠かさず書いた部活ノート。いろんな人から応援をされてその応援に応えたい一心で一生懸命頑張ってきたのに、その応援に応える事ができなかった。あの日、自分は努力不足だったんだと心の底から感じました。と同時に、高校では絶対に後悔をしないと思いました。

だからこの合宿では、そんな気持ちを忘れずに跳躍マシンレーニングに取り組まれました。仲間の記録は気にせず自分の跳躍に集中し、出来るだけ感覚を取り戻す事に努力しました。そして何より棒高跳を楽しくしました。

僕がまたBellに来て、棒高跳が楽しむ事ができるのも、細かく分かりやすいアドバイスしてくれる田中光先生、高橋先生、町田先生、茂先生、上原先生、濱名先生、佐瀬先生、齋藤先生や高校生の先輩方のおかげであり、さらにいつも競い合っている仲間、そしていつも隣で支えてくれている家族のおかげでもあります。また今回の合宿では、アップやダウンの大切さを教えてくれた阪西先生や、ご飯や布団を用意してくれた角藤旅館のみろさんにもお世話になりました。みんなにもいろいろな人たちに支えられて今の自分がいると思います。本当に感謝して感謝しきれません。本当にありがとうと言いました。

この4月僕は新しい環境で生活する事になります。これまでの生活とは違って今以上に厳しく大変になります。しかしそんな時こそ、ポジティブ思考に加えて、自分の体と真剣に向き合う必要があると思います。だからこそ毎日の練習の1分1秒を大切にし、夏の暑い心で練習をし、秋の涼やかな澄んだ心で今自分は何をするべきかを考え、冬の寒い心で自分と向き合いたいと思います。そして、日々自分の立てた目標を見失わず挑戦し続ける高校生活を送りたいです。

今日はまた、強い選手では無いけれど、2年後には精神的にも強い選手になるために、限られた時間を大切にしていきます。

次に繋げた合宿

前橋市立南橋中学校 3年 町田 鶴馬

私は今回の合宿が中学で最後の合宿でした。私がこの合で学んだことは3つあります。まず1つ目に周りの人を見るのではなく自分たてた目標に向かってがんばるということです。私は今まで友達のことをみて負けなようにがんばろうとしていました。しかし1日目のミーティングでこのことを教わり、私は2日目からずっと目標だけを見ていきました。私はこれを継続していきたいと思っています。2つ目は、タウンの大七です。私は今まで「なんでタウンは必要なんだ？。んたのいらねいんやないか」と思っていました。しかしこの合宿で私はタウンの大七を知りました。タウンは、跳躍で最大限にした筋肉を少しずつ休めていき、さらにストレッチで自分の故障しそうな部分に気がけるなどという大七が本当だと分かりました。3つ目は「人に接するときには暖かい春の心、部活や勉強をするときは燃える夏の心、考える時は澄んだ秋の心、自分に向かう時は厳しい冬の心」ということを学びました。私はこれを着校の生活や部活の時、勉強の時に意識していこうと思いました。私がこの合宿に参加できたり、たくさんのことを学べたり、棒高跳の技術を身につけたりできたのは、たくさんの方々の支えがあったからです。まず田中先生がバドミントン部を設立してくださったり、Aピットで教えて下さった高橋先生、町田先生、濱名先生、佐瀬先生、響先輩、ゆづき先輩、かいたり、宿舎を用意して下さった角藤の方々がいたり、送迎やお金を払ってくれた親、かいたりしたからです。

私はこの合宿を通して、たくさんの事を学び、たくさんの人に支えてもらいました。おかげでこの支えて下さった方々にとっても感謝しています。

これから高校生になるにあたって、もっとあいさつや返事などもできるようにしていこうと思っています。さらに、今までできていなかった勉強にも力をいれたいです。そして棒高跳の技術では、はりをもっとたかくし、胸をいれて振り上げにつなげられるようにしたいです。

