

# 人間性での世界

前橋育英高等学校

2年

古澤 一生

私は、今回のベル合宿で、このボールを誠に拝見することができました。これは、先日、田中光先生が借りて下さった「新しいボール」を使用しているという事です。そのボールはアメリカなどの外国で主に使用されており、トップ選手も数多く使用しているものでした。しかし、日本ではまだ主流ではない、とても珍しいものでした。これは貴重ボールを、田中光先生は、「一生は、このボールを使いたいとおっしゃる」と言ってくださり、私に使用させてくださいました。私は小学生の時から指導を受けてきた、田中光先生が言うほど間違いないと思ひ、若干の不安も別にはありません、とても楽しみにしていました。その合宿が始まり、私は慣れないうちにも新しいボールで、自分で自分の跳ぶ高さを試みる挑戦を行いました。すると、中助走の速さも、初、2回、3回と連続で安定して高さを跳ぶことが出来ました。私は、このボールは合っているのかと少しは思いますが、やはり思えば、とても完璧に使用することができ、また次のボールに挑戦したいという欲が生まれるようになりました。私は、この「もしも」が、この意欲が、楽しさを生み、その楽しさが、競技やそれ以外の物事の結果に結びついてくると思っています。田中先生の台詞に、「たまたまはたまたま、その時の記憶と楽しく、その感情を曝け出した時の記憶で、定着の差がある」ということがわかりました。私はこの話にとても共感しました。確かに自分が好む好まない、興味のあることは記憶の定着率が悪く、反対に自分が好まない、興味のあるものは良く覚えているものです。しかし、田中先生のもう一つのお話には、「見ようとはけいはい、聞こうとはけいはい、何も聞かない」ということがわかりました。泳ぐ話を聞いて私は、自分が好む好まない、興味があると思ひ、それはたまたま、何も得ることが出来ないのだと思ひました。泳ぐは、物事に向かうとき、また水面を見ようのことは、顔を浮かせて、その事に対する記憶の定着率を高め、泳ぐは、何を自分自身に吸収しているのかをよく考えようと思ひました。

ベル合宿に初めて参加して、5年以上がたが過ぎた、常に変わり続けるものであります。これは、「たまたま」の方針のおかげで、今、高跳を続けることが出来る、という感謝の気持ちです。私は、この感謝の気持ちを伝えるには行動で示すしかないと思ひ、感謝の気持ちを一番に伝える手段は、掃除です。私は思っています。掃除とは、たまたまに作業のように行ったり、周りが、いるからそれに合わせて、やるというのではなく、自らも、他の人も、同じように感謝の気持ちを込めてやるということに意味があると思ひます。また、後輩達を指導する立場にあり、この合宿では、後輩達に直接言うのではなく、自分の姿を見せ、気づいてもらうと思ひ、しています。そのためには、何か出来るのか、これは、率先して行動することです。来年には東京オリンピックや、世界ジュニアの多くの国際大会が開催されます。私は、その出場に結果を残すと思ひ、います。「競技結果で世界一を取るには、まず人間性で世界一を取る」と泳ぐ一つ目標として、感謝の気持ちを持ち続け、来年も努力したいと思います。

# びん底

前橋育英高等学校 2年 柄澤 智哉

高校2年生になり、8ヶ月が過ぎました。そして、構高跳びを始めて3年がたちました。合宿に参加できるのも、今回を含めて2回となりました。

この1年、たくさんのごことを学び成長することができました。例えば、びと回ソバを大きくすることや、筋力アップのためにより硬いボールを使いこなすなどです。

身長は伸び、体重も少し増え、16kgを使えるようになりました。そのおかげで自己ベストを更新することができました。ですが、その分疲労はたくさん溜まり、ケアなどが充分に行えず、10月頃、腰椎分離症になってしまいました。

勉強は小学生の時から苦手ですが、運動は大好きでした。ですが、その運動を奪われてとても苦しかったし悔しかったです。ストレスは溜まりに溜まり、生活習慣が乱れはじめました。ですが、そこで支えてくれたのは両親です。食事面などからサポートしてくれて感謝しています。そのほかにも先生方や先輩方、仲間達が声をかけてくれてるおかげで腐らずにいれます。皆様には本当に感謝しています。

これからの苦しい期間は乗り越えますが、怪我をしてやる意味変わったと思います。

これからの目標は、仁ターニを決め、優勝することです。高1の時の仁ターニは予選敗退、高2の時は9位でした。納得のいくような結果を残せていません。高校は最後の年です。残り少ない冬季練習を質を高め、励みたいです。そして今までの自分ではないような姿を見せたいです。

田中光先生をはじめ、たくさんの方々に先生にお世話になりました。結果を残して恩を返したいです。

また、両親にはカッコいい姿を見せられるように元気で頑張ります。これからも応援よろしくお願いします。



# ラストシーズン

明照学園樹徳高等学校 2年 高橋 陸人

私は今回の台宿を通してたくさん人の課題を見つかることが出来ました。自分は最近、ポールを曲げる時に左手だけで曲げてしまうことが多いです。左手だけの曲げ方だとポールをたたせることができなくなり幅なしの跳躍になってしまいます。直そうと意識してはいますがなかなか直せることができず悩んでいます。ですがこの台宿で町田先生が言った「7年前の自分は今の自分に何を伝えたいか?」と言ってきました。それを聞いて自分は「7年後左手だけの曲げが直っているように今、そしてこれから「コツコツ」と練習をして直せるように努めたい」と思っています。もう来年は高校での最後のシーズンで、今は最後の冬季です。トレーニングをして結果が出るのは3ヵ月後と町田先生が言っていました。なので今が一番頑張りたいと思います。足のスピードもまだまだだし、振り回し方も弱く、左手曲げなどいろいろ直すこともあるので今頑張りたい。来年は大阪室内優勝や、インフ・ハイ上座入賞できるようにしたいです。そのため、ケガは絶対だめなので、ストレッチやケアを怠ることなくしていきたいです。

今回、この台宿に参加することができたのはたくさんの方のおかげだと思います。まず光先生がベルを作ってくださってなかったらこの台宿に参加も何もできなかったと思います。本当に感謝しています。いつも細かなアドバイスをしてくださる町田先生、ベルを盛り上げてくれた高橋先生、南雲先生、ベルの仲間たち、金本先輩、いつも学校やベルでお世話になってる梅澤先生、そして自分のためにお金を出してくれた両親本当にありがとうございます。来年、大会で活躍して恩返しを絶対にしていきます。

# 1年後の自分へ

明照学園樹徳高等学校

2年

村田 凱 飛

私は、BELL合宿に参加して、心に残ったことが2つあります。

まず、1>目は、1年前の自分は、今の自分に何を伝えたい、1年後の自分は、今の自分に何が伝えたい。そして、合宿を終えた、自分は、今の自分に何を伝えたい?と、1日目の朝の集会の時に町田先生が話していたのを聞いて、自分だったら、1年前の自分は、今の自分に何を伝えたいか考えたときに、「お東賢をしっかりと読んで、1>目で大きい大会を出られるように元負張ってください」と言うと思いました。

そして、今の状態では、1年前の自分が伝えたいことができていないので、「樹徳陸上部を引退をするまで、諦めずに元負張ってください」という1年後への自分への目標として、1年元負張っていきたいと思いました。

そして、2>目は、トレーニングの原理についてで、この5>の原則を守ると効果良く鍛えるということです。

1>目は全ての面でバランスよく鍛えること、2>目は目的を理解し部位に意識を集中する、3>目は筋力や体力の向上にあわせて徐々に負荷をかけていくこと、4>目は自分にあつたトレーニングをすること、5>目は、繰り返し行うということです。この5>の原則を守り効果の良い鍛え方をしたいと思いました。

この合宿に参加できたのも、合宿代を払ってくれたり、いつも温かいご飯を食べてくれる両親、BELLを設立してくださった田中光先生、いつもアドバイスをしてくださったり一緒に喜んでくれる町田先生、高木先生、一糸看に頑張ろうと言ってくださるBELLの仲間、盛り上げてくださる南雲先生、奎太さん本当にありがとうございます。来年で、長かった陸上生活も終わりになると思いますが引退まで、一糸看懸命頑張ろうと思うので、よろしくお願ひします。

