

# BELLで学んだ格高の技術

北海道 市立札幌平岸高校 3年 駒形 昂俊

今日のBELL合宿で、ボールを立たせることを特に意識して練習をしました。自分の跳躍の悪い特徴として助走の足腰が低くなる。右足が下がってボールを出すのがおそく、力が入りすぎて踏み切りが低い位置で入ってしまう。ついでにボールを押しすぎて足や肩で動きを止めボールの立ちも悪くしてしまう。動きが遅れることより、ふり上げが上からいかに高く跳べなくなってしまうことです。格高跳びは1つの動きが悪くなってしまうとその後の動きが全て悪くしてしまう競技だと思っているので、自分はまず助走から全て意識して練習しました。自分は腰を高い位置で助走を打つことは特に意識して、そのついでに力の入りすぎて腰が低くなるというのを改善するためにボールを立たせることができませんでしたが、練習を重ねていくうちにできるようにはなりましたが、次の動きをつなげる際に悪い動きが空中で自立するようになってしまいました。28日の記録会でついでには良かったり始めて、最終的に今の動きは全然違う、体を遊ばせることができています。しかし今の悪い動きのせいで、タイミングが遅れているので、体を打ってボールを立たせることができて、今より早いタイミングでふり上げることができているので、タイミングが全くあわない跳躍ができなくなってしまっている。ここからは、しっかりと本当のタイミングでふり上げるようにしていきたいと思います。自分はふり上げる肩がのこっているので、ふり上げが肩の空中を特に意識して跳びたいと思います。食後のミーティングで先生が話している「鬼力のあつ人間になる」「一日一生」ということを意識して練習、生活をしていきたいと思います。最後にAポイントで指導していただいた町田先生、この合宿に引き連れてくださった引地先生、旭先生、石田先生、角藤談話室の皆さん、そしてこの合宿に送り出してくださった両親にも感謝したいと思います。本当に何よりこの合宿の練習場所を作ってくれた田中光先生本当にありがとうございました。北海道から来た課題が山積みの自分にある練習内容、跳躍のアトバイアスとして早く町田先生にしていただき自分でも遠いかわかるほど成長できています。ちょっとかわかっていた時「Aポイント盛り上げ、いいえいい!!」という声を聞いてとても元気が出ました。そしてAポイントの仲間、町田先生には感謝してはならないです。本当にありがとうございました。これから4年間の経験を積んで成長していきます。

小さなことも全部が棒高跳につながる。

北海道 札幌国際情報高等学校 2年 高橋 侑里

私はこの4日間で、技術面や生活面、様々な部分で多くのことを学ぶことができました。技術面では基礎練習としてやった、竹跳びで「ポールを立てる」という動きや、イメージをつかむことができました。シーズン中は、試合に向けて、中助走や、全助走での跳躍が多くなりがちで忘れてしまっていた重要な基礎を改めてやってみて、しっかりと踏み切ることで、しっかりとポールを押すことで、そして跳んでからつくというイメージを頭でも、体でも確認することができました。また、私の今シーズンを終えての、冬季練習の目標が「フタミのときに腕が横にそれない」というものでした。そしてその目標とは別に「スイングしてからお尻が上がらない」という課題がありました。合宿前までは、この2つは別のものだと考えていました。しかし、この合宿での先生からの指導の中で、お尻があがらないのはフタミがフタミで腕が横にそれるのに原因があり、この2つが関連していることを知りました。フタミがフタミで「ポールと体との間に空間がなくなり体が後傾してしまい、スイングの振り幅がなくなって結果的にお尻が上がらなくなる」ということでした。つまりそれは、フタミが改善されるとお尻も上がってくるということであり、北海道に戻ってから、まずそこを重点的に改善していけばいいということがわかりました。そして、技術面以外でも基本的な、でもとても重要なことを改めて見直すことができました。あけさうや返事などあたりまえのことが冬季に入って緩んでいたことに気づきました。それらは棒高跳びに直接影響があるようには見えないけれど、そういうところも、競技に関係してくるのだと、先生方のお話や他校の選手を見て学びました。北海道の冬は雪が多くもちろん外では跳べませんし、室内練習でも長い距離はとれません。そんな冬の時期に、設備がそろっていて、全助走もとれるバルドで練習できたことはとても貴重なことであり、大勢の選手がいる中で、1人1人の1本1本の跳躍を見てくださった先生方には言葉では表せないくらい本当に感謝しています。この4日間で得たものを必ず次に生かし、できなかったことは必ずできるようにします。そして来シーズンに自分のことが北海道から群馬の先生方にまで伝わるような良い結果を残して、この合宿での恩返しをしたいと思えます。充実した4日間をありがとうございました。

# 学宿での成長

北海道札幌国際情報高等学校

1年生

木元 あかね

私は群馬県で行われた、ベル合宿に参加しました。

なぜ「練習」ではなく「合宿」を行うのかという「練習」は得られぬ「価値」を「合宿」では得ることかであるからです。私は合宿で多くのことを学びました。大きく2つに分けると「格高跳びに必要な技術」と「人として大切なこと」です。

「技術」面で私は成長することかであると思います。合宿に参加する前はバーをクリアして跳び上がったことか無いので記録も無い状態でした。このベル合宿での目標は2mを跳ぶことでした。1日目、2日目の練習で、受け手のアドバイスを鵜呑みにしてしまいました。2日目のトレーニングで情報を自分の中で整理して取捨選択することか重要であることか。今の自分の現状と目標までの道のりを明確にする。アドバイスの9割、3日目の練習で実践して、おぼろげに「下」でという課題が見え、改善するにはボールをしっかりと押し切るという策が明確になり、3日目の公式試合では目標であった2mを跳ぶことかできました。

「人として大切なこと」という面では「あつ前」と「あつ前」であることか。人としての良さを伸ばしてゆくことが大切だということか学びました。普段の生活のあつ前にてまなければいけないことか。あつ前にてまると「例えは」くつをまろえ、身の回りをまろいにする、そういう小まなことの積み重ねが「運」という部分につながり、自分や周りに良い影響がでて結果もついてくることか気づかれました。

今回の合宿を通して感謝することか大切で、これは、金銭的な部分だけではなく、格高跳びかである環境や指導してくださるコーチやスタッフ、そして「お世話」をしてくださる「食生活」毎日食べられることか。感謝の気持ちとモチベーションの向上に取り組むことかできました。

最後に「お世話」私に格高跳びかである環境をくださった「お世話」アドバイスしてくださった人たちに思い返し、お世話に感謝し、これからも精進してまいります。ありがとうございました。

# 悔しさをバネに

北海道 滝川高等学校

2年 平澤 夢子

私は北海道から海を渡って群馬に来て、バル合宿に参加させていただきました。憧れの地であったバルドームに行き、練習ができることは私にとって、とても嬉しいことでした。練習をしていて感じたこと。まずは棒高跳をしている人がこんなにたくさんいて、一緒に練習しているということです。全員が1cmでも高く跳ぼうと懸命に練習していて、自分も負けていけないという気持ちになりました。そして他の選手に対しての自分の技術の無さを改めて感じさせられました。良い記録がでないと、課題がありすぎて心に余裕が無かったのが相まって自分がまだできない他の選手の技術をたくさん吸収しようとポジティブに考えられなかったことが後悔の一つです。練習をしていて、昨日できたことが今日できなくなっていて自分に苛立ちを感じるようになりました。このままでと目標にした3.00mを跳ぶところか、バストを出すこともできないと焦りだけが募っていきました。そんな時、先生から「考えすぎずに全力で行け」と言われて少し心が軽くなりました。でもその時意識していたポール立ることばかりができるようになった訳ではないのでそこはここからの課題です。やりたいことができなかった時に「手の皮がむけて痛いんだとか」「足がツリそう」などできないことの言い訳にしかかった自分は人間的に少し成長できたかなと思います。夕飯後に行われた全体ミーティングではコーチの方からたくさんのお言葉を頂きました。棒高跳ができるだけでなくお祭り前のことをお祭り前にできる人間になれば、「もと棒高は夢中になれば」などです。一番印象に残っているのは唐澤先生の「悔しい経験から逃げるな」という言葉です。合宿中は嬉しい経験よりも悔しい経験の方が多かったです。なぜかできないのか自分でわからなくなってしまう、やめたいと思ったときもありました。でも周りの選手達はできないことがあっても楽しんでやっていて本当に尊敬できる人ばかりでした。自分自身も棒高跳が好きで棒高跳の楽しさも知っているからこそ、悔しい思いをたくさんしてもバーモクリップする瞬間を求めて練習をがんばりたいと思います。最後に群馬のコーチの方、合宿中技術面、生活面、人間面でご指導下さい。本当にありがとうございます。今までの練習で気づいていなかったことをたくさん知ることができました。望知強化の引地先生、旭先生、バルドームで練習する機会も頂いてとても感謝しています。北海道外のレベルを知る良いきっかけになりました。合宿費を出してくれた両親、たまにぶっかることもあるけどいつもサポートしてくれてありがとうございます。そして顧問の石田先生、バル合宿で学んだことを生かして全国で戦える選手になって恩返しします。1cmでも高く跳べるよう、これからも練習がんばります。