有形の目標と無形の目標

前橋市立第七中学校 青木郁也

僕は、この合宿で、有形の目標である 3m70を目標にして合宿に参加しました。無形の目標は、しっかりと声を出しつつ盛り上げていくことでした。旧日の記録会では、自分のMAXポールを使って、3m60を跳ぶことができてました。しかし、3m70になると高々に意識して打て、跳躍が出来ませんでした。声を出すことや盛り上げていくのは、自分的には良く出来ました。旧日の夜のニートレックでは、うさぎとカメ話がありました。うさぎは、カメと勝負をする話で、うさぎは靠力で休んでしまい、カメに抜かされるのですが、カメはなぜ勝つたのでしょうか？それは、うさぎがカメを見て、カメは、ボールを見てたからです。構え跳き、人と競うの下は、なく、自分の目標を持つことが大事だと思いました。2日目、3日目は、ポールがたまたなくて、幅が出ず、終わってしまいました。2日目の夜のニートレックは、チャレンジをしなければ、失敗も無いというのが印象に残りました。とにかく、自己ベストを挑んで失敗しても、自己ベストに挑戦するきっかけが無ければ、その高さも成功させられないので、失敗をしても努力を続け、チャレンジをすることが大切だと思いました。合宿では感謝をすることも大切だ思います。この合宿は親が一生懸命働いてかせたお金を合宿に使わせてもらっているのだから、必ず感謝の思いを伝えるなと思います。僕はPT会上でしげる先生とたまき先生、みさき先輩と色々なアドバイスをもらい、自己ベストが跳べたので感謝したいと思いました。宿舎の前藤では、9名の用意と朝食の用意をして下さった前藤の方々に感謝をして、たくさん食べられたので良かったと思います。この合宿で、共に練習をしてきた仲間達にも感謝をしたいと思います。僕はこの合宿で、有形の目標と無形の目標や、チャレンジをすることの大切さなどを学ぶことができ、非常に自分も強くたまることができ、この春合宿にも感謝したいと思います。

目標のために

前橋市立第七中学校 二年 末村 翔

僕は、この合宿を通して自分の弱さに改めて感じることができました。僕は、合宿の約1月前に右足首をけがしてしまいなかなか治らず合宿では跳躍ができませんでした。なので、合宿では補強をしていました。補強には、目標をもちしかりました。しかし僕は、補強が弱くなかなか合宿に参加する前は、達成してあげたことはありませんでした。しかしこの合宿を通して、補強で目標を達成することが多くなっていました。この時、僕は、自分の弱さに気づきました。いつもの自分では、みんなにおいつけなりので、変わった自分でこれから練習にとりかかっていたいのです。

そして、合宿で改めてダウンとアップの大切さがわかりました。ダウンは、明日に備えるための準備だとわかりました。いつもは、なにげなくやっていたダウンでしたが、とても大切なことだとわかりました。これからもし、がりダウンをして、げかをしなさいようにしたいです。アップは体にあたためることでけがのリスクを減らすことがわかりました。体があたたまっていないと走れなりのことがあるので、しかりアップで体にあたためて練習にとりかかっていたいのです。アップとダウンは大切なことなのでしかりしていただきたいです。

この合宿は、たくさんの人と関わり、感謝することがたくさんあります。それは、お母さん、お父さん、お爺さんとお婆さん、合宿にでることができました。角藤の人やベルの先生がたにもとても感謝しています。角藤の人には、朝食や晩をつくっていただき、そしてふいふ人などもきねりにしてくれました。ベルの先生がたには、橋高だけでなく返事なども教えてもらえました。ベルをわけてくれた田中先生にもとても感謝しています。ベルがあることで

そうじの大切さなどもわかりました。先輩がたには、敬語なども教えてもらいました。合宿以外にも感謝していることがたくさんあります。

これから、合宿だけではなく学校などでも感謝の心と志を、にかんばりたいです。

自分を成長させるために

前橋市立春日中学校

二年

原日剛

僕はこの合宿を通して棒高跳は楽しいということ改めて感じる
ことができました。僕は夏の全中からなかなかかけがえがなかった合宿まで
十分練習ができませんでした。それに、補強をおこなって、とても辛い
と感じることもあり、何度も心が折れかけたこともありました。そんな中、初日
のミーティングで所田先生に、「陸上競技を楽しい者は人生を楽しい、人生に夢
が実現するのはなく夢が人生をつくる」とのために、今自分がやるべきことを好きになる
ことが必要だと教わりました。この言葉は今までの自分を愛するきっかけになりました。
僕の今やるべきことは、補強や仲間へのサポートが大切だと思います。補強を今までは
好きでなかったんですけど、今回の合宿では友達や先輩と一緒にいることで
補強が少しも楽しいと感じるようになったように感じました。補強が通人になってくように
なると、復帰したときに、跳躍練習をとても楽しんでいきたいと思います。これから先、大変なこと
辛いことがたくさんあると思いますが、そのことを好きになり自分を成長させていきたいです。

今回の合宿はカーンダウンのことで、これも勉強になりました。3日目に坂西先生から
カーンダウンについて深く教わり、カーンダウンは次の日の練習につながった大事なことで、
合宿になりました。自分が1年の頃は、練習が全くなかったと思っていて、けがをしたら怖いな
らと知りませんでした。そのため、カーンダウンは初めてでした。その結果が今の自分
だと思っています。僕はこの2年間、1年後の自分が今の自分に伝えたいことを考え、書き
上げたことになりました。これからも頑張りたいです。

この合宿はたくさんの方が関わって、感謝の気持ちもたくさんあります。
僕は感謝していることを伝えたい。本当に得意ではありません、でも、それをもっと伝えたい
という行動も伝えることができて、思っています。それに、早く競技に復帰し、自分の跳
躍している姿を見たいと思っています。特に家族にはとても心配をかけました。
接骨院に通ったことも、お医者さんにも行って、けがのことについてたくさん迷惑を
かけました。それに、この合宿に参加できたのは、合宿費を出してくれた
両親のおかげです。自分が棒高跳をやっていくのも、家族を含め、指導してく
れたコーチの先生も、一緒に練習して、応援をしてもらっている友達や先輩の方で
たくさんの方が関わっているから、僕は思返しを打つために、この合宿で学んだ
ことを忘れないで、棒高跳を一生懸命頑張ります。