そして、高木交に入ってから大会では、良い結果を出せていないので、地区大会や、県総体、学対では、自分なりの良い結果を出して、見返しができたら良いなと思っています。

# 4つの課題

明照学園樹徳高等学校

1年

小暮 七斗

今回の合宿で学んだ事はたくさんありました。まず一つ目は、踏切です。自分は1日目は踏切の事を全く考えず跳躍しており、フライングとしても低く入ってしまった。振りまでも遅く、それが原因で一本も跳ぶ事ができませんでした。次の日中助走でやっている時Aポイントの町田先生に高さを踏切で分けると言われてきました。それで意識してから振りまで遅く入る事ができました。そして中助走のベストの4m60を跳ぶ事ができました。そして2日目は、アップ、ダウン、ストレッチをしっかりする事が大切だと思いました。合宿の2日目あたりから足に違和感があり、3日目の時に痛みがでました。トレーナー森本さんに見てもらいました。それと、ストレッチをしておらず、体がかなり疲れていると言われてきました。それでアップ、ダウン、ストレッチが不十分だと思いました。それと、体が疲れてしまったら、いけないので合宿が終わったあとはしっかりアップ、ダウン、ストレッチをしようと思いました。3日目は、フライングで振りまで遅く入る回数をする本数がフライングの本数に比べて少ない事です。自分は、跳躍まで遅く入る事が15回になど少ない回数です。自分は1手で14回をおもに使っていて、15回に達したらフライングで跳躍まで遅く入る事ができません。それを一つ目で教わる事の踏切を意識して跳んで見ると跳躍できる本数が増えました。大会でこれから15回を使っていく事が多くなると思うので、たくさん意識して、ほとんど全部跳躍できるようにしたいです。4日目は、全助走練習です。自分は、短い本数の中助走の練習などでは、自分のやりたいような跳躍ができていたのですが、全助走になると跳躍まで遅く入る回数も減ってしまったり、全助走より、中助走の方が記録がよくなったと感じました。それで先輩に聞いたと、全助走も中助走のイメージで振るとせよと教わったと聞いて、それと、全助走も中助走のイメージで振るといいと思いました。

そして今日の合宿を行う事ができたのは、お金を出してくれたり、送迎してくれた親や、祖父、祖母に感謝したいです。そして、Aポイントで教えてくれた町田先生、いつも教えてくれた高橋先生や、田中成雄などにも感謝したいです。そして、棒高跳びで活躍する環境を作ってくれた、田中栄先生にも感謝したいです。田中栄先生がやってくれたから、棒高跳びができていたから感謝をして、それを活かして、何か大きな大会で結果を残して恩返しをしたいです。合宿に参加できたきっかけを作ってくれた人に感謝したいです。

# 怪我から学んだ事

明照学園 樹徳高等学校

1年

町田 蒼馬

今回の合宿に参加するにあたって10月頃から2ヶ月以上にわたって練習することが出来ませんでした。そんな状況の中、この冬合宿に参加することができてとても嬉しかったです。自分はこの怪我でたくさんのことを学びました。まず1つ目は棒高跳が出来なくなり今まで好きだと思っていた棒高跳が跳べない期間、跳びたくても跳べない苦しさかとてもあり自分は本当に棒高跳が好きだということに改めて気が付けました。2つ目はストレッチやアップかとても大切ということ。自分の今回の怪我はストレッチ不足やアップ不足も1つの原因となりました。アップをしっかりと行うことで体が温まっていけなかったり、ストレッチをしないことにより張っている筋肉が緩まっていけませんでした。だから今後怪我を避けようとしてストレッチやアップを重視して行っていこうと思いました。

この合宿で学んだ事は1つ目は5大原則です。全ての面でバランスよく鍛えるのが全面性の原則で、目的を理解し部位に意識を集中することが意識性の原則で、筋力や体力の向上にあわせて徐々に負荷を上げていくことが漸進性の原則で、自分にあつたトレーニングをするのが個別性原則で、繰り返して行うのが反復性の原則です。次に2つ目は3大原理です。高い負荷でトレーニングしないと効果がたないのが過負荷の原理で、目的に応じてトレーニングの種類を選ぶ必要があるのが特異性の原理で、トレーニングをやめると体が元に戻るのが可逆性の原理です。最後に3つ目は支えてくれている人への感謝です。まず、ペルを設立して下さった田中光先生、アドバイスを下さったコーチ陣の方々、宿舎を提供して下さった青少年会館の方々、送迎や合宿に参加させてくれた両親。自分はいろいろな方々に支えてもらって棒高跳ができています。なので感謝したいです。さらに自己ベストを出して支えてくれた方々に恩返ししたいです。

## 有言実行

明照学園樹徳高等学校 2年

山本ゆい

私はこの合宿で「ベストを跳んで」、入りが「ぶくいの」をこなすという目標をたて挑みました。今、合宿3日目なのに「まだ」ベストは跳べないままです。アツクがうまくできなくて、思うように跳躍することができません。たぶんこれは、記録会開始の時間がわかっているにもかかわらず、「キビキビ」ときはやく行動するとかでできなかったからだと思う。そこは、コーチの人たちに教えるもううとで「はないの」で、明日から改善できるようにします。また、入りの部分では、幅はでるのにうまくホールが「セム」でできなくて、高さが「ない」とか多くなってしまったと思います。踏み切り足「地面」を強くおすように意識をしてもできませんでした。でも、コーチの人に短助からやるようにといわれ、その部分を意識して短助をしたり、自分が思っている以上にうまく踏み切ることができ、とてもうれしかった。そこを「やっぱり、基礎は大切なんだ」と改めて感じることができました。まずは基礎をためて、徐々に全助にもっていき、良い跳躍ができるようにしていきたいと思います。良い跳躍をしたときに、うれいって感じたり背高が楽しいなって思ったりするのは、毎回そういう跳躍ができるように努力します。合宿1日目に、町田先生から有形の目標と無形の目標を立てるようにならされた。その中の無形の目標は、清掃をきちんとする、声を出すの2つに決められた。いつも使わせてもらっている施設なので、いつもこういってきちんとするようにはしてあげたい。いつも以上にきれいにするように、使い終わった後ゴミを30秒くらい捨てるようにしました。また、声を出すほうは、コートで声を出し合うことで「元気が」出たりので、調子が上がらない時は声を出して、やる気が出るように頑張りました。最終日まで「風をゆるす」にやっていたと思います。この合宿は、ハルピンを作ってくれた田中先生をはじめとする、たくさんの方のおかげで「なれた」ことができたと思います。今回は、他県からたくさんの方が参加して会話をしているうちに、いつも外で跳んでいると聞いて、ハルがあたりまえにあると思っただけいけないなと改めて思いました。感謝の気持ちをおこし、跳びたいと思います。また、今回担当してくれた石関先生、唐澤先生、眞先生、上原先生本当にありがとうございます。1日目よりも技術面でも精神面でも大きく成長するんができました。いつも練習を見られる亮先生もありがとうございます。そして、いつも送迎してくれたり、支えてくれる家族にも感謝の気持ちでいっぱいあります。この気持ちをもつづけてこれからも頑張っていきたいと思います。



悔しい

明照学園 樹徳高等学校 2年 武井 優月

今回の冬季合宿でいかに自分が低レベルなことを知りさせました。  
1日目の跳躍練習では、この調子がよく記録会でも自己ベストは出せた。もののいい走りかできました。  
2日目は記録会の途中に右足首を捻挫してしまいました。跳躍練習の段階で、おともは跳躍かできていたから、この1回、おともはとべたから、記録会にオムンでしまったから、と思いましたが。  
補強で鉄棒をしていましたが、同じ年や後輩が自己ベストをとった。すはに悔しい気持ちと情けない気持ちでいっぱいでした。捻挫が治ってからみんなに追いつけるのか、振かせるのか、そんなことばかり考えていては表情が暗くなってしまい、充先生に叱られてしまうこともありました。  
でも、今はそんなこと考えていてもしかたがない。と思ったので、1歩でもみんなと同じラインに立てるほうにあまりできない、懸垂逆上がりなどが、できるほうに、この合宿が終わるまでに、できるほうにしたいです。

この合宿の間、教えてくれた充先生、たまさん、あささん、途中でケガをしておきました。が、的確なアドバイス、やったほうが、いい補強などを教えてくれて、ありがとうございました。  
教えてくれたことが、生かされるほうな跳躍か、できるほうに、今できる最低限のことを、一つ丁寧に最後まで、できるほうにがんばります。  
お父さん、お母さん、いつも、ハルへの送り迎え、ありがとうございます。本当に感謝しています。  
今は、ぜんぜん、なには、一つ成長ができていないけど、かたが、成長した姿を見せるので、これから、いっぱい、めいめい、を、か、ける、か、も、で、け、て、お、願、い、し、ま、す。