# 変わる勇気 . その先にあるものは

北海道 滝川高等学校

2年 佐々木 稀月

私が今回のバレー合宿で学んだことは橋高跳の技術や補強だけでなく、選手としてのあり方、人間としてのあり方、自分で考える力や他人を助ける力、そして、頑張るという気持ち、そして、楽しむという気持ちを感じました。橋高跳の技術では、今シーズンのバレー合宿に来るまでずっと直らなかつた助走の問題で、私はボールを投げた瞬間に構えたままラスト3歩助走をできるという癖が橋高跳を本格的に始めた頃からずっと改善することができていませんでした。バレー合宿1日目の跳躍2本目を5歩を指摘された、3本目から改善しようと思った。その3本目から今日までの跳躍で1回もその悪い癖が出ずに助走をできることができていました。先生のアドバイスが的確だったのも、もちろんありますが、言われた直後にすぐ直るようなことを自分は直そうとしていたから、他人だと情けなしく思いました。そして自分の甘さを知ると同時に、気持ち一つで変われるんだと気付きました。だからバレー合宿で自分がどれだけ変われるか最終日に一つも後悔が残らないう合宿だったと振り返る毎日を通り越そうと心を改め、やらなければいけないことを無さそうと決めました。助走の安定さやボールを投げる技術、自分で押さえるという課題は、前に述べた助走の癖のように1回が直ったわけではなく、今もまだできていない跳躍の方が多く改善まで到達していません。けれど、そこで諦めるのはなく上原先生がお願いした、できるまで何度も練習を重ねていけばできるよになるという言葉のように17cmの少しの変化から徐々にフォームを改善して完成の形へとまでいってボールを投げた思考で練習ができています。また、唐澤先生・田中亮先生が教えてくれた当たり前の徹底的にやるという言葉に改めて自分の普段の生活を直さなければならぬと気づきました。そういう人積み重ねが自信・時には選んたやり方、陸上を引退した後の人生も豊かになるんだと話を聞いて感じました。「一日一生」今、目の前にあることを自分の持つ力(20%の余力)で進めたいと、陸上も橋高跳も陸上以外のこともその言葉を大切に取組もうと思えます。最後に、陸上をする自分のために尽くしてくれた今回のこの合宿に行かせてくれた親、最高の環境を作ってくれたこと、そして何度も教えてくれた石田先生、この貴重な経験を与えてくれた引地先生・旭先生・県内県外2千の方、高い技術と肌で感じる刺激をたくさんくれた橋高跳の選手のみならずのおかけで高い目標とモチベーションを持つこと、橋高跳を楽める自分があります。いかに感謝しています。思えば目標がある3m50cm跳びで全道優勝と1-7-11決勝の記録を残すというのを達成して、みんなのおかげで最も笑顔と結果で伝えたことがあ

# 「意識」の差

北海道 岩見沢市立岩見沢緑陵高校 2年 江上 隼太

私は今回のバル合宿を通して、自分の高校の陸上部、北海道の構高跳びとバルに通う群馬の選手の違い、ただ目の前、自分の競技をかんばりだけではない、今の自分た足りないものが分かった合宿になりました。足りないものを二つ自分なりに見つけることができました。まず、1つ目は声出し、バルの選手達と比べて北海道、構高、自分の高校の陸上部は圧倒的に声がない。2日目に野田先生が言った、自分たちが声を出して、全体を盛り上げることにおいて、場の雰囲気は良くなり、自分が得た動作、学んだことがより覚えやすくなる。部活では何人かが、ために声かけをしていてバルのように全員で声をかけ合うことがない。この事を自分の学校に持ち帰り、雰囲気の向上に努めたいです。2つ目は、Xニューに対して深く考えているということです。自分も含めて、日々の部活をこなす中で、どこまで意識が深くて深く考えず、こらえずやってみよう。というまでが少なかった。競技成績が良い、言記録が良い人ほど、どんなXニューに対して、意識した場所をしっかりと考え、やってみる人が多いです。なので、来年のインターハイまであと8ヶ月ほどですが、今回の合宿で見つけた二つの違いをしっかりと考え、残りの競技生活を大事にしていきたいと思っております。そして、今回の合宿で学んだ技術は、高く踏み切り、より早くポールを立たせることと、スイングのコツです。よく自分は大会などで空中での上、動作ばかり気にしてしまい、全体的にうまくいかないことが、多かったです。なので今回の合宿では助走から踏み切りを重点的に練習しました。意識的には踏み切りの2歩前で高くセットして、踏み切りで高くのびる意識でやる。そして感覚的には、スイングまで意識しやすくなるので、やはり助走から踏み切りは大事だと思いました。あと、自分はスイングをやるまで、膝寄せで足をもたせたりして、ポールの反発にのめり、浮きがないのが、野田先生に教えてもらった。スイングのとき、足だけでスイングするのはよく手を前にもってくるということを覚えて、また浮きはダメですが、ポールから離れすぎず、伸展できないようになったので良かったです。今回の合宿で強化選手として選んでくれた、空知陸協の方々、高いお金を出して送ってくれた両親、今回でたくさん刺激してくれたバルの仲間には感謝しかありません。こうやってできることをあたりまえだと思わず、かんばりというふうに思っています。

# 一日一生

岩手県 下小路中学校 2年 山内 裕太

今回のベル合宿は初めての参加でした。「一日一生」の言葉を聞いて一日一日を本気で生きる生活らしい意味で3日間としたとしても進化などが見られた合宿になったと思う。一日一生の1日1日を本気で過すという点では良かったけど悪い所もみられた気がした。1日を本気全力で過すの良い点は自分の出世最高のパフォーマンスが出せる事、自分の悪い所を見つめ直す事が出来る所です。悪い点は本当にそれが本気なの? というような場面があった事、あいつなどはもう引してしまったのではと思う。今回の合宿で僕が学びたかった安定性、それはチームがモチベーションがコンディションなどの事があるが今回はチームを中心に出来たチームは前から直したい気持ちにしたいと思っていたのが。今回の4日間で直してさらにはベストもでて、二人なに早く直せるなら、もっと早くからBellに来ておけばなあと思う。今回学んだ事はたくさんありますが、1ヶ月は一日一日を本気で生きる事です。2ヶ月はつねにポジティブに考える事です。3ヶ月はチームです。4ヶ月はいくら調子が悪くても、自分の出世最高のパフォーマンスを出す事です。5ヶ月は、声を出すなどのきつい事をきちんとする事です。それらをいつもの生活でも出来る様にするのが第一課題で次にそれらより進化させる事です。それを今日からがんばりたいと思います。今回はいろいろな人に関わり、考え、楽しめた合宿となりました。この合宿などをきっかけにできたことや、今回のためにそうげいなどをしてくれた母などに「ありがとう」と言いたい。そして僕を教壇でくださった先生方にも「ありがとう」と言いたい。1日1日をちゃんと過していきたくて、それからは、1日1日を大切にそして本気で過していきたくてかんじらるような合宿となりました。この合宿にたすきあってくれた人、母、父などにがんばり、1日1日を大切にそして、本気で、それらをやり、つきとおしたいと思った。

# 自分に必要な技術や身をつける

福島県福島成蹊高校 2年 佐藤 翔大

今回のベル合宿に参加して感じたことは群馬や県外選手との技術の差でした。レベルの高い合宿に参加しているのびレベルの差といふものは当たり前ですが中学生の時に参加したときはAポイントで跳べるような記録ではなくAポイントで跳躍できるようにしたいと思っているためでした。この合宿でAポイントで跳べるようになります。同じポイントで参考になる選手がたまたまいました。また、自分の技術や周りの埋めるべき差といふものもはっきりと知ることのできた。冬の来シーズンに向けてやるべきことがより明確になりました。また、自分が今まで聞いたことのなかった考え方や知っていた練習方法でも自分が知っていたほかの効果も経験から得ていたことなど新しい発見がたまたまありました。

教わった技術や群馬の選手たちが身につけている技術や自分と照らし合わせてみると、多くは自分ができていない課題の部分でした。今回学んだ技術、考え方を自分なりに工夫して学校の練習などに結びつけて跳躍練習で継続、回復を大切に忘れず取り組んでいき、自分のものにしていきたいと思いました。夜のミーティングでは佐藤先生、唐澤先生、田中先生の目標に対する考え方、自分の経験を通して学んだことなど貴重なお話を聞いて物事に対する、競技に対する考え方の自分の引き出しを増やそうと頑張りました。

今回の3泊4日の合宿に送り出してくれた親、送迎をしてくださった先生方に自分が学んだ姿を見せてもらえる。ベル合宿で学んだことと今後の生活や競技に活かしていきたいと思います。ベル合宿を通して、遠くの場所へ送迎をしてくださる先生方や朝早く送り出してくれる親がいることと遠くの場所で行われる合宿だからこその感じることがたくさんあるので、感謝の気持ちも忘れず、残りの1日この先の練習を取り組んでいきたいです。次は今回学んだ技術や身をつけて成長した姿でベルドームに来たいです。特にありがとうございました。



# 変化

福島、福島成蹊高等学校

2年、金澤颯汰

今回の合宿に参加し、自分自身とて変わるとか  
できたかと思えます。日本トップレベルの高校生と一緒に  
練習、記録会ができて、改めて著々を実感するとか  
できて、今の自分のかを身を持って感じるとか  
できてました。

自分はシーズン中の行は距離がなくて、悩んでいたのか、  
その原因がどこにあるのか、なにが足りなかったのかを  
知る人とはべつ、上りの選手からアドバイスを  
もらって、少しずつ分かってきました。