今シーズンは絶対に後悔のないように跳みたいので、自分の体に相談しながら
練習していきたいです。

より良い足跳躍³⁰にするためには

前橋市立春日中学校 一年 原口 顕次良

今日の合宿で僕はたくさんのお話を学びました。その中でも特に印象に残ったものが二つあり、その一つは「有形の目標と無形の目標」を立てることです。僕は「有形の目標」の記金録やホールの目標を立てていましたが、「無形の目標」のどの目標は立てていなかったのか、先生のお話を聞いて、「やるべき事を好きになる」ということを目標に立てました。この目標は合宿が来たあっても、気落ちして目標とするつもりです。僕は勉強が苦手なことで、成績が伸びないし、逃げて、棒高跳びだけを頑張ろうとしていたことがよくありました。なので、本からはどちらからも逃げず、勉強も好きになる努力をしていきたいと思いました。苦手なことを少しずつ好きになって、減らしていき、人生を楽にするように頑張りたいと思いました。そして二つ目は「努力の壺」のお話です。その壺は神様が写してくる、努力を入れた壺で、目標によって大きさが違う壺です。そしてその壺が努力でいっぱいになり、あふれるとき、目標を達成できるという話でした。目標によって壺の大きさが違うというのは、その目標が、その人にとって、簡単なものか、難しいものかを示していることだと思います。僕が今の合宿で立てた有形の目標、「4mを跳ぶことを目標にする」という目標の壺はまだあふれないようなので、まだまだ努力して、目標を達成したいです。無形の目標の「苦手なことを好きになる」という目標の壺は、自分の予想よりは大きいと思います。今まで好きにならなかったことを好きになるということはとても時間がかかると思うので、これをまた努力を積んでいきたいです。

この合宿で学んだことは本以外にも、周りの人に感謝しなければならぬと感じました。様々なことを教えてくれた先生方や先輩方に心から感謝の気持ちをお伝えしたいです。僕はホールのことをよく分かっていなくて、次にどのポールを使うかはいいか、丁寧に教えてくれたことも思いました。そしてBセント担当の先生方が、この合宿の準備をしてくださった、たくさんの方に感謝したいと思います。そして何より、最も世話になって、両親に感謝したいです。幼いころから世話してもらって、その恩は数えきれないほどです。なのでその恩返しをいつかしたいと考えています。しかし感謝の気持ちを伝えるためには何か、行動をして示さなければならぬと思います。そのためは、言葉で感謝の気持ちを伝えたり、丁寧に掃除したりしてお世話になった全ての人に、感謝の気持ちを伝えることだと思います。人間は一人で生きていくことができません。みんなで助け合って生きていくので、一人一人が感謝の気持ちを積み重ねて生活することが大切なことだと思います。

目標を達成したあとの課題

太田市立南中学校 3年 小暮 七斗

次の春季合宿の目標は、自己ベストを出す事と15才を使
う事でした。そして合宿1日目にH+160を使って、自己
ベストの4m60を跳ぶ事ができました。ベストを
跳ぶ事は今まで1回、15才を使う事は今まで
人でした。さらに新しい課題も気づかりました。そ
れは、集中力のなさです。自己ベストを跳ぶ人から
一気に集中力が落ちてしまい、70の高さに挑ん
でも跳躍をする事ができず終わってしまいました。
シーストまでにははなしたくないです。そして2日目
は、15才を使う事ができませんでした。しかし跳
躍する事ができずに終わってしまいました。跳
躍できなかったのはクソな部分でしたが、使える事
ができたので良かったです。31ア37日は中
距離走で走りました。4m20を跳ぶ事ができました。
4mが自分にとっての限界の高さです。

そして今回の合宿が出来たのは田中光先生のお
かげです。田中光先生がベルを作ってくれてい
なかったら、僕は棒高跳という競技をおぼえて
ないと思います。田中光先生に本当に感謝して
います。そしていつも僕達を指導してくださって
いる高橋先生、野田先生、染名先生、佐藤先生、土原先生、中村先生
に感謝したいです。指導してくださって
いる先生、先輩方がいなければ僕は、4m60という記
録を跳んでおぼえていません。そしていつも
切磋琢磨している仲間にも感謝したいです。仲
間がいなければ棒高跳をおぼえていたかも
ません。仲間と支え合ってここまでこえた
と思います。そしていつも送迎してくる親
戚に感謝して記録を出して恩返しした
いと思っています。みんなに感謝をして棒高跳を
続けたいです。