# 明日の自分は何を言っているのか

前橋市立前橋高等学校

2年 真下 瑠星

今回の合宿は前回以上に明確な目標を持ち練習することから出来ました。何故なら、1.2ヶ月程前から走ることで許可されたからです。というのも私は、つい最近まで怪我を治すための手術をしたため走ることが出来なかったのです。この冬合宿中の目標は「感覚を戻し、跳躍に持っていくこと」です。2年制ヶ月の間短助もできていながらたがで、大きな期待とそれより少し小さな恐怖を感じながら合宿に臨みました。ですが、初日の朝の町田先生のお話を聞いて恐怖が少しずつ消えていきました。明日の自分が、一年後の自分が今の自分に何を言いたいのかという話でした。終わってしまったら後悔するのが一番つらいのを私はよく知っています。だからこそ、明日の自分に褒めてもらえるように努力してハッキリ言えるくらいの練習をしようとすることが出来ました。とは言ってもまだ本音周子ではないので記録会に参加することは出来ませんでした。それでも、短助走やワイヤー板跳躍をするところまで感覚は戻せました。久々にやる跳躍で握りもどんどん上がっていく中で恐怖を感じることはなく、むしろグンと超える快感だけがありました。それは、先にも書いたような覚悟もありましたし、今まで見ていることしか出来なかったことを出来ているという嬉しさによるものだと思います。まだワイヤー板までしか出来ていないし、入りや後半の助走が遅いので改善すべきところもたくさんあります。着実に完全復帰に向けて練習をしていきたいと思っています。

ですがやはり、私一人の力ではここまでくることすら出来なかったと思います。

BELLを創設して下さった田中先生を始めとし、今日BCJでご指導して頂いた佐瀬先生、花先生、町田先生や高橋先生、齋藤先生、上原先生、南雲先生、響先輩、主木先輩、田巻先輩。今日お帰りの3年生の板田先生、森下先輩、森七先輩。BELLスポーツの北爪くん、青少年会館の管さん、学校で指導して下さる濱名先生、BELLの仲間、今回お会い交流を深められた県外の方々。テーピングやマッサージをして下さった、さかにし鍼灸接骨院の森本さん、あおい先輩。また、病院でお世話になっている皆さんやリハビリの引問さん。そして何より、私のことをいつでも応援してくれる家族。たくさんの方の力があってやっと私は今ここに立てています。本当にありがとうございます。9人の方の関わりの中で大きく成長し、様々な体験をし、色々なものを見て、中学の時以上に思返しをしたいという思いが強くなりました。高校以後の時間は少し少ないですが、その限られた時間の中で努力し、研鑽を怠らねよう。たとえ血と汗という代償がもげようが、諦めず、決して高く跳ぶことをやめずに、思返しします。

これが死にたくなく願っています！

# 今年の大きな壁

群馬県立前橋市立前橋高等学校 1年 清水星那

今回の合宿は、今年の自分と大きく変わる為のことは多く学ぶことができてくれた。  
技術面からの一つ目は、助走のテンポの悪さのことで、普段自分は、助走が始まったから  
踏み切りまで、ずっと一定のテンポで走ってしまっていて、踏み切った時の勢い加  
わっていきなくて、ホールの反発をもらえてないを散らして頂き、次の跳躍練習から意識を  
移すことができて、少し感覚が掴めたのが嬉しかったです。そして助走をしっかりとしたいと思います。  
二つ目は、ボックスにホールを突込んだ時に高く入ることを。自分  
は、いつも、ボックスに突込んだ時に全然高く入ることをできていなくて、  
高く跳ぶことができていなかったのが、直先生に「もっと高く踏み切った、  
高く入った、と言われた。高く踏み切った、高く入ることを意識して跳躍をして  
たら直先生に「いいね!」と言われた。この感覚を忘れずにこれから跳躍をしようと思  
いました。三つ目は、突込んだ時に右手だけしか使えていなくて、左手はただ  
支えているだけになってしまっていること。右手は伸びているのに、左手は、曲がってしまっ  
て、ホールを両手で押さることができなくて、ホールが全然曲がっていないので、高く跳ぶことが  
できていませんでした。でも、両手をホールを押しイメージで跳躍をして、ホールを曲げる  
ことができて、ホールの反発をもらえることができていました。これからこの感覚を忘れずにとんとん  
高さを出して、4m以上を早く跳べる様になりたいです。生活面にクワでは、  
いつもお世話になっている場所は誰にも言わずに掃除を助けます。普段使わせてもらっ  
ている場所は、キレイに掃くことは当たり前と散らして、練習後には身の周りのゴミを  
拾う様にしました。そして、練習場所もいつもキレイにしてあげて、気分もスッキリ  
したので、ゴミを掃くことを当たり前にしていきます。  
そして、今回の合宿で、技術面だけでなく生活面も教えてくださった、町田先生、高橋  
先生、自分の動きを見てアドバイスをたくさんくださった、上原先生、田中先生、  
廣澤先生、石関先生、そして、練習環境を作ってくれた田中光先生、この先生方  
全員に感謝をして、これから練習を頑張っていく予定です。  
そして、この合宿に参加させてくれたり、服や靴を貸してくれた、ベルの送迎をして  
くれる家族に感謝をしています。そして、応援して下さっている人たちに良い報告  
ができるようにこの合宿を生かして、大きな舞台に立つ権利にしたいです。  
今回の合宿では、今年の自分に立ち向かっていく大きな壁を飛び越えることが  
できたと思います。これからとんとん成長して、関東、全国レベルの大会に  
出る様に頑張りたいと思います。教えて下さりありがとうございました。

# 自分自身を大きく変える

太田市立太田高等学校

2年 矢口 紗弥加

今回のBELL合宿を通して学べたことがあります。

学べたことは「大変」という字の意味です。一般的に「大変」という言葉は自分自身に大きな危険などをもたらそうと捨てておくことができない状況のことに使われていると思います。しかし、私が跳躍をしていたYピットを担当してくれた田中充先生は「大変」という言葉の意味は「自分自身を大きく変えること」と教えてくれました。今、冬期練習で入会もなく、「大変」な時期で私たちは練習しています。日々の練習の中で「大変」という言葉の意味の捉え方を変えることができれば、練習中や練習後、自分自身が成長できると感じました。今後、練習中に少しでも「大変」と感じるものがあつたり、自分自身を大きく変えられるチャンスだ」と考えを変えて練習に取り組んでいきたいです。

2つ目は棒高跳の技術面です。私は今年、約5年振りに棒高跳という競技に戻ってきました。始めは跳ぶことはできましたが自分には変な癖がついてしまっていて跳躍が成り立っていませんでした。しかし、BELL合宿を通して今までできなかったことが少しずつできるようになりました。1つ目にできるようになったことは踏み切りの時の姿勢です。今までは踏み切りの時の姿勢で腰が落ちてしまうことがほとんどでしたが腰を落とさずに跳べる間隔をしっかりとつかむことができました。私にとって、今までつかむことができなかった間隔をつかめたことがとても嬉しいです。

私がBELL合宿に参加することができたのはBELLを作ってくれた田中充先生、私にもう一度、棒高跳という競技をさせてくれた佐瀬先生、指導してくれた先生方、BELL合宿に参加するために長い時間をかけて送り向かえをしてくれた家族。たくさんの方々に感謝しています。私がもう一度、棒高跳ができていたのはたくさんの方々の出逢いがあったからこそだと思います。今、棒高跳を自分がやっていることが本当にすごいことだ”と感じています。これからたくさんの方に感謝し、結果で見返していただける選手になりたいです。