今意識するところから下半身を使ってポールを立ていく  
という動きやうの使い方、また、そのことを理解し、体で  
染み込ませる練習やうのことも、様々な所で  
新しい「学び」がありました。先生からも面白い  
お話や他県の選手と交流して得た知識などを  
合宿から持ち帰り、周りの仲間と共有し、自分自身  
成長できる方にしたいと強く思いました。

これらの練習に活かしていきたい、  
「一日一歩」という言葉を心に刻み、日々成長できる方  
にしていきたいと思えます。

とても充実した環境で練習し、沢山のコーチから  
指導を受けられることのできる合宿で、技術面から  
生活面まで、多くのことを学ぶことができました。  
感謝します。田中先生をはじめとした、レベルのコーチ  
のみなさん、合宿に参加させてくれた家族、顧問の  
先生、一緒に練習してくれた仲間達に感謝しか  
できません。この合宿で「学んだ」ことを最大限に  
活かし、成長できる方、練習はもちろん、普段の生活  
を合宿で行いたいです。

## 弱い自分から強い自分になるために

福島県 福島成蹊高校 2年 齋藤 珠理

私は、今回のバル合宿の開講式で「有形と無形の目標」という話を聞き、記録会でどうも10cmの自己ベストを跳ぶ」と自分から先生に積極的に教えてもらいにいき」と「マイナスなこと考えず、どうすればできるようになるかたくさん考える」という2つの目標を立てました。もう1人、ミーティングで話があったように、絶対に達成するという気持ちで今日までの3日間練習に取り組んできました。練習では、合宿前からの課題である「セットを早くする」、「インパクトのある突込み」を重点的に意識して取り組みました。初日、2日目は自分の納得いくようにできず、今こんな状態で今回の合宿で学べるものはあるのか、来年のインターハイで入賞することができるとしても不安になりました。しかし私は「マイナスことは考えない」と目標を立てました。焦らず1つずつ確実に課題をクリアしていきこうと思いました。たくさん先生から頂いたアドバイスを取捨選択しながら少しずつですが悪い動きを変えてくることができました。1日目、2日目は少し受身になって先生の話聞いていたけど、3日目には分からないと思ったりもう1度聞き、納得がいかなかったら自分の考えを伝えることができました。まだまだ消極的な部分があるので、明日はもっと自分からアドバイスをもらいにいき、目標を達成して今後の練習、生活に生かしていきたいと思います。また、私は合宿の中で今日まで2回泣きました。何もうまくいかなくて悔しかったからです。しかし3日目に自己ベストタイを跳ぶことができました。それは周りにいる仲間がいたからです。競技面で相談をしたり、話を聞いたりしているうちに励まされ、この踏ん張り所で頑張り続ける糧を教わりました。仲間の大切さを改めて実感しました。同じ棒高跳の仲間がいることで自分のモチベーションも上がり、楽しい雰囲気でもやることで動きも良くなり、盛り上がった練習でもやる気も上げることができました。

このようにたくさん学んだことがある中で、なぜ私はこんなにたくさん学べたのかを考えました。4日間福島から離れたこの場所に行かせてくれ、私の目標を様々な形で応援してくる家族、このようなチャンスを与え、遠くまで送迎・指導してくださる顧問の先生、県の先生、細かいところまでアドバイスをしてくださり、棒高跳をやる上での練習態度、生活姿勢を教えてくださいましたバルの先生方、互いに励まし合い、切磋琢磨し合って練習してくれた仲間、栄養満点の食事と温かい心で迎えくれた角藤旅館の方々。たくさんの方の支えがあったからこそ、たくさん学べたのだと思います。この感謝は、結果、立派な人間になることで恩返ししなければならぬと思います。来年のインターハイで3m80cmを跳び入賞すること、社会で生きていける必要とされる人間になることを目標に頑張ります。4日間ありがとうございました。

# 自分を変えたベル合宿

福島県 福島成蹊高等学校 1年 小板橋 茉由

合宿に参加する前、消極的な自分がいた。学校での練習も短助走しかやっていなくて不中が仕方なかった。

「お願いします！」群馬県の選手団と数名のコーチが「一番大きな声で言った。合宿1日目の練習が始まり、跳んでいると自分の良いところは良くない、でもうまい。た時や、良かった時などはたくさん褒めてくれる。コーチがたくさんいた。アドバイスなども1回1回言っていたので、教えるのも上手くて、どんどん自分のできない、無理だ、などから「できる、か」とても多くなった気がする。自分は助走が安定していない事とロウバットの姿勢が空中でできていない事が主な課題だった。

それをコーチは優しく、できるを「教えてくれる。また違う課題ができていたら、それもできるを「教えてくれて、できたらコーチ全員で「今の良かった！」「良いわ！次跳ハるぞ！」とプラスな言葉をたくさん言っていたので3日目の記録会では1日、2日目より20cm高く跳び中間助走のベスト記録ができた。選手やコーチ、みんなが自分の事のように喜んでくれて、「棒高跳、2本当に楽しい！」と改めて思えたし、消極的な自分から積極的な自分へと変えてくれた。コーチから言われるのではなく自分から積極的に聞く事も多く、そこからたくさん知識も得る事ができた。又、日々の自分から、良い自分へと変化できた合宿でもあり、2充実した日を過ごせた。弱い自分、消極的な自分は今もいる。

最初は緊張していた合宿も今では福島へ帰った(な)位に楽しくて楽しくて。本当にこの合宿に来て自分を成長させて、良かった、嬉しかった。

教えてくれたコーチへ本当にありがとうございました。ベル合宿に来てくれたら、高校の陸上生活は良い日々を過ごしていたと思います。記録もあまり伸びていなかったと思われ、本当に来て良かったぞ！そしてコーチの方々は本当に優しくして下さり楽しかったです。

あと納豆の自己地区インターハイが揃います。そして必ず静岡インターハイへ行くので、冬練も頑張る。28月、表彰代に上がっている小板橋 茉由を必ず見て下さい！本当にこの4日間ありがとうございました。

ベル来て本当に良かったです。

## ベル合宿を通して学んだこと

福島県 安達東高等学校

2年 渡邊 章太

2019年12月26から29日に群馬県でおこなわれたベル合宿に参加しました。まず、ベル合宿を通して感じたことは、1人1人が高いレベルで練習していることにおどろきました。跳躍もなので、練習している際にもっと楽しんでいて自分まで楽しくなるようなそんな雰囲気でした。ですが、楽しんで練習をしているのですが、1人1人が考えをもって跳躍して、分からないところがあったら、先生方にアドバイスをもらったりしてそれを吸収して次の跳躍に活かされていてクリアすることまで思っていました。私もベルの合宿で今よりもっと練習と向上するために合宿に参加しました。ベルという環境の中では、跳躍をして失敗するようになることがいくつかありましたが、合宿のミーティングで話して頂いた後悔するのではなく反省をし、自分の跳躍のどこかできていないところを練習する時はできるようにするのや、自分自身を高めようとしていくための失敗ではなく失敗の中からあらたな課題を見つけるところができてきました。その課題を少しずつなくしていく今の自己ベストから20から目標である4m80を跳びます。そのために普段の生活と気をつけて「一日一様」をして悔しいと思ったことは跳びた時に自分が成長できていることだと思ってできるようにするまであきらめずに頑張っていきたいです。

ベル合宿では、たくさんの方にお世話になりました。自分の跳躍を見てもらってどこかできていなくて何が必要なのかなを教えて頂くことが出来ました。ベルという場所も群馬の選手達にもエナジーが伝わっていらったり、普段見慣れたような跳躍を見せてもらったり、1人1人の跳び方や踏み切り、空中動作などを勉強になることが出来ました。そして、ベル合宿に参加させて頂いた内観や離間の先生方には本当にお世話になりました。旅館の方々にもおいしい料理をつくって頂いたおかげで練習もつづけていけるようにおかげでケアをすることもできてきました。今回このベル合宿でたくさんの方々に支えてもらって本当にありがとうございました。

# インターハイ入賞に向けて

福島県 白河旭高等学校 1年 森光

私は、今回の bell 合宿を通し、刺激を受けることがたくさんありました。まず準備体操から初めてのことばかりでした。ものをのびし、温めるための動きはすぐに体が温まり、効果的だったので取り入れます。ハイキックも楽しくできて体も温まるのでとてもおもしろいと思いました。短助走での突っ込み動作でもハンドリストを中心に、行っていて踏み切り動作を強くしたり、踏み切り足で90度方向に踏み切ること意識できるのでとても良いと思いました。いつもの練習と合わせて必ずメニューに入れたいと思いました。記録会をして他県、主に群馬県の選手と自分の助走を比べると全く違うことに驚きました。他県の人達は助走スピードがとて速くてそのスピードを上手に踏み切りにつなげていました。僕のは周りの選手よりもスピードが遅く、力強い踏み切りが出来ていません。古澤さんや七斗さんのような助走をしたいです。そして僕が一番勉強になったことは、空中でのハネのもらい方です。突っ込んでから胸を軸に大きくスイングをして腰を持ち上げ、右手を上には押し上げながらハネをもらって真上に跳ぶということが分かりました。今までとは違うところを意識して実際に跳んでみるととても難しかったです。古澤さんや小林さんなどのように上手くハネをもらい跳ぶようになりたいです。僕の次年度の目標である「インターハイ入賞」を叶えるため、この合宿で学んだたくさんをを生かしこれから練習を積み重ねて行きたいです。