人生を楽しむためにすべきこと

高崎市立群馬中央中学校 1年 飯塚光優

自分は今回初めて合宿に参加してみて、たくさんのお話を学ぶことができてきました。記録会には出たことがなく、記録なしの状態に参加したので緊張したけれど、すぐに楽しんで競技に取り組むことができました。記録の目標は2m 50cmだったけれど、1日目で達成してしまったので、最終日には2m 70cmを跳べるようにしたいです。そのために、今までアドバイスされてきたことを頭の中でしっかりとイメージして跳ぶことが大事だと思います。特にイメージするのは、助走の最後で大腿にならない、セットを速くする、ポールにしがみつかない、踏み切る時にボックスを見ないようにすることです。生活面では食事・休養の大切さを学びました。この2つをしっかりとしないと、次の日の調子が悪くなってしまったり、疲れが残ったりしてしまうことがとても分かる合宿でした。1日目の夜のミーティングで、有形と無形の目標というものを知りました。有形の目標は話を聞いてすぐに思いついたけれど、無形の目標はすぐに思いつきませんでした。自分にとっての無形の目標は、声を出すとだと思えます。記録会での「行きます。お返事。あいさつ」などの声を大きくすることを目標にして、これからの練習に取り組めるようにしたいです。明日は春夏の合宿最後なので、記録会ではセットを速くすることを目標に2m 70cmを跳べるように頑張りたいです。今日の合宿では感謝することがとても多かったです。正確なアドバイスをくださった先生方、自分の調子が悪くなったときに優しく接してくださった先生方や先輩方、料理を作ってくれた角勝旅館の方々、合宿に参加することを許可してくださった顧問の先生、自分の帰りを待っているお母さん、たくさんの人に支えられているのだと改めて思いました。先生方のアドバイスは分かりやすく、自分の動機が変わっているのだと感じました。先生方や先輩方は、自分のことを心配してくれたり、気を使ったりしてくれて、心がとても温まりました。角勝旅館の方々には、朝早くからたくさん料理を作り、夜も大変な作業をしているなんて、ありがたいことだと思います。顧問の成田先生は自分達のことを期待して許可してくれたのだと思うので、その期待に応えられるように頑張りたいです。合宿の参加費や送迎など、当たり前のようになってしまうけれど、当たり前だと思わず成長した姿を見せてあげたいです。教えてくださった方々には結果で返し、この合宿が終わった後にしっかりとお礼の言葉を伝えたいです。2日目にはアップ・ダウンの大切さを学んだので、これからの練習につなげていきたいです。身のまわりの環境に感謝することを忘れず、目標を持つだけでなく、持ち続けられることができる人になるために毎日少しずつ努力を重ねていくことを決めました。これからは棒高跳だけでなく、スポーツを楽しむ、そして人生を楽しむことができるようにたくさんのお話とチャレンジし、あきらめないようにしたいです。

4日間の経験と目標

高崎市立群馬中央中学校 1年 若井 蓮樹

僕は12月にBELLに入り、まだ3ヶ月ちょっとしかたっていないけれど、この合宿に参加して、たくさんのことを学び、経験しました。棒高跳のどむ方の大変さやむずがしさを知り、自分も、もっと成長しなければなと思います、この合宿に参加しました。始めたばかりで記録会も出たことがなく、この合宿で記録会に出るのも初めてでそこはすごくきんろうしましたが1日目は1m70cmでまあまあな結果かなと思いました。練習中の先生の話や先輩のアドバイスなど、すごく自分に合う、話をしてくれ、すごく自分に役立ちました。

1日目では、慣れてないことばかりであまり動くことはできませんでした。夜のミーティングでは、合宿をする主な理由や普段の生活で大切なことなど、特にスポーツ選手はかせをひきやすいという話から僕はすいみんや食など、そういう普段の生活を大切にしていこうと思いました。「有形の目標」や「無形の目標」など自分の役に立つ話や特に自分が納得した話は目標を持つことが一番大切なのではなく、目標を持ち続けることが一番大切だということが自分がすごく納得し、感心しました。ご飯は正直、すごくよかったですが、どのご飯もおいしく、たくさん食べられました。2日目では1日目より先生や先輩方のおかげで大きな声を出すことができました。そのおかげで、合宿中の目標としていた2m00cmをこえることができました。その時はすごくうれしさを感心しました。2日目の夜のミーティングでは努力の話や心の話など自分の心にひびく話をしてくれました。3日目では2日分の疲れがきて、声や元気がなくなり、記録は1m90cmと10cm下がってしまい、気持ちも下がってしまいました。その時に先生や先輩のほげまじなど元気が出るようなことをしてくれました。この合宿を通してこの合宿を企画してくれた先生方やしんごをしてくれた先生や先輩方、ありがたい話をしてくれた町田先生、4日間おいしい料理を作ってくれた宿舎の方々、一緒に練習をした仲間たちに感謝をし、これからの練習もいろいろな人からもらったアドバイスを生かして、どんどん成長していきたいと思いました。普段の練習を支えてくれる成田先生や家の人にも感謝したいです。