# 再スタート。

群馬県立渋川高等学校 1年 岩崎 遥人

高校生になり橋高跳を再スタートしたが、自分が思っていた通りの結果を残すことができませんでした。中学生の時は、毎日橋高跳のことばかりを考えていたけれど、今は橋高跳よりも勉強面のこと、頭が一杯になってしまいました。「自分が選んだ高校だから、一生懸命頑張らなければ」と思っていたが、そううまくはいきませんでした。だから僕はこの合宿で改めて「橋高跳の楽しさ」を学び直そうと思いました。腰が痛くイメージ通りの跳躍をすることができないこともありました。一度も橋高跳が楽しくないと思うことはありませんでした。4日間橋高跳のことだけを考えるというのは、今の自分にとってとても楽しかった時間なので、本当にこの合宿に参加することができて良かったと思います。今までの自分は橋高跳をしている最中でも、学校生活のことや課題のこと、頭に入っていて、橋高跳だけに集中することができていなかったけれど、この合宿を終えてからは学校や家にいる時だけ学校生活のことや課題のことを考え、BELLにいる時は橋高跳のことだけを考えるようにしていきたいと思います。また、最近では中学と比べて自主練習する時間が確実に増えていっているので、ここでは日々の生活の中に橋高跳につながるようなことを見つけ続けたいと思います。このように、毎日の練習の積み重ねが、明日、一週間後、1年後の自分をつくり上げていくのではないかと 생각합니다。

今回の冬合宿にあたって BELL ATHLETICS JAPAN をつくりあげてくれた田中光先生、また、毎週の跳躍練習にアドバイスをくれる町田先生、高橋先生、そして、この合宿で4日間毎日指導してくれた佐瀬先生、田中成先生。試合中周りの雰囲気盛り上げてくれた先輩や朝飯、夕飯、布団、風呂を用意してくれた青少年会館のみなさん。そして、この合宿の参加費、送迎をしてくれたお母さん、お父さんにもとても感謝しています。当たり前、の反対は「有難い」です。どうしても同じような日々が続いてしまうと「有難い」ことが「当たり前」になってしまいます。だからこそ、改めて今までの自分を見つめ直し、自分が周りの人たちにどれだけ支えられて生活することができているか考えることが必要だと思います。普段は当たり前のように接していますが、それが自分にとって「有難い」とだと実感し、今までもまたこれから支えてくれた人たちに、対して感謝しています。

# 有型・無型

群馬県前橋市共愛学園高等学校

1年

藤日 温日

私は今回初めてのバレー合宿に参加しました。その分、学内ではバレーの練習を行いました。私は今日の合宿で久ぶりにレフトを使えること、2m90の1つ上のポールの使用をしました。合宿では記録会に出ても、1回も使わずに終わったし、2m90の2m70が、今日久ぶりに使えて、少しは成長が出来るのかなと自分に期待が持てました。2月は記録は、2月は2m80、3月は2m70と、どっちも結果が悪かったです。2月は2m90、2月は自己ベスト記録を跳べたことが良かった。2月、2月は跳べた、3月に跳べたという事は、その時の自分には何が足りなかったかという点で、2月の2m90は思っています。今日の合宿で、全く2m90の記録が「あります」。これは声出しで、声を出している先生方から、3mバレーをもらって、大抵は声で返事が「あります」、また、跳躍前の行き止まりの声を心にとらえてきました。これは3mバレーをしてくれる先生方にとっても申し分ないです。私の今日の合宿での「無型の目標」は、声出しと感謝の気持ちを持つことです。合宿3月までに声出しの目標を達成できるように、あせりがある中で、レフトで声出しを頑張りました。2m90の「有型の目標」は、自己ベストの2m90、そして3mを跳ぶことです。2m90の橋高跳びを出来るに繋がらず、レフトで2m90を跳べた、自己ベストと出来ることになりました。2m90から、今日の合宿では、絶対に自己ベストを跳んで笑って終わりたいです。合宿初日に田中先生から教わった、「有型の目標」「無型の目標」を達成できるように、3mバレーを頑張りました。上原先生から顔が暗いと言われたのは、笑顔が「顔」が暗いと思いましたが、笑顔に集顔を怖いと言われたのは、生きている感じが「顔」です。また、少しはうらやまを感じ、2m90の試合中はしっかりと集中し、他県の選手と試合をやりながら試合に挑みたいです。また、周囲の方への感謝の気持ちを「顔」に挑むように思っています。今日合宿に参加するために一生懸命働いたお金の合宿費を出してくれた両親、レフト栄養の行き届いた食事を作ってくれる祖母、母や、今日のバレー合宿で全然バレーは自分に2m90に技術等を教わってくれた上原先生、石川先生、廣澤先生、真先生や、青少年会館の方、BELL ATHLETICS JAPANを創設していただいた、田中先生、他にも、2m90は書ききれませんが、感謝している人がたくさんいます。例えばこの合宿が終わるとして、この数年を振り返ると、感謝の気持ちを伝えることの大切さを思い出しています。あせり、今年最後の跳躍を自分の練習のレフトで出来るように、本気で橋高跳びを出来るように3mバレーを頑張ります。

# ポールチェンジ

前橋市立第七中学校三年青木郁也

今回の合宿で学んだことはにぎりの高さ  
があげれば高くなる硬いポールを使えるように  
なったりできることを学ぶことができました。  
僕が使ったポールのBポイント下した。Bポイント下は  
最初のほうはまどまりがたたく元気な状態でした。  
これより少しだけ思い込みの人数で多量して  
暴内暴外両方からつかまらうようになりまどまり  
出始められました。1日目では入りのポールのまま跳躍が  
終わってしまいました。2日目では入りのポールから  
初めて使うポールにチェンジしました。3本とも  
ポールがたたくたたくで終わってしまいました。3日目に  
入ると疲れが溜まってきた。大丈夫が不安だった人ですが  
高い高さをはるにつれて、ビルドアップしていきることが  
できました。ポールチェンジをして2日目でポールが  
たたくようになりました。僕が持っている3000の記録も  
跳べ、自己ベストの記録に近づけることができました。  
にぎりを上げ、足も下げ、気持ちも跳びた、という気持ち  
も、おさえつつ、跳躍をしたら、若干入った人ですが、  
ポールを曲がり、はねたまま、自己ベストを跳び、ことが  
できました。とて、塔しかたらず、4本にたると、気持ち  
で負けて、跳躍はたならなかった。今夜、跳躍するたびに  
気持ち下げるなと、頑張ったんです。僕はこの4日間  
たたく人の人に、お世話になりました。Bポイント下の  
田中しげる先生や、イセ先生などの協力があった。その  
自己ベストだと思っているの、とても感謝しています。  
他に、実際に中何回バスで送り、迎えして下さった  
高橋先生、町田先生、おかげでこのことができました。また、この合宿費  
を支払ってくれた、親や、温かいお茶を飲ませて下さった  
お父さん、お母さん、お兄さん、お姉さん、お友達、お世話  
なされた。最後に、跳躍を放つてくれた、お父さん、お母さん、お兄さん、お姉さん、お友達、お世話

元気があれば何でも出来る!

前橋第七 1年 平井仁

上の言葉は僕の友達が僕に教えてくれた言葉です。友達は、いつも元気で僕と同じ位のレベルでした。しかし、友達はいつも元気な声であいさつ返事をして、僕もそれに追いつこうとしたけれど、友達は声の大きさだけでなく、バーの高さもぐんぐんあがっていきました。合宿三日目とうとう僕は、友達とバーの高さの差が30cmものびてしまいました。最終日の明日は、大きな声であいさつ返事をして、友達にぬかされなほようにしたいです。

上のように僕は、今回のベル合宿で学んだことが二つあります。この二つは、この合宿でうたんの生活で必要だと思いました。

まず一つ目は、時間を守り、時間をゆうこうに使うことです。僕たちは之ビッドで練習、記録会をしていましたが、ベル記録会までの時間かまたあいませんでした。このベル合宿では、全国から人がくるため群馬の中学生が、ひっはっていかなければいけなほに時間が守れかおこられてしまいました。大人にでてからも、時間を守らないと社会では活かせません。もう二度とこのようなことはないようにしたいです。

二つ目は、あいさつ、返事を大きくすることです。合宿では大きな声でいきますや「はい、な」といわなければいけません。だが、僕たちは自分たちがもりあげることで、先生に言われなほになにもしませんでした。だが、あいさつ、返事、返事、返事、返事、返事を大きくすると先生や先輩に分からない所などを教えてもらえたり、アドバイスなどがもらえます。これからの生活やベルでのすごしかたなどをこの合宿で学んだことかから変えていきたいと思ひます。この経験は僕にとっで学ぶことのたつものになりました。