この合宿にさそって頂いた顧問の先生、指導して下さいました町田先生、菅野先生には感謝しかありません。また、お金を出してくれた父親、一緒に行動することが出来た福島県の選手達にも感謝しながらこれから先も練習をしていきます。そして親やコーチ、支えて下さった周りの人達にもインターハイなどで活躍している姿を見てもらい、恩返しをします。最後に、bell合宿を開いて下さったコーチの皆様、本当にありがとうございました。群馬の技術を取り込み、より技術向上するよう頑張ります。

# 魅力ある人

福島県会津若松市立第四中学校三年 大竹礼士

「一日一生」一日、一日を大切に有難く生きる事。

このBELL合宿で学んだ事は、練習をする上での自分の目標を明確にし全力を尽くすことが重要だと学びました。私はこの合宿の目標を4m40に設定し、今までの課題を町田先生を中心とした数多くの先生からアドバイスを頂き一日一日、一回一回の練習記録会を頑張りました。

今回はAピットで練習をさせて頂きとてもレベルの高い環境の中で数多くの事を学びました。私も課題になっていた穴、足指から反発に乗る所の繋ぎの部分を中心に繰り返し練習をする際、上手人の跳躍を見て学び、そして上手人から教えるという学ぶという自分の課題を集中して克服に著実に近づけることが出来ました。

この合宿を通してもう一つ学んだことがあります。それは魅力ある人になるという事です。例えばあいさつが良い、時間を守る、物を揃えられる、これらの上にあたり前の事をあたり前に行き出せる事はその人の魅力であると思います。棒高も将来に人として魅力ある人になる事が大切だと感じました。

この様にとっても沢山の事を学ぶ事が出来たのは数多くの方々の支え、そして協力があったからです。

合宿の費用を出してくれた両親、私を信じてくれた顧問の先生、ボールを借してくださった方々、群馬まで送迎してくださった方々、

角隈の方々に数えきれない程の協力のおかげで私はこの合宿を通し数々の事を学ぶことが出来ました。このことを決して振りません。常に感謝の気持ちを持ち、これから練習、生活、人生に活かしていきたいと思えます。

最後にこの合宿を聞いてくれたBELLヤパリの方々、本町にあかてらごさいました。そしてとても的確なアドバイスをくれた先輩方町田先生、田中先生、その他沢山の方々にあかてらごさいました。そして何よりお父さんお母さん、支えてくれて本町にあかてらごさいました。

# 感謝の気持ち

福島県会津若松市第四中学校2年三浦海詩

今回2度目のベル合宿に参加させてもらい、初めて、Cピットで、ABCピットの方で飛ばせてもらいました。去年飛んだZピットよりもっともレベルが高く、自分は下手なのでいくつも教えてもらうことになりました。一つは、左うでがのびていないことです。自分は跳躍の際に左うでがまがってしまい、ボールが打ちにくいので直してきたいです。二つ目は、ボールをおせていないことです。ボールがおせてないというのは何度も言われてきたけどどんな意味なのかよく分からずほっとしてしまいました。今回のベル合宿でいいに教えてもらい意味が分かったのでも今後これもなおしていきたいと思えます。そして、今回の合宿で直せたくせがありました。自分はよくみきりが近いと言われていました。ですがこの合宿でみきり位置を3m付近までいざげることができこれでもしをこわすことも少なくなると思うのでうれしいです。

今回の合宿では感謝の気持ちを伝えたい人がたくさんいます。まずは、ピット担当の高木篤先生と南雲先生です。この2人の先生は、跳躍のたびにアドバイスをくれたり、金生構の時も、けあがりのコツを教えてくださいましてとても親切でありがたかったです。明日が4日目で最終日なので、3m20の自己ベストを更新したいと思えます。三人目は、角藤旅館の滝子さんです。とてもいい部屋でとてもおいしいご飯を提供していただき、たからこの3泊4日の合宿をけがなりのりこえられました。来年は受けんでこれないかもしれませんが、次来る木更村があればまた角藤旅館に泊まらせていただきたいと思います。

## BELL合宿で学んだこと

福島県 坂下中学校 1年 大堀太智

今回のBELL合宿は初めての参加でした。合宿ではいろいろなことを学びました。いままでの跳躍とちがうな、と思いました。それは旧目の跳躍と2~3日目の跳躍の違いです。旧目は、今までのようにポールにうでを引いた後セットする時にうでを大きく回したりすることが多かったです。2日目からはXセットの先生のアドバイスなどでだんたん直していきました。例えばセットの時のバンザイのような形を意識してみたり、僕はポールを出す時に、まわりに出してしまうことを右の方に出すことを意識してやるようにしました。先生方に見てもらい、ふみ切りの位置にきまる位置を直しました。すると、3mの自己ベストを10cm上げることができました。

感じたことは、BELL合宿に参加している人が多いなと思いました。高校生が多かったです。A、Bヒットの選手は、とても高く飛んでいて、こい、いかなと思いました。僕も早くA、B、Cと上へ行きたいです。

あと、全体的に士気を上げていこうという意識も良いと思いました。学校でも行っていましたか、多人数でやると盛り上がりかすごいです。とても楽しく練習できました。

先生方の指導、アドバイスのおかげで自己新が出せました。

BELLドームというすげえ環境で練習できました。

ありがとうございました。



# 実のある一進一退に

白鷗大学足利高校 2年 但野愛果

今回、私は2泊3日の合宿に参加するにあたり、正直技術的に明確な目標は持てずに来ましたが、自己ベストが2m90cmなので、3m00cmを跳びたいと思っていました。しかし、今まで自分で良いと思ってやっていた跳躍が、普段とは違う、専門的な先生に見てもらおうと修正箇所がいくつも出てきて、参加前に思い、2泊3日以上に刺激的な合宿になりました。この4日間とても充実して、とても集中してやることができたので後悔はあまりありません。

特に注意されたのは、ポールを出すことです。私はポールを出すのが遅く、その上、前方向に突き刺してしまったりも右手が開いてしまったり、2体が逃げたりしてしまうようなので、先生方日々ポールに力が伝わらないと指摘されました。意識するべき点が多く、初めは全然上手く修正できず、1つ意識すると他の点でも修正が必要で、他を意識するとまた前の点でも修正が必要で、そんな繰り返しでした。特に1日目、2日目の記録会では混乱して記録を狂わす跳躍が全くできませんでした。そのため所属していたXピットの石関先生は根気よく私に正しい動き方を教えるよう教えてくれました。2日目の午後の最後の2本の跳躍では、正しいポールの軌道に慣れ、良い跳躍ができて、信じても良かったと思います。3日目の記録会ではまた動きが戻り、跳躍をつくるのに時間がかかり、回数も重なり、修正が必要だったので、良かった、良かったと意識すべき点が多過ぎる現状、良くては、悪いところは繰り返し練習が必要、あまり気負い過ぎず、この合宿をきっかけとして、今後継続していき、正しい跳躍を完成させていきたいと思います。

最後に、この合宿で教えてくれた先生方、本当にありがとうございました。分からないところや、と言えれば分かるように詳しく教えてくれた先生、また、自分ができるだけの動きがあれば、良くなるまで付いて見てくれた先生、Xピットの石関先生、唐沢先生、上原先生、わたる先生、本当に感謝しています。また、この合宿に参加させてくれた顧問の先生、ありがとうございました。申し送みや、2泊3日の送り迎え、普段の練習の指導など、お忙しい中いつもありがとうございました。この機会を無駄にせず、レベルの先生方に指導してもらって、動きを自分のもので記録に伸ばせるよう頑張ります。そして、合宿に参加するにあたり、お金を出してくれた両親、どうもありがとうございました。日頃の競技にあたり食事や生活面でのサポートも感謝しています。来年高考最後のシーズン、喜ばせることができよう、この経験を活かして残りの冬季練習も頑張ります。これからも宜しくお願いします。

# 変化

埼玉県 埼玉栄高校 3年 齋藤優羽

私は今回、高校最後の合宿として、このBELLE合宿に参加しました。春からは大学生になり今までとは違う環境で棒高跳びをやることとなります。シーズンを目撃して来ながらこの合宿に取り組むことは自分にとってとてもプラスになったと感じました。1月1日の練習を通して変化することの難しさを身に染みを感じました。記録会や練習跳躍をした際には、先生方から沢山のアドバイスをいただきました。ご自分のアドバイスを実際に動きにつなげようとする、やりこむことや違和感をやめながら少しずつおさめかけていくこともありました。そんな時に「変化」とは一度「変」になることだということをお話しして下さったことがとても印象的です。「変」になることを恐れず、一歩一歩変わっていくことが「変化」であり、「成長」なんだと思います。おもしろいこともいいからやってみることが大切だとプラス思考で考えることができました。練習中に変化することがより良い練習なんだと思います。なので僕も勇気とアドバイスを謙虚に受け入れる素直な心で練習に取り組むつもりです。

今回の合宿では普段とは違う環境と雰囲気でも内容の濃い4日間を過ごすことができました。県も学年も違う皆と仲良くなり沢山のコミュニケーションをとりながら高め合っていた気がします。

今回合宿に参加させて頂くお父さん、お母さん。

合宿参加を応援してくれて顧問の先生、部員の皆。

沢山の丁寧なアドバイスを下さったCロットの高橋先生、南雲先生を始めとするBELLEの先生方。同じロットで4日間一緒に跳んだCロットの仲間。沢山の方に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。

大学では、自分の大好きな棒高跳びを楽しく、大きな大会で活躍できるように頑張ります。この合宿をきっかけに改めて気持ちで練習にのめり込みたいと思います。4日間ありがとうございました。