目標を達成するため

笠懸中学校 丸山 豹駕

僕が、合宿での目標は3m70cmを跳びたいということです。10日の記録会が始まりました。途中で自分の失敗があれは、なげなく自己タイの高さできました。その日はホールがたたなく、3m50cmで終わってしまいました。その日の夜のミーティングで、この題名にもなった、目標のことについての話しがありました。その目標の話は、二つの目標を二つに分けて話し、一つは「有形の目標」と「無形の目標」です。有形の目標とは「跳びたい高さのこと、無形の目標とは心の目標のことです。自分の有形の目標は、最初に言っている3m70cmを跳びたいということです。無形の目標は、声と大きく出し、あざっもよくするということです。そして次に話されていたのは、夢のことについてです。僕の最終的な目標は、二年生下の全国大会出場です。それを達成するためには、まずこの合宿での目標を達成しなければなりません。その話のときに僕のあかに少しもかかっていたのは、「夢は叶わないのではなく、自分が夢を叶わなければならぬ」ということです。僕はこの合宿で、ホールがたたなかつたのは合宿の先週、初ホールを、して使えなかつたことが原因と自分でも思っていました。でも、これからは自分から夢を叶わなければならぬ、という気持ちで、何月何日、何月の記録会で、そのホールにまでいって、ホールがたたなく、また話にならなくなられた。僕は荒れにそのホールを使えなかつたことには、そのために、かかっています。でもやっています。たごい、しよかなりのです。この合宿で、にけるのは自分ということもわかったのです。これからは大丈夫になりました。明日の4日目の記録会では絶対ににけず、全力で取り巻くと思っ、記録会だけでなく、これからの人生でもにけるという信念を、前向きに「人生をつくりだす」と思っています。そしてこの合宿に参加できたのは、お金を出してくれた、親です。21000円というお金を、おいて、本当にありがとうございました。次に、入場券などをしてくれた、Bトレットのコーチがた、ありがとうございました。最後に、宿舎下のいばんもつ、してくれた、宿舎のしゅんこさん、本当にありがとうございました。僕はこの合宿で、学んだことを、この矢張り、忘れないうようにしようと思っ。

目標に向かって

東京農業大学第二高等学校 2年 大黒 朱璃

今日のベル合宿は高校最後のシーズン前の重要な合宿でした。今日の合宿の目標は、記録の面では3m60を跳ぶこと。気持ちの面では、変化をおそれず挑戦すること。技術の面では、ポールを曲げてポールと体との間に空間をつくること。の3つでした。正直、今日は今までの合宿に比べて不安は小さく、直前の記録会で自己ベストを更新してから臨んでいたので調子が良い状態でした。でも、その分、シーズンに入る前に克服したい課題も多く、ポールにもフィットもどんどん変わっていきました。今までの自分なら、ポールを変えたりにフィットを上げたときに不安になって、つなめないことが多かったのですが、今では不安になったとしても、今まで通りに跳躍することができるようになりました。その分、気持ちにも余裕ができて、もっとのことへ挑戦していきけるようになりました。今日は持てなかった「自信」ができたので、このいい感覚のまま、シーズンに入っていくために、この合宿で課題を克服していきたいです。また、4日間の記録会のうち3日間連続で記録が3m40で終わってしまっているので、最終日の明日で60を跳び、自己ベストを更新したいです。シーズンの目標はインターハイ入賞。そのために今、何をすべきかを考えて、足りないところは補って、目標を達成できるように、後悔しないように、しっかりと取り組んでいきたいです。

普段から、私の練習や試合をみて、指導してくださっている上原さん。いつも本当にありがとうございます。上原さんにみてもらうようになってから、動きが良くなってきて、今までできなかった動きやわからなかったことがわかるようになってきて、1年間のびなかった記録を更新することができました。これからは記録をのびて思返していきたいです。また、今日の合宿でBコートでフットをしてくれた成先生、田巻先輩。体のケアやテニシングで普段からお世話になっている阪西先生。熱い指導をしてくれた田中光先生。ベルで指導してくださる先生方。朝練で朝早くもおいしいご飯をつくってくれて、毎週おつむかえしてくれる両親。いつでも応援してくれている家族。学校で指導してくださっている顧問の齋藤先生。そして、おいしい食事とあたたかい笑顔でおかえてくださる角藤の方。いつもありがとうございます。改めて、たくさんの人たちに支えられて今の自分がいると思いました。これからも頑張っていきます。よろしくお願ひします。