# バルで棒高跳び以外に学んだ事

前橋市立第七中学校 1年 平野 空

僕は今回初めてバルの合宿に参加しました。合宿には群馬県の選手以外に北海道などして遠くから来ている人が沢山いました。自分の月には入っている人よりも知らない人の方が多くても緊張しました。僕はZビットで練習。最初はいつものメンバーしかいませんでした。練習から広島、京都、大分の人とも練習しました。仲達は特に広島の子と仲良くなりました。合宿で初めて記録会に出た時、調子が悪くなかなか記録がいく記録がとりませんでした。なので先生のアドバイス通りに左手でポールを前に押しセツを返して一つずつ意識しながら練習しました。3日目の記録会で最初は順調だったのですが途中からだんだんファールの回数が増えてしまいました。そしてとうとう2回連続ファールになってしまい、もう残りの回数は1回になってしまいました。先生達のアドバイスを思い出して、熱い良く跳んだら3日目でやっと成功しました。この時はとても嬉しかったです。次の高さでも2回連続ファールになってしまいました。僕はもう無理かなと思っていましたが、あきらめずに頑張ろうと思って熱い良く走り出しました。とうとう3日目で跳びたので、2回連続3日目に成功して僕は夢でも見ているのかと思いました。友達やZビットのみんなが応援してくれたのにより嬉しかったです。長いアドバイスをくれた先生方、合宿代を払ってくれた家の人達、記録会の時などに大きな声で応援してくれた友達、バルに来て跳ぶために色々な人が手伝ってくれているので、常に感謝の気持ちを大切にしてほしいです。先生や家の人達、応援してくれて友達ありがとうございました!!!

# ベル合宿でのうれしさ・大変さ

前橋市立第七中学校 一年 西尾長士

僕は、ベル合宿を初めて参加しました。とてもきんちょうしましたが、友達と協力しながらがんばりました。

僕がベル合宿で感じたことが3つあります。1つ目は準備、かたづけなどです。最初的时候はあまり違う学校の人としゃべれなかったけど、自分から声をかけたりして、コミュニケーションをとるように心がけを行ったら、相手と仲良くなったりして、準備、かたづけを友達と協力して行うことができました。これからも自分から進んで声をかけていきたいです。

2つ目は練習のときに思い通りの練習ができなかった日があったことです。自分のピットは最初はぜんぜん声が出ていなくて先生たちに「もっと声を出せ」といわれても少ししか声が出ませんでした。次の日になったらみんながどんどん声を出していきピットの全体が明るくなり、記録会では僕が飛ぶときにみんなにおうえんしてもらい、自己ベストを出すことができました。自己ベストを出せたときはとてもうれしかったです。みんなが僕のことをおうえんしてくれたので、僕もみんなが飛ぶときに全力でおうえんしました。

3つ目は合宿は自由行動ではないということです。合宿はみんなと同じように生活するので、一人でもいなくなったり、おくれたりするだけで、みんなをまたせたりしてしまいます。僕はおくれたりしないように時間を見て行動することを心がけて生活しました。

このベル合宿はいろいろな人の支えで合宿に参加しています。お父さん、お母さん、部活の先生、ベル合宿で僕たちを教えてくださいました先生などに感謝していき、これからの学校生活、部活の生活などでも感謝して、ベル合宿で教えてもらったことを生かして毎日毎日がんばっていき、大人に少しでも近づいていきたいです。これからのご指導よろしくお願ひします。

# 棒高跳を行おうと大切なこと

前橋市立春日中学校 二年 原口 顕次郎

私は、今回の合宿は中学生になり、2回目の冬合宿だったのですが、自分の課題が、より明確になった合宿でした。普段の練習で先生や先輩からよく注意され、助走後半のスピードを落とさないこと、セットを早くすること、まっすぐ高く入ることを意識して、この3日間練習していました。しかし直すことが多すぎたこと意識すれば「いい分からない」、つ、こんども、跳躍にならなかり、走り抜けをしまたりと、良い練習ができていませんでした。そんな中、田中先生の話の中で、棒高跳の練習は、且力走から踏切り、踏切りから振り上げて、跳躍にもっていく。流木を練習するのが最も効率がいいと言っていました。僕は、練習をするときには、走り抜けをしないように志していたのですが、その話を聞いて、より走り抜けないようにしようと思いました。そして、跳躍の流木を練習するうえで、とくにセットを早くすることを意識しました。

僕は、小学生の頃から棒高跳をやっているのですが、小学生の頃は、曲がらないポールを使っていました。しかし、中学生になり、曲がるポールを使うようになりました。曲がるポールは入りかじがりにくい、使いこなせないのですが、ごまかしながら、使ってきたせい、意識してもなかなか直らないのですがより強いポール、より高い握りにするためには、入りを良くするしかないと思います。来年の全中二連覇も、かかっているもので早急に改善しないと思います。

今回、自分の課題に気付けたのも、この合宿があったからです。この合宿を成り立たせるために関わってくれたすべての人に最大の感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。

そして、この合宿に連れこきこく木右両親や、一宿に練習してくる仲間、指導してくださる先生方や先輩方、今回の合宿では本当にお世話になりました。ありがとうございました。僕たちを練習させるために、支えてくれた人たちの思いを、しっかりと心に留め、これからも、練習に、はげんでいきたいと思えます。

# 自分との戦い

明照学園 樹徳中学校 2年 畠山 涼

今回の合宿では、多くの事を経験する事ができました。まず1日目は、初め1記録会に出られたことです。記録会は練習とは違いみんながそれぞれの自己ベストを狙い集中して、他の人を応援し意識を高めた。2日目はポールを曲げて跳躍できたことです。今まででは右利きか左利きかによってポール曲げの練習をしていましたが、今回は両利きのポールより上のポールを使い跳躍できました。田巻先生、田中亮先生、岡田先輩に教える事で、ポールの曲げ方と曲げたときの角度、手の持ち方や助走のことなどを合宿前より改善することができました。3日目は、補給と食事についてです。2日目の夕食前に町田先生が教える下さったトレーニングの原則と食事の原則を普段の練習などに生かしていこうと思います。

今回私が特に進歩したことは手の持ち方とポールを曲げることです。初めはスタートの時の右手が自分の体より後ろにあり、セット遅れしていました。田巻先生のアドバイスで自分の体より前にスタートのときの右手を置き、「最短距離がいくこと」を意識したらポールも自然と曲がるようになりました。また、岡田先輩のおかげで「良い記録を出す為には良い雰囲気を作る事が大事」という事が分かりました。お互いに応援しモチベーションを上げると自然と意識が高まり、集中できるようになりました。

今回の合宿をやる事ができたのはベルを貸して下さいました田中亮先生のおかげです。ありがとうございます。また、ポイントと私達を教して下さいました田中亮先生、田巻先生、岡田先輩、アドバイスをたくさん下さりありがとうございました。他の先生や先輩方も合宿と運営して下さいありがとうございました。また、練習高跳と私と出会わせてくれた田中亮先生、本当にありがとうございます。この合宿が得た事を今後の生活に生かしていこうと思います。

## 今後の課題

明照学園樹徳中学校 2年 阿部 才

私は、今回のBELL合宿を通して、今後の自分の課題を新たに  
見つけることができました。この合宿では、いつも指導してくださる  
亮先生1人でではなく、火ピットを見てくださった、石関先生、唐澤先生  
上原先生、巨先生など、沢山の方からのアドバイスを聞いて、まず、言わ  
れたよう素直にやってみるといふことに4チャレンジをしました。難しい所  
もありましたが、自分はまたここが足りないんだと再認識するまと  
めことができました。この合宿でもう一つ4チャレンジしたのは、他県の人と沢  
山話すということでした。私は元々人見知りで、初対面の人と話すことが  
苦手でしたが、今回は相手から話しかけてくれたり、自分から話しかけに  
いったりと交流を深めることができました。同い年の人だけでなく、年下の子  
や年上の有任と、幅広く接することができたのでよかったと思います。この合  
宿から色々な地方の方と関わることをできると思いました。今回、  
色々な人の跳び方などを見て、参考にすることができて良かったです。  
1日目、2日目ではあまりいい跳躍をすることができませんでした。そこか  
ら学んだことも沢山ありました。3日目ではアップの段階で、足が合合わな  
たり、ボールが押せてなかったりとあまり調子が上がりませんでした。気持ち  
を切り替えて、試合をすることができ、1日目、2日目よりもいい跳躍をすることが  
できました。自己ベストまであと少しだったので、4日目は痛れていても4  
ハッシュを上げて、自己ベスト狙っていきたいです。補強の面では他の人に  
比べて全然できていないかたりする所が沢山あったので、普段の練習から人  
の倍以上の補強や練習をしていきたいです。今回、火ピットでアドバイスを  
していたいた、石関先生、唐澤先生、上原先生、巨先生のおかげで自分  
の課題を見つけて出すことができました。そして、いつも亮先生が指導してく  
ださるので、記録の面でも心の面でも大きく成長することができ、今までの自分  
とは少しで変わることができました。それから、毎回送迎をしてくれて、この  
合宿の費用なども出し、いつも応援してくれる両親、この合宿で、おいしい  
食事や、あたたかい部屋などを提供してくださった青少年会館の皆様、私達に  
関わり、協力してくださったコーチの皆様、そして熱く、真剣に指導してく  
ださる亮先生、この合宿に参加できたのも沢山の人が関わってくれたか  
らだと思います。本当にありがとうございました。