## 初めて合宿に参加して

千葉県 安房高校 1年 内田 光

私は初めてこの合宿に参加して全国の色々な猛者が集まる所に来た自分はまだまだたといふことを実感し全国には様々なやり方で高く跳ぶ人がいることがわかりました。私は今まで1人のコーチからしか学んたことがありませんでした。そのためこの合宿で最初に驚いたことは「ワンサイドソフト」です。初日はやり方がまったくわからず苦戦してバランスをとれずマットの上に乗るのがやっとでした。3日目でもと安定してできるようになりましたがいまだバーを越えることができません。3日間、ベルドームという最高の練習環境にいながらもまともな跳躍を1本もできておらずとても悔しい気持ちです。しかし、新しい考え方や強い選手の跳躍を見れたため意味のあった合宿だと思います。私にたりない部分が多い明確にならなことも感じました。強い選手を見ていると私よりも優れている部分がたくさんあり憧れると同時に参考にもなります。選手によって跳躍の形は違い人の選手が得意な所と不得意な所を比較して見るのもおもしろいです。合宿のため宿での交流も楽しかったです。北は北海道南は大分から来ている人の地方ならではの苦労や練習メニューを聞くことができました。特に同じ部屋にいた北海道の人の話は別世界のよのように感じました。私は雪のほとんど降らない地域に住んでいるため大雪の中遊ぶことに憧れていましたか北海道の人の話を聞いていたと雪はたくさん降るても良いとはいい人だと思いました。普段交流することのない人と話をして様々な考え方を知ることができ普段できない経験もたくさんすることができたため実のある合宿でした。

合宿に参加するにあたって関わった方々にとっても感謝しています。まず3日間指導をしてくださった先生方、特にAポイント担当の町田先生にはとてもお世話になりました。明るい方で生徒1人1人に丁寧に目まぐるしく指導してくださいました。合宿所のミーティングの時間に話をしてくださる3人の先生方も今だからこ言える本音の話は言葉の重みが違いました。そしてここまで送ってくださったコーチと保護者の方にもお礼を言いたいです。御二方のおかげでよいな心配をせかベルドームの合宿に参加することができ感謝してもしきれない気分です。そして両親は参加することに反対もせかには笑顔で送り出してくださりました。色々な人のおかげでこの合宿ができていたことを忘れずに最後までやり切りたいと思います。

## 新しい目標

千葉県安房高等学校

一年 井上 美空

今回私がバブル合宿での大きな目標は二つあり、一つ目は2019年最後の試合なのでベスト記録を狙うことです。二つ目を目標に合宿に参加させていただいていた時に、自分の更なる課題をたくさん見つけることができました。一番大きく気付かせられたのは、自分の筋力の無さです。チームのみんなが補強で鉄棒のいろいろな技をやっている時に、できるものの方が圧倒的で、自分の弱さを改めて知りました。なので2020年は、筋力をつけるような練習もしていきたいと思いました。そして、来年には蹴上がりと懸垂逆上がりは必ずできるようにしたいと思います。

もう一つの課題は、前に前に踏み切るのではなく、少し上に向かって踏み切るイメージで跳んでいくことです。最初は中々できず悩んでいたのですが、Cポイントの南雲先生と高橋先生が一本跳ぶごとにアドバイスをしてくださり、イメージを持てるようになりました。今日の試合では、一本だけそのイメージにとっても合った跳躍をやることができました。このイメージを忘れずに春の大会ではもっと良い跳躍をし、ベスト記録を更新したいと思います。二つ目の目標は他の県の権高跳びの人達と仲良くなることです。一日目は緊張して話あことができなかったのですが、一緒にごはんを食べたり、跳んだりすることでたくさんの人と仲良くなることができました。たくさん仲間がいることを知り、私も負けられない頑張ろうと思いました。

今回バブル合宿に参加したいと言った時に、頑張れ！と背中を押して下さった両親、友達、顧問の先生、ありがとうございました。とても濃い三日四日の合宿を過ごすことができました。今回Cポイントで指導して下さった南雲先生、高橋先生、ありがとうございました。先生達からいただいたアドバイスをしっかり次の大会につなげていきたいと思っています。とても貴重な体験でした。ありがとうございました。

## 成長できた四日間

千葉県立安房高等学校

1年相川 さり

4日間のベル合宿を通して、普段は意識をしないことをたくさん学べたこと、いつもとは違う環境でやることの大変さを学びました。色々な県の人と話したり、関わりをもてたこともいい経験だったと思います。私が、4日間で一番印象に残ったのは、田中わたる先生が教えてくださった。つっこみ時には、鉄拳をつかまイメージで、右足を高くあげることで、わかりやすかったら、昇竜拳みたいに強くパンチするイメージとつくことです。教わったことを意識しはから跳ぶと、前の自分より力強いつっこみができるようになりました。あまり調子が良くなかったのですが、その話を聞いてから、だんだんいいつっこみができるようになっていき、うれしかったです。私ができていないことがあると、わかりやすく説明してくださったので、理解しながら跳べたし、上手くいったことがあったら、ノリの良さを、盛り上げて「いいじゃん」とほめてくださり、楽しみながら跳ぶことができました。まだまだ通していかねければならないことがたくさんあるので先生方から教わったことや、他県の選手の跳躍で学んだことをこれから練習に生かしていきたいと思っています。

また、ベル合宿に参加するにあたって、お金を払ってくださり、心配をしてくれた家族や、4時間もかけて送迎してくださった先生と保護者の方、ベル合宿をやるために、会場づくりや私たちに教えてくださった先生方、など、合宿をやるために協力してくださった方々に感謝したいです。合宿がやれるのは、あたりまえのことではいいし、たくさんの方の協力があるからできることだと、この合宿を通し、あらためて知ることができました。たくさんの方の協力が無難にはならないように、この合宿で学んだことをこれから部活動や学校生活、普段の生活で生かしていきたいです。合宿に関わるすべての方々、本当にありがとうございました。次は、もっと上手くは、また教えていただけるのを楽しみにしています!! 合宿にかかわる、感謝の気持ちを忘れずに、色々がんばりたいです。合宿で出会えた仲間とも、いつかライバルとして、どこかで戦えるよう、成長した自分を見せられるように、努力していきたいです。

自分の課題を捨てずに成長できた自分。

千葉県 館山市立第三中学校 2年 <sup>たかの</sup> <sup>りな</sup> 只野利奈

私は、このBELL合宿でたくさんの良いところを学びました。1日目は、自分の癖である左に傾く事・踏み切り姿勢が低い事により、膝をけがしてしまい、午前中の残りの時間をすごくむだにってしまった事による後悔がいっぱいでした。初日ということでもあり、他の人が「お願いします」、「いきます」の返事を言えなかったのといさづかとても小さくなってしまって、午後は、踏み切りが遠くなってしまって走りが安定しなかったの反省点がいっぱいの1日目でした。

2日目は、昨日よりも少しだけ声が出せるようになりました。昨日のミーティングで練習と合宿のちがいや、合宿の意味を知り、「鬼力」という言葉を学び、次の日は、ごみをたくさんひろえる人になろうと決意しました。SMARTの法則を学びました。この言葉を学ぶまで、あまり深く意味を理解しようとしてたつもりだけでした。あと自信を持つこと学びました。踏み切るところも昨日より良くなりました。

午後は、足が疲れてきて踏み切れなくなっていました。

ミーティングでは、「一日一生」を学びました。私は初めて自分の足りないところの癖を見つけられました。「言動力」も学びました。アドバイスをうのみになりかちなのでしっかり「整理」しようと思いました。

3日目は、バーの高さより自分の癖を直そうと思いました。左に傾いてしまう事と低く突っ込んでしまう事をどうにも直したくて初めてコーチに聞きました。すると記録会で気持ちよく跳べるとしても楽しいと思いました！たぶん自己新しいなくても自分の友人でいた所が直りともうれしかったです！明日は、「三日間の貴重なお土産を吸収し、記録会をときはなそう！」～成長できた自分へ～

四日間ありがとうございました。

唐澤さんコーチ、石関さんコーチ、田中さんコーチ、上原さんコーチのおかげで自分が変わりました。私は、すごくネガティブになりがちで、おと最近2m50cmがやっとでみんながばよばよ跳んでいてすごくあせりを感じてしまっていたところに、欠点でなかに苦しんでいた私を少しずつ回復してくださりとてもお世話になりました。前まで目標が言えなかったけれども今なら目標を自信持て言うようにまじなれました。「チャンスをつかめ！」この目標に頑張る勇気と自信をおたえてくださり大変ありがとうございました。学んだ事を普段の生活に活かしていきたいです。

# 積極性と行動力

千葉県 館山市立第三中学校

2年 鈴木<sup>あやみ</sup>彩生

初めて来て、練習をせよ、と思ったことは、「列が11"ラ11"ラ」でした。短助のうち  
はまだ"列"になっていて、中助、全助になると後ろと前で列ができて、自分の順  
番がわかりませんでした。県外から来たので、言い出しずらかったので、自分で順番  
を考えて走路に入るようにしました。「効率よくやる」ということもいつものように列に  
並んでいてはためた"思"いました。1日の午後の練習で私はあまり本数を跳べな  
かったです。7周するという順番はなく、走路が歩いていたら入るような形だったため、和  
が1本跳ぶ"まえに2本跳ぶ"終わっている人がいました。それを注意"というか列を決  
めよう"と提案できなかつた私は弱い選手だと痛感しました。そこで言えるように  
なること、気をつか、て順番を交代すること(ロイター板の人などを続けて並んでもらう)  
など色々、周"を見て行動できる人が強い"と思"返しました。