さいごの年

群馬県立太田女子高等学校 2年 諸田 祐佳

今回の合宿はこれまでの合宿に比べて、跳躍に集中できています。フットワークで跳躍ができませんということが少なくなりました。高校ラストのシーズンをむかえるということの緊張感からか、練習の1本1本の大切さをより強く感じるようになりました。記録会では、少ない試技数で成功させるという意識が以前よりも強くなりました。また、14フィートのポールを使えるようになりました。高い所を握れるようになりました。自信がつけました。気持ちが良い方向に向かっているのと一緒に、走力や空中動作を向上させていき、自己ベストに近づけていきたいです。そして、インターハイに出場して、しっかりと結果を残せるように日々の練習を大切に、怪我することなく、高校ラストのシーズンをむかえられるようにしたいです。私は試合で何度も試技数の差で負けを経験してきました。もうそのような経験をしないために、ポールをかえた1本目からちゃんと跳躍をするなど、記録会のときだけでなく、練習でも試合を意識していきたいです。合宿は、これで最後になるかもしれません。小学生のときからずっとお世話になってきた町田先生、高橋先生、佐瀬先生、めぐ先生、今回の合宿でBセットを担当して下さい。たか先生、田巻先輩、各セットで雰囲気盛り上げて下さい。たか先生、上原先輩、亮先生、石関先輩、花純先輩、まちな先輩、奈々先輩、悠策先輩、3日目から見守って下さるたけさん、体のあちこちを痛くしてしまっ私にテーピングやマッサージ、鍼治療をして下さる阪西先生、今回の合宿の運営に携わって下さる北爪さん、おいしいご飯、あたたかいお風呂、おいしいお布団を準備して下さい。淳子さんをはじめとする自藤のスタッフのおなさま、部活で指導して下さい。下田先生、合宿の参加費を出してくれて、いつも支えてくれている両親。BELLEの衣装を教えてください。田中光先生。本当にたくさんの方々に支えて頂きたいので競技をやらせて頂いています。いつもありがとうです。結果が思返しかけてくれるようにがんばります。

感謝

埼玉県 埼玉栄高校 2年 齋藤 優羽

今回は、高校最後のシーズンを控えた大切な合宿でした。私は突っ込んだ時に右手が潰れてしまう癖が硬いボールを使うようになればなるほど目立ってきき跳躍にならないことが多くありました。自分の跳躍と似た者の跳躍を見て気づいたことは潰れても強く入り込み、全力で跳ぼうとしていたことでした。私は記録会でも練習でも強く思い切った跳躍が出来るのは数回しかなく安定しません。跳びたい、頑張ろうと思ってもその気持ちと跳躍が結びついていません。そんな時に夜のミーティングで考えたことは言葉になりそれは行動になる。その行動はいつか習慣になり自分の性格になる。そして最後は運命になる。というマザーテレサの話をさせて頂きました。その話を聞いた時に私はまず「考えた方がタイプでそれが跳躍に出してしまっているのと同じだと思います。陸上競技は気持ちの強さにかかっているスポーツです。なのでそれが欠けていたら私は強くなれないと確信しました。こんなにも恵まれた環境で、たくさんの支機、指導を頂いているのに甘い気持ちに負け跳べないのは悔しいです。だからこれから頑張りを積み重ね結果につなげたいです。そして応援して下さる全ての方にいつか思返しがしたいです。高校最後のシーズンを悔いが残らないように自分らしく最後までやり切りたいです。自分の良い所、悪い所としっかりと向き合い、人として応援される選手になれる様にこの合宿を通して学んだことをこれからの練習、生活に生かしていきたいと思います。

今回合宿に参加させてくれたお母さん、熱い指導を下された田中先生、成先生を始めとする沢山の先生方、美味しいご飯、温かく出迎えて下さった角藤の方々。この合宿の参加を応援して下さいました顧問の清田先生、部員の皆。沢山の人の支えられたから本格的な棒高跳びが出来ています。本当に感謝の気持ちでいっぱい입니다。