先生や仲間からいてくれたから

共愛学園中学校 1年 湯澤 ひな

中学生になって初めてのBELL合宿で学んだことがあります。私はYポイントで4日間練習しました。Yポイントは群馬県内の子もいろいろ遠くから来た子もいました。最初はみんなとても静かでBELLが「シーン」としていました。担当の充先生が「声を出してこーう!」と何度も言っていました。初めは盛り上がりたがりませんでしたが、2日目、3日目になっていくうちにYポイントのみんなが仲よくなっていき、だんだん声が出てきました。私は盛り上がりたがりませんでしたがYポイントが好きになりました。「シーン」とした所は楽しくないなとあきらめて思いました。BELL合宿が初まり充先生のお話の時に「大変」という言葉は「大きく変わる」というのを覚えました。私はこれまで大変とは練習がきつい、とかしんどいみたいにつかれることかと思っていました。けれど大変とは大きく変わるという意味があり、すばらしい言葉だなと思いました。大変という言葉は私の身の周りの人々にも教えたいと思いました。充先生から教えてもらった大変という言葉は私の強さにもなりました。これから梅高の練習で大変という言葉が出てきたら大きく変わるんだと自分に語りかけていきたいです。私はYポイント担当の田中充先生、田巻先生にアドバイスをもらいました。1日目と2日目は記録が良くありませんでしたが、2日目の記録会の後、練習をしたときに先生から下さんのアドバイスをもらい、前よりも良いフォームになりました。そして3日目、記録は昨日より10cmアップ。高くとびれてよかったけれど、まだベストにもいってなかったし、自分でも納得していません。でも充先生や田巻先生の細かい所まで教えてくれたので自分に自信が持てました。それに、Yポイントを盛り上げてくれた仲間、友だちにもとても感謝しています。私は先生や仲間からいてくれた記録は出ているし、一緒にいて楽しい仲間とBELL合宿ができてよかったです。



# 努力は必ず"むくわれる"

吉岡町立 吉岡中学校 2年 今井 葉月

私はこの合宿でたくさんのことを学びました。今回の合宿では、県外からたくさんの方が来て会話をしたり交流を深めたりすることができました。しかも、色々な人が来てくれたので跳躍も見れたし、県外の人達がどんな練習をしているのかなどを学びました。補強の時とかも、県外の人とペアになったりしてとても楽しくできました。

記録会でも自分のダメなところを意識したりと先生に言われたことは「X-3」を持ちながら跳ぶことができたと思います。ホールを変える時は必ず1本目は跳躍するという目標を持っていました。ですが、2日目の記録会でホールを変えた1本目は跳躍できず終わってしまいました。技術面もすごく大事だと思いました。目標になるべく近いような跳躍の仕方でも大事だと思いました。

宿での過ごし方でも大部屋でとても楽しく過ごすことができたと思います。時間をしっかり守ったり、みんなのめいわくにはならないようにしたりなどたくさん気を付けること、守ったりすることができました。みんなとの4日間楽しく過ごせました。この4日間を楽しく過ごせたのは、お母さん、お父さんが私のためにこのバル合宿に参加させてもらったからだと思います。平日の練習でも毎週おくりむかえをしてくれました。ありがとうございます。つらい時も相談にのってくれたりしてとてもおきりしたり、対応してくれたりしてうれしかったです。

記録会の際には、毎週教えてくれる田中成先生がどんなに悪い跳躍でも教えてくれました。いつもX-2-を考慮してくれて、とても感謝しています。私の悪い面をどのようにしてなおしていくかや、それに合ったX-2-を考慮したりしてくれてとてもうれしいです。Bピットで教えてくれた先生方、本当にありがとうございます。田中光先生は、私達のためにいつも適したホールを選んでくれたり、私の意識しているところを教えてくれてとてもありがたいです。

青少年の方々にもこの4日間、おいしいご飯や温かいお風呂とてもありがとうございます。この青少年会館の方のおかげでゆっくり休むことが出来ました。ありがとうございます。これから、記録会を思い返していきたいと思います。これからも頑張りたいです。



# 強くなるために必要なこと

高崎市立群馬中央中学校 2年 飯塚光優

今回のベル合宿では記録的な面としては最近落ちていた記録を少しづつ戻していき、最終日まで自己ベストを出すことを目標として参加しました。技術的な面として、フットンダとき右手を伸ばす、まっすぐ振り上げることが自分の理想のフォームへの第1歩だと思っていました。今日までの合宿の練習を振り返ってみると、フットンダときの右手がぶぶれてしまっていることが自分でもよく分かりました。今後の1番の課題はフットンダときの右手だと思いました。ロイター板での練習でフットンダ後に右手を見て、踏み切りの角度を大きくできるようにしたいです。記録会形式の練習では助走の終盤で小走りになってしまい、安定した助走ができませんでした。助走の1歩目から全力で走ってくるということをおわったので、明日の跳躍からそのことを意識して走ろうと思いました。助走は合わなかったけれど3日目で1ヶ月半ぶりの3m40を跳べてうれしかったです。けれど前まで跳べていた記録が跳べなくなっているのは自分の弱いところだと思いました。明日が最終日なので、しっかり自己ベストを狙った跳躍ができるように頑張りたいです。生活面でダメだったところは食事です。まわりの仲間が食べている量を自分だけ食べれないという悔しさがありました。たくさん食べないと強くなれないと自分でも分かっているので、少しずつ克服できるようにして、まわりの人達に負けないうらみの量を食われるようにしたいです。そして、バランスのとれた食事を自分で理解し、盛れるようにしたいです。この合宿で感謝している人はたくさんいるけれど、その中でも特に合宿に行かせてくれたお母さん、顧問の成田先生、ベルの先輩方、教えてくださったコーチの方々です。自分はBピットで佐瀬先生と成先生に教わりました。コーチの方々のアドバイスは分かりやすく、多くのことを学ばせていただきました。ベルの先輩方は、自分が気持ち悪かったときにとて心配してくださり、気が楽になりました。そして、この合宿を頑張れたのは、まえとなってくれた仲間のおかげです。きついことや楽しいこともあったけれど、仲間たちと乗り越えて、より絆が深まりました。合宿で関わった方々には感謝がいっぱいです。この合宿で学んだたくさんの方々のことを糧として関東・全国大会を目標にこれからの練習を頑張っていきたいです。この4日間でお世話になった方々、本当にありがとうございました。

# 短い合宿の中で学んだ、たくさんの大切なこと。

高崎市立群馬中央中学校 二年 若井 蓮樹

今回の合宿は自分は2日間しか行かなかったけれど、その中でたくさんの大切なことや自分にとって必要なことを学ぶことができました。すごくたくさんありました。技術面の面では、たまき先生やあつる先生などや、その他にもたくさんの先生、先輩方にも教えてもらいました。記録会ではレポートで行い、せん助走ですることにはできなかったけれど、先生や先輩方のサポートにより、自分にとって良い記録を出すことはできたけれど、最高の状態で記録会を行うことができませんでした。内容としては「ポールを前に持ってくる」や、「セットを速くする」、「セットを飛ばすときに足を曲げない」など、たくさんのことを技術面で教えてくださりました。合宿の内容的に練習時間が長いのもきつさですごくつかれましたが、自分にとっては自己新記録につながる良い練習だったなと思いました。

技術面の他にはメンタル面や声の大きさなどについて教えてくださりました。あと、最終日が残っているのでもういままでの全力を出して、自己新記録 3m00 を目指して一生懸命がんばりたいと思いました。先生方や先輩方に練習をしているとよく言われる「セットがおそい」のは自分が直せずにいるとたまき先生が「毎回跳ぶてか」に遠くアドバイスをしてくださり、少しですが、うまく意識することができ、少しセットを速くすることができました。