他の選手を見てみると、補助に積極的に入り、声を出している人が多かったです。  
(特に高校生)その姿を7日目に見て、ミーティングでも話があったので私もまず"は声を出  
してみよう"と思"、「足が願います」や「います」など"を言うようにしたり、他の選  
手から「いきます」と言ったら「はい」と言ったりしました。返してくれる人も多く、声を出  
すことはいい"な"と思"ました。補助に入るとまも、ず"とやっていてお昼を食べてはさ  
うな人"に声をかけて交代をしよう"と心がけました。2日のミーティングの後から、皆も  
私も変わることが少し"ずつ"できてきている"と思"います。だからと"いて記録はまだ"  
出ていない"ですが、この練習の積み重ねが"おどい"こと"な"と学"びました。「一日一生  
という諺を聞"いて、20xx年00月00日0時0分の自分は一度切り"しか"ない"と改めて  
気"づか"されました。せ"かく橋高が"大好きな人達"がた"く"集ま"っているこの4日間  
は偉大"なもの"だ"と思"い、3日は負合"い"が違"いました。実際、本気"にな"った方が"  
乗"りか"ったし、良い練習"も"できた"と思"います。この"じ"から、前向"きに"負合"い"が入"って  
練習"に"取り組"むこと"の大事"さを学"ぶ"こと"が"できました。

先生方"にも、4日間練習環境"と指導"して下さ"ったこと、ありが"とう"じ"せ"い"ました。  
特に私が"お世話"になった佐瀬先生、田中先生は"よく"声をかけて下さ"りました。私は  
先生からの「昨日より"いい"ねん」、「よ"くなった」、「もっと前"に進"めよう」とい  
ふ"アドバイス"をもら"えたこと"が"嬉"しかった"です。ジェスチャーで"もっとこう"と教  
えて下さ"ったり、上手"く"いった時には「いい"ね」と声"を出"して下さ"ったりと私は"とても"  
前向"きな"負持"ち"にな"れました。アドバイス"を分"かり"やすく"かつ丁寧"に教"えて下さ  
ったこと、ありが"とう"じ"せ"い"ました。私は、Bポイントで自分"が弱"いという現状"とた"く"さんの  
課題"が見"つけること"が"できました。た"く"さんの跳躍"を客観"的に"見て下さ"って  
見"つけたこと"だ"と思"います。4日間、ご"指導"、ありが"とう"じ"せ"い"ました。そして、  
この"合宿"の概"念"をつ"く"て下さ"り、ありが"とう"じ"せ"い"ました。

## す、ごく成長した 1人合宿

千葉県

館山市立第三中学校 一年 <sup>イノエユリ</sup> 井上由梨

初めての1人合宿に参加して感じたこと学んだことは、あたりまえのことをあたりまえにできる人間が大事ということを知りました。あいさつの声を大きくすることや返事の声の声をしっかりと聞き取り、しっかりと整とんとするなどなど私はそこができていないことがとても多かったのがこれからの生活でなおしていこうと思いました。技術面では、田巻さんから教えてもらったことがたくさんありました。私はくせで最後の2歩の間延びしてしまおうところ、左手でラケットを握らないこと、ラケットを上げるときに外側の方から回って上げてしまおうところが今の私の課題です。課題をすべてなおすことはできませんでしたが、左手でラケットを握るようになり今まで全然まがらなかつた11.6fのラケットや12fのラケットがまがるようになってうれしかったです。すごく楽しくなりました。そしてどうすればいいかわからないことや不安なことを自分からコーチに聞けるようになり、いろいろな人のを見ていいところをまねしようと思う意識が自然にできるようになりました。さらに来シーズンの目標を立てて、人に話すことで「いい意味で逃げ道をなくす」ということを学びました。人に話せない目標は意味がないということも学びました。

田中コーチは、私が2m 80cmを跳んだとき自分のことのように喜んでくれましたし、「いいじゃん!!」「いいよ〜」などと声をかけて下さり前向きに考えられました。田巻コーチは、1人1人でいいいに教えてくれましたし、わからないことを聞いたとき、いろいろなアドバイスをしてくれてとても相談しやすかったです。栗千瑠コーチは、悪かったところはしっかりと教えてください、プラスとってとてもおもしろかったです。この機会を大切にして、これからの練習生活に活かしていきたいです。本当にありがとうございました。



色々な面で成長できたベル合宿。

千葉県 南房総市土嶺南中学校 2年 佐久間 慶

私が初めてベルドーム合宿に参加して思ったことは、  
自分が普段練習している環境とは全く違うということです。  
私の所では、外材ので雨が降ったらマットがぬれてしまい、  
風がふくと走りにくいですが、ベルは室内なので  
天候を気にしないでずっと跳び、構高跳びにはすごい  
ぴったりの環境です。いつもは、マットがあって跳べるだけで  
幸せいのに群馬県には完全設備の場所がありびっくりしました。  
この合宿で学んだこと、技術面では、いつもはポールを  
持つストライドが広めすぎとやめていたけど合宿に来て  
ストライドを10~15位狭くしてみたらアドバイスをもらったので  
狭くしてみたら最初は急に狭く変わったので変化感で  
大丈夫なのかと不安でした。でも、本数を重ねるごとに  
だんだん慣れてきて、いつもよりもポールが曲がる  
ようになりました。ポール曲げに必要なことは  
他にもありますが、たったストライドを変えることで  
ポールが前よりも曲がるということを教えてもらい学びました。  
気持ちの面でも合宿前から変わったことがあります。  
それは、厚助先生の14歩が突っ二めりようになつたことです。  
みんなからすればそうでもないとかも言われていたけど、  
私の中では「14歩で突っ二めた!!」とすごいうれしかったです。  
突っ二めりようになり私を変えてくれたのは、Yピットの先生方、  
田中先生、田巻先生、栗千瑠先生です。先生方は1人1人に細かく  
指導をしてくださりました。突っ二めりかけた時は、  
「どうした?」「大丈夫、いける、いける」と手をあげまわってくれました。  
3日目の試合の時、1回目も突っ二めりというところがなく全部  
突っ二めて合宿で自分なりに成長したことができた!とうれしかったです。  
そして最後に、いつも指導してくださる先生方、合宿でお世話になった  
先生方、いつも支えてくれたり練習の送り向かえ、たくさん参加費など  
一番お世話にしている家族。あたりまえのようにできている構高跳びは  
たくさんの方の支えがあるからだと思えました。本当に感謝しかなくて  
いつかお世話になった方に思返しができるような成績をつくりたいです。

# 一日一生を胸に

千葉県

南房総市立嶺南中学校 2年

市原悠仁

僕は始めて BELL 合宿に参加させていただきました。3日間 練習をして  
気付いた事は、他県の選手と基本的な体幹や、走り、声出しが違う事です。  
先生方から、「このようにすればいいんじゃない？」とアドバイスをしていたので、  
懈り不足ですぐに実現することができないことが多々ありました。  
ですが、他県の友達は強い跳躍で自分より高いバーや高いボールを  
使うことができています。自分かこれと高く跳ぶためには、この合宿で  
走り込みや補強などを行わなければいけないと感じました。この合宿中に、  
先生方 によくさんのことを教わりました。僕は今まで左手だけでボールを  
上げるものと勘違いしていました。しかし、右手で押し上げることを教えてもらい、  
その右手を押し上げから、スイングするのをこの3日間意識しました。  
その結果、今までできなかったことの無かった 3m80cm のゴムバーをほとんど1-9mまで  
こえることが出来ました。この課題を改善することができ、本番にラムシカで  
ですが、それと同時に、よくさんの課題が見つかり、先生に指摘していただき  
ました。秋気ながら、このよくさんの課題をこの合宿中に直し改善  
することはできませんでした。この課題を科で帰って、冬季練習、内  
に改善して行きます。2月1日の履きミーティングで話された、「一日一生」の  
言葉のこと。毎日悔いのないようにはトレニングは行い、1週間前や  
1か月前、1年前の自分に、「あの時なんてもっと進いこまなかった？」と後悔してい  
たら結構人生を悔んでいきます。  
最後になりましたが、合宿への参加許可を出してくださった  
顧問である藤原先生、遠い群馬まで来てくださったクラブチームの  
石井先生、送ってくださった佐々間さん、4日間お世話になった  
角橋旅館の皆様、ベル合宿の先生方、合宿費を出してくださった両親、  
本番はよくさんの市役の支援があり、この4日間を過ごすことが  
出来ました。本当にありがとうございました。これから、この4月間で  
得た考えやトレニング、ストレッチなどをしっかりと行い、  
自分の記録と共に人間としての自分を高めていき、  
本番に出場し、結果を残したいです。この4日間、ありがとうございました。