この気持ちを忘れずにこれからの練習に取り組んでいきます。

ありがとうございました。

目標

明照学園樹徳高等学校

1年

武井 優月

私は、今回初めてBELL合宿に参加をしました。自分には酒告く人見知り
の部分があるので今回の合宿で、そこを大きく変えようと思われました。

先輩、先生方にあいつは、もちろん感謝の気持ちを持つことを習慣づける
ようにして自然にいろんな人と交友するようになるように思っています。

自分はまだ、ホールを曲げることができていませんので、ひとまずまがら
ないホールで2mを跳ぶことを目標にしました。1日目の

記録会では、1m80と自己ベストができました。2日目も1m80
とどまってしまう。3日目は1m90と自己ベストができましたが

2mまではいけませんでした。いけなかった理由はふみ切りが
弱く、まがりが跳んだ時に下れたと自分は思っています。

最終日は、2mをこえるようにアップを十分にしようと思います。

こんなにも棒高跳びを楽しめるのは、このBELL合宿に

行かせてくれた親のおかげです。いつもつれづれ帰ってくる

ときは笑顔で「おかえり」と言ってくれてその言葉を聞くたびに

今日も頑張ったと思えました。本当にいつも送り迎えをして

くれる親にとっても感謝をしています。今の自分には、何も返す

物は、ありませんが自分が感謝している以上の物を結果で

返していこうと思います。

先輩は、自分の練習や予定があるので私たちの練習や記録会

の補助をしてくれています。本当に感謝をしています。なので

終わるにあとは、かならずお礼を言うことを忘れないようにします。

合宿中では、Cピットで石関先生と田中先生に教えてもらいました。

今回初めて石関先生に教えてもらいましたが、とてもわかりやすい

アドバイスをたくさんもらいました。3日目の1m90を飛ばした

のは石関先生のおかげです。本当にありがとうございました。

いつも練習を見てくれたり教えてくれる田中先生は、すぐに自分

のダメなところを指摘してくれます。そのおかげで、ここ成長する

ことになりました。これから自分もどこまで伸びようかと元々張

れるかわかりませんが、最後まで感謝を忘れないで棒高跳びに

励げたいと思います。本当にありがとうございました。

目標に向かっ

明照学園樹徳高等学校

1年

山手 中い

私は今日の合宿で初めて記録会をしました。日々の練習の中で私はセットの位置をとても厳しく注意されてきました。セットをするタイミングがうまくつかめなかったりするとかが多く、上手に跳ぶのに時間を使いきりてしまいました。そのため記録会では時間か間に合わなからうまいこともありました。今日は初めての記録会だったので、下からしか下がれないのはなく、記録会や試合は、決められた時間には1回しか行かないことができないのでもっとちゃんと時間を見て行動できるようにからてを整えていきたいと思います。また、私はこの合宿にあたってなるべくかたいたいボールを使って2m80を目標とするというのを目標を立てました。今日までは2m70までしか跳べないのでも最終日には2m80以上跳べるように、アム70を基準として目標にとどめようとしたと思います。目標を達成するには、技術面をみがくことも大切ですが、アム70やボールの重さ、バランスの良い栄養をとるといったことも大切だということです。この合宿を通じて改めて学びたいことがありました。この合宿中に、グーグルのやり方を教わるとか、できたのでも、それを今から取り入れられるようにしていきたいと思っています。私は、昨年の合宿にも参加させてもらいました。その時には、けがをしてしまったことも多く、できなかった。今日の合宿は大きなけがもなく、初めての記録会に出たり、大きな経験をたくさん積むことができてきました。ミーティングでは、目標をもつ大切さや挑戦する大切さなどを学びました。本当にこの合宿でたくさんを学ばせてくれたこと、この合宿に参加することができたことに感謝したいと思います。

そして、この合宿に参加することができたのも、いつもとは違って優しく支えてくれる両親、そして熱心に丁寧に指導して下さる田中光先生をはじめとするBELLの先生方、また、宿に帰ってきたときに温かくお迎えして下さった宿の方のおかげです。本当にありがとうございます。この日は、結果が分かるようにしたと思います。残り少ない合宿期間もけがなく終了できるように最後まで気をぬかずに頑張りたいと思います。この合宿で学んだことを忘れずに、これからの練習にいかしていけるように努めていきたいと思います。本当にありがとうございます。これからも指導のほどよろしくお願いしたいと思います。

自分の課題

明照学園樹徳中学校

1年

阿部 ナオ

私は今回初めてこのBELL合宿に参加しました。今年になって本格的に棒高跳びを始めて、まだまだ分からないことがたくさんありましたが、この合宿に参加して、いろいろな人と交流をして、た"人た"人と分かるようになっていきました。記録会にも初めて参加して、自分の今の実力が分かり、今後の目標や課題などが見つかって、とてもいい経験になったと思います。今まで全然話すことがなかった人達とも、今回の合宿を通してたくさん話すことができて良かったです。

私は、セットのタイミングなどを1回でも失敗すると、少し怖くなって続けて失敗してしまうことがあるので、これからはそのようなことが絶対にないようにして、いつも安定した跳躍ができるようにしたいなと思いました。

跳ぶ時に何個も意識してしまうと全部でまなかりするのでも、1個だけでも意識するところはきちんとして、た"人た"人と慣れていきたいなと思います。

この合宿での私の目標は2m80を跳ぶということです。ですが、まだ跳べていません。なので最終日には、きちんとポールを使いこなして必ず跳びたいと思います。と"人な"ときで「明るく」ということを大切にお世話になっている方々の予想以上の記録をだしてきちんと恩返しをしたいです。

今回この合宿に参加できたのは、いつでも近くで応援してくれている私の両親が合宿費を出してくれて、送り迎えをしてくれているからです。ですが両親だけでなく、自分達の泊まる場所を提供していただいた角藤旅館の皆様、そして今回Cピットで指導していただいた田中先生、石関先生など、多くの人の支えがあったからだと思います。今のこの状況が当たり前だなんて思わず、自分がここにいるのは、たくさんの方々のおかげなので、絶対に感謝の気持ちを忘れないうようにしたいです。