このBELL合宿で感謝することがたくさんありました。感謝したいと思う人もたくさんいました。最初はこのBELL合宿をさせていただいた先生方、コーチの皆さん、教えてくださった先生方、コーチの皆さん、先輩方、おいしい食事を出してくださったり、泊まらせてくださった青少年会館の方、お金を出したし、おくりものがえをしてくれた、親、感謝する人がたくさんいました。このBELL合宿は自分は2日間しか行ってはいないけれど、4日分の学ぶことばかりがたくさんありました。

# にぎりの高さ

みどり市立笠懸中学校 二年 丸山豹駕

今回のベル合宿でとても自分にたりないと感じたものはメンタルです。そのメンタルの中でも一番棒高跳に必要なことは、にぎりの高さです。僕はこの夏の大会で自分のメンタルの弱さがでてしまい、目指していた中学二年での全国大会出場もかなえられないうまくいってしまいました。にぎりがあることはとてもいいこと、という心が自分の中でつぶれてしまっているのです。ですが、町田コーチの言葉で僕の心の中にあた、にぎりをつけることわいという気持ちがかうれていきました。その言葉は、「棒高跳の選手は何を変えても良い、にぎりの高さ、ホールのかたさ、アップライト、助走の距離など」という言葉です。なぜこの言葉に心のわい気持ちがかうれていったのかというと、棒高跳は他の競技と違って、自分で変えられるものがとても多いので、今まで僕はとわかってにぎりをふとにぎりか、4本、3本、2本、1本とあげていながらたことに自分はとても損していると感じました。今までにぎりをつけることをとわかってきた気持ちがかなぜかだんだんなくなっていく、記録会でアドバイスをもらったときに、にぎりをつける、ホールを変えろということも言われても自分言ってもって返事をするようにになりました。この言葉を、僕達のまえで言ってくたさった町田先生にととても感謝したいと思われました。そして次に感謝したいと思う人達は、BEししの方々です。理由は、このBELL合宿でとてもお世話になったからです。特にお世話になったコーチはBホットた人とうのさせ先生としげる先生です。アドバイスも何回もくり返しおしえてくたさって、本当にありがとうございました。次に感謝したいと思うのはこもんの先生と自分の親です。なぜかという、こもんの先生は合宿にでているという許可をたしてくたさったこと、おわびBELLの方まで来て見てくたさったこと、自分の親はこの合宿にでるために21000円もの大金をたしてくたさったこと、本当にありがとうございました。そしてこれからも棒高跳も全カでがんばらしていこうと思います。

# 二度の自己ベスト

藤岡市立西中学校 二年 大黒愛斗

今回の合宿で学んだことはポールが硬くてもひじとしゃかりとのぼしていれば使えることがわかりました。僕がこの合宿で使ったヒットはXヒットでした。

県内の選手が少なく、県外の選手の方が人数が多かったのど、なかなか話しかけられませんでした。暗い空気のまま記録会が始まりました。

それでも僕はいつもの跳躍ができたので、いい試合はこひかできたから自己ベストも出てすごうれしかったです。

2日目も前日と同じように準備がしゃかりとできたのでまた、10cmアップで自己ベストを出せてしゃかりとすごうれしかったです。この調子で3日目もかんはろつと思いました。今回の合宿に出れたのは、自分の親がお金を出してくれたからで、自分では出せない量だったのでとても感謝しています。だからそのお礼として自己ベストを出そうと思いました。

そして、棒高跳びの指導をしてくれた先生方、Xヒットで教えてくれた唐澤先生、石崎先生、上原先生、巨先生にお礼を言いたいです。

食事や寝る場所を用意してくれた青少年会館の人達や先輩たちに感謝しています。

合宿に関わった人たちに本当にありがとうございました。

There's nothing you can't do ~で何が出来るのか

前橋市立桂萱中学校 1年 小池 糸由

初めての合宿は私にとって全ての面で強くしてくれました。「変化」この言葉は私がこれから棒高跳びを続けていく上でとても重要なことだ気付くことができた。「変化」は、自分が変になると思ふ、違和感をもつ、跳躍をする最中に自分が化けていく、変わっていくということだと教えてもらいました。私は、跳躍に違和感をもつと駆けこんで1本を無駄にしてしまうことがあります。それでは1つも変わりません。そこを自分で勇気をもって挑戦していくことで「変化」があらわれます。少くも気持ち負けたら失敗する。最大の敵は、自分の気持ちです。負けずに挑戦し続けることで自分は「変化」することが出来ます。私は合宿前に使ったポールがありとうしても跳躍しようとするたびにバネの助走が変わってしまったりしました。そのとき、「自分がこれだけモチベーションを上げて高めてくれるかが勝負」と言ってもらいました。だから私は合宿で何でも考え自信をもって取り組もうと決めました。でも、私は変わりませんでした。だからこれはこれからの私の課題です。課題はこれだけではないもう一つあります。それは、出来ないことを取っかかってやらないということです。私には出来ないことがたくさんあります。でも、努力しようとしません。人前で出来ない姿をさらすのが耻しいからです。そのせいで出来るようになったことは多くありません。でも合宿で先輩方が出来ないことでも耻かからずに自分と向き合っている姿を見て耻かからずにしっかりと認める向き合おうと思ひました。出来ないことをそのままにせず意識して1本1本大切に意味のない跳躍をすることも学びました。これらのこと全て棒高から教えられ社会に出て役力かと思ひます。平日や土日の練習のとき、遠い仕事場から来てくれてありがとうございます。長れているのに迎えに来てくれるので私も全力で頑張ります。平日は、1日が終わってから私たちのために教えに来てくださる田中成先生は、いろいろなメニューを考えてくださり私たちに悪いところを厳しく教えて指導してくれることとても感謝しています。私も先輩たちと同じレベルで戦えるように自分でもしっかりと頑張ります。合宿で県外の人と一緒にいると「バブルでいっぱい練習できていいね。」と言われて当たり前だと思ひてきたことだ気付くことができた。改めて田中光先生などの多くの先生方に感謝の気持ちを持ちました。記録会で私に合わせて明るく、楽しく教えてくださる高橋先生、南雲先生とても思い出になりました。ありがとうございます。私は日々感謝を忘れず、BELLで練習できること、貴重な時間をさいて教えてくださっていることを忘れずに頑張っていきたいと思います。

## 「意識」をやるかしらいか

伊勢崎市立 宮郷中学校

1年

長谷川 永菜

今回のバールの本合宿3日目まで、私は学んだことがたくさんあります。初めての3泊4日の合宿で、最初はみんなもうや不安もたくさんあったけど、少しずつ生活に慣れたり、県外の人と仲良く話したりして、楽しいことが増えたりしました。その中で、まず、1日目の朝にY先生担当の充先生の「大変な時」は「大きく変わる時だ」という言葉がとても印象に残りました。私も将来、その「大変」をのりこえて大きく変わりたいです。また、3日間の中で、まろさんや田巻先生にも1番指摘されたのは、声を出して盛り上げるということです。最初とても静かだったので私もあまり声を出していませんでした。でも、少しずつ自分もまわりも、「いきます」や、返事など、声が大きくなってきました。そして雰囲気もよくなり、とても跳びやうくなりました。なので、声を出して場を盛り上げるということがとても大切ということを知りました。これからも、声を出すということは忘れずに続けていきたいです。もう一つは、ポールをまけてとびくことを一番意識しました。練習ではうでがしっかりのびて高いゴールバーも跳ぶことができたのに、記録会になると、うでもまかしてバーを落とすことがありました。「なんで練習ではできていたことが本番になるとできなくなるんだらう」と思ったけど、「意識」をすればそのとおりになりました。走り出す前や、走っている時に、どういう跳び方をすればいいのか考えて意識をすれば、ポールも練習のようにまがり、良い結果を出すことができてきました。3日目の記録会で、自己ベストの高さを、ポールもまがり、きれいにバーもこえることができたけど、ポールでかたしてしまっただけで、4日目は必ず跳びたいです。この合宿に参加するために、お金をはらってくれたり、送迎をしてくれたお父さん、お母さん。記録を出せるように細かく分かりやすく教えてくださった充先生、田巻先生、まろさん。この合宿のために、食事やふとん、お風呂を準備してくださった青少年会館の方々。そしてバールやポールなどの道具。私たちの合宿のために、さまざまなことをしてくださり、ありがとうございました。先生方は、私たちが失敗すると、自分のことのように悔しかったので、感謝を伝えるために明日は必ず自己ベストを出したいです。いつも使わせていただいている道具にも感謝して大切に使いたいです。これからも、感謝の気持ちを忘れずに、棒高跳やそれ以外のこともがんばっていきたいです。