## 本当の楽しさ

神奈川県 横浜雙葉中学校 1年 岩倉<sup>ゆづか</sup>雪月花

私は今回ベル合宿で「棒高跳びの楽しさ」を学ぶ事ができました。特に三日目、技術についてのコリをつかめた頃、記録会でバーを落としてしまった時、もちろん「悔しい」とか「悲しい」と感じました。しかし、それに勝ってしまう程の「楽しさ」を感じることができました。棒高跳びは100m走やハードルのように自身で動くのではなく、ポールと一体になって跳ぶという技術が必要で、動きもコーチに指摘されたからといってすぐに直すことは難しいです。だからこそ、跳べただけでうれしいし、楽しいのです。バーを落として終了。バーを落とすまで全力で跳べたことを喜んで、かみしめて終了できることが幸せでたまらない。そんな事を知らせてくれました。また、Yホット終了ミーティング時に田巻先生が「明日を全力で楽しみましょう。」とおっしゃっていました。この言葉は良く神奈川の方のコーチもおっしゃっていますが、「棒高跳びの楽しさ」を理解した後だと、明日も全力で楽しむぞ!とやる気が湧いてきて、知る事の大切さも学ぶことができました。唐澤先生がおっしゃった「みんな棒高跳び好き?」という質問に対してほぼ全員が手を挙げたこと。同士がたくさんいる環境で今自分が跳ぶことができていること。全てがとてもうれしく、楽しい経験になりました。

私は今回、関係して下さった全ての方々に感謝しています。動きの悪い所を指摘し、改善方法を教えて下さった先生方、ありがとうございました。アドバイスだけでなく場の空気を盛り上げ、良い方向に導いて下さり、とてもやる気を出すことができました。どんな時も笑わせて手伝ってくれた友達、ありがとう。県外の私と仲良くしてくれた群馬の友達、旅館で盛り上げてくれた友達、皆無しでは成り立たない合宿でした。美味しい食事、きれいな部屋から始まり、私達の生活を支えて下さった旅館の方々、ありがとうございました。一日目の夜のチキン、前日がクリスマスだったのでとても復しさを感じました。最後にこの合宿に喜んで参加させてくれたお母さん、お父さん、ありがとう。二人の期待通り、最高の設備と最高の人達に囲まれて楽しめました。本当に、皆さんありがとうございました。

# 素直な気持ちで髙跳への向き合うこと

新潟県 柏崎高等学校 3年 小林 隆玖

この冬のベル合宿に参加するのは今年で3回目になり、バスを降り、ベルの中に入るというも通りの人の多さで1年ぶりに会う仲間を見て、今年も長いようで短い合宿が始まった。今年の私のシーズンを振り返ると前半はベストを更新し、後半はベストからも遠ざかり、1番狙っていたインターハイ出場も記録無しで叶わなかった。嬉しい気持ちよりも悔しい気持ちの方が圧倒的に大きい1年間だった。そんな私の去年の弱点としてはバーがかかると動きが変わることだった。そんな弱点はこのベルの合宿で克服していくことができた。合宿中毎日する記録会によりバーがあっても動きが変わらないう跳躍をすることができた。今年の私の弱点として突っ込みで左腕が負けてしまい、ポールの曲げを最大限使っていないポイントがある。しかしこの課題を記録会の中で改善していくのは難しかった。何か得るために記録会後に、ロイター版を使って跳躍練習をしていたら、田中老先生がまず左腕をしっかりと固めて突っ込みをして、負けないようにしてみたらというアドバイスを頂き、実践してみると完璧ではないものの意識する前とはは、きりと違い大きく突っ込みすることができた。しかし大事なものはその時できたこともちろんだが、これからどうやって自分のモノにしていくかである。来年からは大学生として、環境も大きく変わり、自分を変えるためには自分からアドバイスをもらいに行く必要もある。中学1年の冬から始めた髙跳も今年目になる。これだけ一つのことを長い年月をかけてやれているのは、髙跳だけである。これまでこのベル合宿を含め県内外にいくつか所へ、また多くの指導者の所へ合宿を行かせてもらった親に感謝したい。また、どんな所でも、試合でも今の自分では気付くことのできないアドバイスや、精神面でも整理をする事ができ、跳べると思ってもなかった高さまで跳ぶことができた。感謝しても足りないほどの充実した高校髙跳生活だった。この合宿では田中先生から色々なアドバイスを頂き、記録会も楽しみながらすることができた。過去2年よりも友達も増え、充実した合宿でした。ありがとうございました。

今の自分に必要なのは言葉と向き合うこと。

新潟県 柏崎高校 3年 小野 花織

私がこの合宿で感じたこと、学んだことは、自分の棒高跳の強点が  
浮きぼりになり、今後改善すべきことがはっきりしたことです。  
例えば、ホールの曲げ方をするためには、しっかり走って自分の踏み切り  
やその位置で踏み切りその時の手は、後ろにおいていかず前にはあるという  
ことが必要です。その練習を4日間かけて取り組ませました。私は、  
踏み切り前で「オーバーストライク」に陥ってしまった。右足を引いてしま  
い、30~40cmくらいは引いてしまい足がふらふら、空中で思い通りに  
踏み踏でできませんでした。空中は、月夜から持ってきたバーに向かっ  
て踏み出すのではなく、上に向かっただけだということ。走るスタートが  
遅いから上に上がってもバーは達成できずという説明を命がけで  
しても分かりやすく説明していただいた。今は、薄いイメージだった  
ことが、明確に、やり方はいいとばかりに考えられるようになりました。  
棒高跳は下のイメージが「あつてその空中で」下が決まらぬと上は  
やり方はいいと「アキズ」、私の課題は下のイメージと決まらぬということ  
が分かりました。ただ、うちらと、あつた、こつた、というのをいふ  
~SMARTの法則~にのっとる、考えることで自分の目標を明確  
にできると。[ニクハの補強やストレッチも教えてもらった。]  
新潟に帰って帰って、今回来たいいメンバーや中学生に会えたこと  
もこの4日間、角藤旅館に宿泊し、練習の疲労を休める環境  
もいい食事、温かい風呂をありがたうに用いた。角藤旅館の古くは  
じから感謝してしまふ。3年間、何度か泊まらせて頂く機会がなかったか  
とでも温かい雰囲気、とても過ごしやすいです。練習場では、  
Bコーチの佐藤先生、田中成天先生の元、分かりやすく説明して  
少いでも私の跳躍をよこよく見ると、本気が伝わり私も  
本気が伝わるということができました。何度も同じことを言われ  
ました。私たちが、次来た時には、一度言われたことを覚え修正して  
選手にできるよう新潟に帰って来り、そこでまた練習にこよと  
思います。Bコーチのみなさんと一緒に、盛り上がりたての技術を吸収  
できたのは、4日間の皆様、一緒に練習した監督のみなさんのおかげです。学んだ  
ことは跳躍に活かせるように、これから練習もがんばろうと思ひます。  
4日間 ありがとうございました。楽しかったです。

## 得られたもの

新潟県 柏崎高校 2年 朝賀里 桜

3泊4日でした。小学生の頃から、修学旅行、合宿などを含めて、一番長い宿泊だったと思います。少なくとも学校の行事の中では、長い間慣れない土地での合宿になるので、体調を崩したり寝れなかったりするんじゃないかと不安はありましたが、特に問題なく3日目を終えました。良かったです。

左足の捻挫を抱えての参加だったので、スパイクは履けない、歩数はのばせない、上のポールは使えないと散々な条件の中での練習でしたが、その中でできることを探し、可能な範囲で指導を受けさせて頂きました。練習記録会共にアプローチで8歩で取り組んで頂きました。

私が合宿の中で修正してきたことはただ一つで、「直ぐ跳ぶこと」そのためにポールの構え方を変え、突っ込み方を変え、走り方も変えて3日目にしてようやく何かを掴み、改善につなげることができました。

無論、この修正を経て新たな課題は生まれましたが、これは1つの成長と捉えて良いと思います。本日、アプローチで8歩、使ってきたポールの中で一番下のポールで挑んだ3日目の記録会でバスの20cm下である2m40を跳んだことに關して、肯定的に捉えるべきか否定的に受けとめるべきか悩みましたが、ネガティブに考えても良いことなのでポジティブに考えようと思います。良くない

コンディションの中で、修正点に注意しながらバスの20cm下を跳べて良かったです。

友達も頑張りました。同じヒット、同じ部室以外でも、自分よりレベルの高い選手も見かけたことなかった県外の選手に知り合いがいれば、大きな大会に出ても知った顔がいて安心できることもあるのではと思います。来て良かったです。

田中亮先生と田巻先生には、3日間「手は直ぐ上！」と言われ続けていました。これを完全にして帰らなければコーチの方々に面目が立たないので、明日4日目の記録会では絶対に成功させます。確証はありませんが自信はあります。頑張ります。某千留先生とは、技術面以外にも色々なお話をしました。緊張がとけてとてもリラックスして跳躍ができました。

Yヒットの3人のコーチ陣を始め、一緒に4日間を過ごした仲間、顧問の先生、両親その他関係者の方々に感謝を申し上げます。とても楽しい4日間でした。ありがとうございました。

# 自分を変えることのできたベル合宿

新潟県 柏崎高校 1年 濁川萌々子

私は今回初めてベル合宿に参加しました。合宿を通じて学んだり、感じたりしたことは沢山ありますが、その中で特に学んだことが2つあります。1つ目は「積極性の大切さ」です。ピットには多くの仲間達がいました。私は普段、このように沢山の人がいるピットでは「記録も低いのに跳んで良いのかや」「先輩を優先しなまや」と思ってしまいあまり積極的に跳ぶことができていませんでした。ですが、ベルでは学年や記録など関係なくみんなが積極的にピットに立っていました。そしてコーチの方々から多くのアドバイスをもらっていました。積極性を身につけることは記録の向上につながるんだと思いました。積極的にピットに立つことで自分の意欲が周りの人にも伝わり、自分自身も得られるものは沢山だと思うので、これを機に積極性も高めていこうと思いました。