この合宿でいろいろなことを学んで、自分がすごく成長したと思います。

指導していただいたことは必ずチャレンジをして、がんばりたいと思いました。これから棒高跳びをやっていく中で挫折してしまうことはあると思いますが、自分のため、そして力強く私の背中を押してくれた方々のためにも、前向きにやりたいと思います。今回私達にご協力してくれた方々本当にありがとうございました。

合宿で学んだこと

群馬県渋川市立渋川北中学校

2年 村田 蒼空

私は、この合宿でたくさんのお話を学ぶことができた。

まず、ワールワウスの大切さです。私は今まで、ワールワウスのフックはしていいけど、ワールワウスはあまりしていませんでした。でも、今回、坂西先生の話を聞いて、鼻動をしたあとの筋向を毛との状態にもとずためにとても大切なことが分かりました。なので、これからは、今回、坂西先生に教わったように、フックはしていいけど、ワールワウスはしないようにしたいです。

また、橋高跳では、やらがら、ボールだとどうやっても、ボールは、ボールにならなくて、うしろに、ならないことが、このあるので、ボールは、ボールになっても、弱気にならず、一本一本を大切に、とんでいきたいです。

私の今の課題は、最後のの歩も、木杵で、走り、スタートをあげることも、最後のセッティングが、おくらせて、またり、踏む、地面の位置が、入りすぎして、またり、またり、良い形で、おこなうことが、それができるように、がんばりたいです。

明田先生代神の合宿で話したように、考えたことにより、最終的には、懸命に、おこなうので、マイクス思考にならず、プラスに、考えて、いきたいです。

今、私たちが、橋高跳を、できているのは、バールと、建ててくれた、田中光先生の、おかげです。また、ために、なる話や、アドバイス、たくさん、してくれ、

いつでも、私たちが、応援、してくれる、光先生に、とても、感謝、をしています。

また、いつでも、私たちに、熱心、に、教えて、くれる、成先生に、感謝、したいです。

しげるさんは、自分の、練習、時間を、切り、きいて、教えて、くれるので、教えて、くれる、ことを、当たり前、だと思わず、教えて、くれる、ことに、感謝、をして、アドバイス、を、しっかり、聞き、思慮、し、を、できるように、今回の、合宿で、自己、ベスト、の、3m80cm、をと、べる、ように、がんば、りたい、です。

また、橋高跳、だけでなく、普段の、態度、や、あいさつ、など、当たり前、のことを、しっかり、したい、です。

そして、湯川、いぶとん、や、おいし、いぶとん、はん、を、用意、してくれ、いつも、笑顔、で、優しく、話、かけて、くれる、角藤、のみな、さん、にも、感謝、したい、です。

私は、この、合宿を、通して、様々な、人が、私に、関わり、て、いて、その、人たちの、おかげ、で、楽しく、橋高跳、をする、ことが、できている、ことが、分かり、ました。なので、思慮、しが、できるように、これからも、がんば、って、いきたい、です。

一つ一つの大切さ

群馬県 吉岡町立 吉岡中学校

今# 葉月

私は、この合宿でたくさん学んだ事や、挑戦した事がたくさんありました。まず学んだ事は、ウォーミングアップとクールダウンの仕方、ストレッチの仕方などを学びました。毎日、継続することが大切という事がわかりました。私は、一週間くらいしか継続できず、ストレッチとかも毎日続けられないことが多くあります。合宿残り2日目の時にその事をおそわり、自分でもがんばろうと思いました。クールダウンや、ウォーミングアップの大切さも分かり、この2つの事をしっかりとやってあげれば、小さなケガや大きなケガも少しは防ぐことができるという事を学びました。私は、あんまりケガをしませんか、いつおえるかわからないので、しっかりウォーミングアップとクールダウンをしておきたいと思いました。この合宿でMaxホールを使うことができました。ほねが強く、とても使いやすいホールでした。なので3m50cmに挑戦できることができました。私は、他の人と比べると足があまりはやくなくて、最後の走りをすごく意識することが多くなりました。

一つ一つの事を意識する事は大切ですが、最後の6歩は、つねに意識するようになってきました。その部分を意識しただけで、自分の体が遠くに行けるようになりました。

このおなことができたのも、田中光先生や田中成先生などの色々な人が私にアドバイスをしてくれたからです。特にほぼ毎日のように、私達の事をとてもいいにアドバイスをしてくれたのは、成さんです。本当にありがとうございます。

田中光先生は、言記録会の時や、練習中の時とかに、大事な部分のところが力強く言ってくれて本当にありがとうございます。私は、すごく良い環境の中で、できていると思います。すごく感謝しています。この合宿で、ご飯やお風呂をわかしてくれたり、ふとんをいってくれたり、たたくしてくれたりしてとてもありがたく思っています。角藤のおなさんありがとうございます。

この4日間、たくさんの人々にお世話になりました。ありがとうございました。記録で思を返せるようにこれからもがんばっていきます。