「大変な時」は「大きく変わる時」

渋川市立渋川中学校

1年

齋藤 颯花

今日のBELLE合宿は、たくさんのことを学んだ4日間でした。1つ目は、声を出してポジティブに考えることです。私のいるピットは、始めは静かでした。ほとんど声を出すことがありませんでした。でも、先生や先輩が盛り上げてくれて、声を出して跳ぶことができました。また、声を出して盛り上がることで、「絶対跳べる」と思い、自分を高めることができました。2つ目は、怖がらずに全力で取り組むことです。私は、ボールを受えると怖がって、跳躍に持たず、いこうことができず、一本ムダにしてしまいます。でも、2日目に初めて使うボールで跳んだ時に良い跳躍ができました。今までは、「ムリ」と決めつけていて、自分から跳びにいけていませんでした。でも、怖がらずに全力で跳べば、思った以上に良いものができたので、「大丈夫」と思えて、全力で頑張りました。この合宿で心に残っている言葉があります。それは、「大変な時は大きく変わる時」です。亮先生が話してくれました。この言葉を聞いて、どんな時でも努力しようと思いました。大変なときはこの言葉を忘れずに全力で取り組んでいきたいです。そして、何事にも挑戦していきたいです。

この合宿に参加して、たくさん感謝したい人がいます。ベルを建ててくれた田中光先生。毎日働いてくれたり、送迎もしてくれたり合宿費を出してくれたりするお父さん、お母さん。合宿で私たちを見てくれた亮先生、田巻先生、まちなさん。練習を見守ってくれたり、話をしてくれたりする町田先生、高橋先生、成先生をはじめとする先生方。一緒に練習してくれたり、話を聞いてくれたりする先輩や仲間。風呂や食事を用意してくれた青少年会館のみなさん。感謝してもきれないくらいたくさんの人に支えてもらっています。これから少しでも恩返してあげるように努力していきたいです。

# 時間の使い方と礼儀

前橋市立富士見中学校 1年 橋本 遼生

今回のBELL合宿で学んだことは、時間の使い方と礼儀です。今回の合宿では、まだあまり時間の使い方と礼儀のことを意識していませんでした。合宿 初日、時間のことを考えず練習をしていました。上原さんや高橋さんふかさんにとぶ時に意識することなどを教えてもらいました。きゅうけいに入り、とくに体を温めることなく、ダラダラとしてしまいました。そのせいか、紐が体が動かず、しっかりとした練習ができていませんでした。12時をまわり、お昼きゅうけいになっても、昼食を食べたがほとんど動かず、スマホをいじってしまいました。先生方もその姿をみて、少しイライラしているようにも見えました。お昼きゅうけいも終わり、体が温たまらないまま、記録ととなってしまう。もちろん自己ベストが出るわけもなく、ただたんにとんだだけになってしまいました。2日目も同じようにダラダラしてしまい先生たちに注意されてしまいました。でもそのおかげで目が覚め、しっかりとアプを始め、体を温めることができました。その結果、自己ベストがこぎしできました。時間をはあくし、しっかりと意識することでよい記録も出せるし、これからの生活にも役立つので意識したいと思いました。

もう一つは礼儀です。私は、先輩に合ってもあまりあいさつをしませんでした。ですが合宿の夜、夜ご晩の準備があり、ついでにごはんが出てきたら持つだけで、先輩方が盛ついても変わらうとはしませんでした。部屋に戻り、同じ部屋の先輩に注意を受けてしまいました。なので私は先輩に合ったらすぐにあいさつをし、積極的に行動していかないと考えたのでよかったです。礼儀は、社会に出ても目上の方に対しての接し方としてとても重要なことなので、しっかりと行なっていきたいと思えます。

この大事な2点を教えて下さった先輩方、先生方にはとても感謝しています。そしてこのBELL合宿に参加させてくれた両親には本当に感謝しています。時間の使い方と礼儀を忘れずに生活していきたいと思いました。BELL合宿で学んだことを活かし、今回の記録や学んだことを帰ったら両親にたくさん伝えたいと思います。これからも棒高とびをがんばりたいです。



## 仲間と礼義の大切さ

前橋市立 荒砥中学校 1年 井野智裕

今回が初めてとなるベル合宿でした。最初は不安だ、た  
けれど、仲間との協力でその不安は、一気になくなりました。  
そして、仲間達と一緒にの夜、あまり話したことのない先輩と  
いろんな話ができたり、お風呂に入るときも話ることができて  
嬉しかったです。なにより楽しかったのは仲間達と行、た、コン  
ビニへお昼の買い出しに行、た時です。まだ暗くて、一人一  
人の顔がよく見えない時間、みんなでコンビニへ行きました。  
一人では絶対に歩けない場所もみんなが話しながら行く  
ことで、怖いという感情はなくなり、楽しい思い出になり  
ました。そして、幸いと思、たのは、ご飯です。アスリートは体づくり  
からを覚識してたくさん食べました。食べるのも練習の一つ  
という言葉をよく聞きます。その言葉通り、ふだん食べない量  
を食べるので意外と幸、たです。また、食堂は礼義を学ぶ  
所でもありました。ただ食べる、楽しむだけでなく、作、てくれた  
人への感謝の気持ちを含めて残さず食べるということも  
学ぶことができました。棒高跳の練習も、普段よりハードで、  
ついていけるか心配だ、たけれど、やはり仲間のおかげで  
いんなにつらいこともついていくことができました。記録会  
でも仲間の応援があるよ、跳べなかつた高さも跳ぶことが  
でき、力が出てきました。なぜそれが一日目からできなかつたのか  
思、て、意味がわからなくなりそうでした。その事を知、ていた  
先生方、一日目から声を出せなくてすみませんでした。一日目か  
らや、てくれは、も、といい記録が出たかもしれなかつた。たろ  
うと思、いました。でも、その大切さを合宿が終、る前に気づけ  
てよかつたです。また食堂で働、ている方々もアレルギーがあ  
る子に違、う食べられる料理を出、てくれたり、栄養をちゃんと  
考、えてくれてありかとうごま、いました。とてもおいし、たです。  
棒高跳で声や仲間の大切さを教、えてくださ、た先生方、栄養  
を考、え、おいしい料理を作、てくださ、た食堂の方々本当にあり  
かとうごま、いました。

# 声の力

## 前巻第三 掛川大吾

ベル合宿当日から注意されていた事が3つあります。  
ストーブを使かわない、声をたゞ、休み時間の使い方の3つです。  
その3つの中で一番じかんできたのが声を出事です。  
当日から言われていただけあって、いじまわしていたので  
おもうように声を出しつづけることができたんだ  
ん小ざくほっていらでまいました。日がたつたひみんなで  
声かたせるようになったり、今日の記録会でその声の  
強さをじかんできました。記録会で声をみんな  
が大々たしいまてなかつたおうえんなどをしたら  
今までのバストから30cm上をとぶことができたほかの人  
たちもつぎつぎと自己バストをたしてりさ50cmちか  
く高くとべるようになった人もいました。それいかりにもあと1回  
であわりになつてしまふ人もブレンパーにかけがえるのをリ  
コネ人もいきました。僕も自己バストを20cmこえることが  
できうれしかったので、また1日あるのでその練習できるた。た  
1日をむだにしないよう一本一本しつちゅうして声の力を  
あそぶ、先生たちを言ってもらえたアドバイスの小  
1つをいしきして、あしたの記録会で今の自己バストの  
さらに上をとべるようにがんばりたいとおもひ  
ます。そのためにいまあるチャンスを一つ一つしっかりとつかむた  
らと、ここまできベルをつかちてくれた田中先生と、  
ここまできおしえてくれたベルの方々、ありがどうござい  
ます。あとあきはやくからお弁当をつくらせてくれたと  
ここまできおくりとどけしてくれたおかあさんありが  
どうございしました。最高おみやげをも、いかにえります。  
このベル合宿をどうしてまなべたことを、学校生活や家での  
生活に生じていきせいかをだし、おんがえしができるような  
毎月かんばつていきたいとおもひます。