2つ目は、2日目のミーティングでもあったように「後悔で終わらせず、反省につなげる」ということです。私は中学生の頃から自分の納得いく結果が出ないと悔しいと思い泣くだけ泣いて何も考えないような人間でした。一応、自分の悪かった点は見つけますが、正直それをどのように改善したら良いのか分からなくて何もできませんでした。高校に入ってからもしっかり反省ができたかと言われるとそうではありませんでした。ですが、この合宿に来て課題をそのまま放っておいたら練習しても意味が無いということに気がつきました。なので、私はこの合宿中の練習で自分の特に改善したい所を1つに絞って、徹底的に練習しました。なるべく自分で動画を確認してどこが悪かったのかを分析したり、それでも分からない所はコーチに沢山聞きました。その時、自分の中で後悔が自信へと変わりました。この合宿で私が後悔を反省につなげることができたのは支えてくれた仲間や必死に教えて下さったコーチの方々の力だと思います。この合宿で反省の大切を学ぶことができて、自分をケレでも成長させることができてよかったです。

私がこのように自分を変えることができたのは送り出してくれた家族や良い環境を手えて下さり、沢山のアドバイスを下さったコーチの方々のおかげです。ありがとうございました。みんなが応援してくれて期待してくれている中で、最高の恩返しの際は記録で返そうと思います。まずは当たり前のことを当たり前にするようになることが大切なのでそこは徹底し、さらに日々支えて下さっている方々への感謝の気持ちだけは絶対に忘れずこれからの練習も頑張っていこうと思います。自分にとってこのベル合宿はとても思い出に残る良い時間になることができてました。

# 目標のために

新潟県 新潟産業大学附属高等学校 2年 野村 つぐみ

秋17、このバレンタインで悩んだのが、たくさんありました。

初日、ついでに昨日では、新潟が一人で不安に思っていたか、休日をあや、周りの雰囲気  
 際が、(はじめから楽しみたいかの気持ち)が、できてました。それまで、何をしたらいいか  
 ので、先輩のアドバイスをよく聞いて、お友達に、いいお話を聞かせることにしました。

おびく楽しいと思えることが、できてました。その間、先輩や後輩や、先輩のアドバイスを  
 中心に、練習をしてました。先輩は、何で自分か、どうしてか、少し違って、いる  
 こと、意識が、たいてい、自分か、どうしてか、たくさん、お話を、聞くことが、できてました。

先輩も、お話を、たくさん、聞かれました。秋17、何で、お話を、聞かれました。それと、  
 いろいろな、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。

お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、

お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、

お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、

お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、

お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、

お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、

お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、  
 お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、お話を、聞かれました。それと、



# 価値

新潟県

新潟産業大学附属高等学校

1年 品田 悠

私がこの合宿を通して学んだことは、価値のある目標をたて練習に望むということだ。私は今まで、これといった目標をたてて練習をすることは、あまりありませんでした。ですが、今回の合宿で、価値のある目標をたて「良い姿勢で、左手を意識し2m50を跳び来シーズにつなげる」を頭に思い、1つ1つでも目標に近づけるように1本1本大切に跳びついにしました。しっかりと目標をたて意識することができたので、20cmバストをたすことができ、目標としていた、2m50以上跳ぶことができました。それが、左手を上手に使えるようになりました。自分も100点がつけられるように、残された練習の中で、さらに意識跳びました。価値のある目標をたてることはとても大切だと感じました。競技中には、ピット内を元気に盛り上げ自分も積極的に「行きます」など返事をするようにしました。いい雰囲気でも跳躍することができました。

私がこの合宿で感じたことは、他県の選手と比べて声が出ないばかり、行動力などが遅いというところ。夕食の準備なども、全く動くことができませんでした。なのでもっと周りを見え仕事を探るようにし、行動できるようにしました。

練習中も、1日目、他県の選手の方が圧倒的に声が出て反省し、2日目は負けたいくらいに声を出そうと思ひ、2日目は、記録会で、自分から声もたせ、動画も積極的に撮ったり、自分にできることをしっかりやることができました。その中で1番他県の選手との違いは、筋力のなやです。他県の選手と比べて跳躍の日に手をまったく使えません。もっと記録を伸ばすためには、筋力を上げなければいけません。そのためには、普段の練習の中での筋力だけではない、人の倍筋トレをするとか、時間があるときは、1つ1つも筋トレをするようにし結果につなげられるようにしたいです。

この合宿を通して競技としても、人としても成長することができた合宿になりました。自分がこうして合宿に参加できていることは、整った環境や、教えて下さる先生方がいるので、こうして合宿や練習がアツク思ひます。このように方角で練習できていることをあたり前だと思ひます。何回かの練習を大切にしたいです。そしてこの合宿中、ピットの先生方は、自己ベストが出せるように適切なアドバイスをしてくださり、自己ベストをたすことができた成長することができました。本当にありがとうございます。またさらに記録を伸ばすように先生方からのアドバイスを生かし跳躍につなげたいと思ひます。1つ1つ、競技、人として成長させてくださりありがとうございます。

# 当たり前のことが出来る人間になる。

新潟県 新潟産業大学附属高等学校

1年 横山 柚月

今回の3泊4日バール合宿は、自分の改善すべきところと、自分が色々不足している点が見つかりました。

改善すべきところは、「ポールを押せてないところ」「最後のふみまきで助走の勢いを殺さないこと」です。「ポールを押せてない」ことで、ポールがたたず、思った跳躍もできません。足も上がりにくいし、ベストの記録を跳べなくなっていました。空中動作は良くてポールを押せてないところがほとんどでした。ポールを押せるように今更もっと、筋トレ、他の人の跳躍をしっかり見て学ぶことの大切さを感じました。

最後のふみまきで助走の勢いを殺さないは、ずっと言われていたことで、直さなければいけない点です。今回コーチにいてくださった先生に言われたように、走り抜ける勢いというのを意識して、今後の跳躍に生かしていきたいです。

自分が色々不足しているなと感じたことは、「声を出す」「筋肉」「走力」です。バール合宿をしている中で気づいたことは、他校の人達は、ただ返事をするのではなく、大きな声で返事をしたり、盛り上げたりしてたことです。静かな雰囲気の中する者高より、盛り上がり、者高の方が楽しくできることになりました。

「筋肉」に関しては、ポールを押したり、足をポールと一直線のように足を上げないなど、筋肉がないとマイナスマなことが多く、ベストも跳べません。他校、他校の人を見て、自分は、まだまだだなと感じました。休日もおこたらず、毎日欠かさず、していきたいです。「走力」も私にはありません。なので、走り込み、坂などのきついメニューも最後まであきらめずに走って走力を上げていきます。

来シーズンは後輩も入ってくるので、負けてくる程に絶対入って、上の大会へたくさん出場できるように、していきたいです。

ベストを跳ぶためには、筋力、走力をあげるだけでなく、日常から当たり前のことが出来るようになってはいいし、二日目のミーティングで「一日一昔」という言葉心に残りました。明日必ず跳べなくなるかもしれない、明日指導してくださる先生が、いなくなるかもしれないと思い、毎日の練習を本気で取り組むことを意識し、練習の質、量、時間を無駄にせず、指導してくださる先生、先輩、者高跳びができる環境に日々感謝することを忘れません。そして、今回合宿に参加する為のお金を用意してくれた、両親、部活の顧問、相崎高校の小黒先生に思返しができるような選手になっていけます。自分を甘えることなく、良い意味で逃げ道を見失って、より高く跳べるようになり、日ごろから、当たり前のことが出来る人間になり、具体的な目標をもて、人としての魅力を高めていきます。

## 初めてのBELL会者4日間

新潟県 新潟産業学院附属高等学校 1年 近藤 弘

僕は、高校に入ってはじめてBELL会者でした。4日間という僕が初めて

会者の中では一番ながかったです。この会者では、自分の目標を持って、  
とんとん入会というのを頭に押しこめたいと思っていました。

1日目では、練習をして、先生に、入りのしせいがきつくないといわれ、  
また一つ課題が増えました。まず1日目で新しい課題を見つけては

2日目では、にきりを上げ、入りのせいをまわらすということも  
考え、練習しました。たかたか、楽しんでたものの、なかなかうまくい

くせしかなかった。にきりも、なかなかまわらせず、ひたひた  
していました。自分にきついくしていかなくてはならないと思

3日目では、(お) 自分にきついくして、入りをしせいで、いざとい

っかり入りをしせいで、にきりも、少し  
ひたひたしましたが、少しずつ、自分のペースで、にきりとんとん入

ました。しかし、10歩を足かせました。しっかりと、ひたひたなら  
て、ひたひたはくして、いきなり入りました。にきりも、少しづ

つ、入りました。10歩を足かせられ、くせしかなかった。最終日の4日目では、  
10歩も、そうだし、にきりも、しっかりと、入りました。今年のも、自分に

ちうやく、おとあじ、よくあわせた、入りました。入りました。  
僕に色々とお知らせがあった。先生、おとあじ、よくあわせた、入

りました。初めてにも、おとあじ、よくあわせた、入りました。おとあじ、  
よくあわせた、入りました。おとあじ、よくあわせた、入りました。

おとあじ、よくあわせた、入りました。おとあじ、よくあわせた、入  
りました。おとあじ、よくあわせた、入りました。おとあじ、よくあ

わせた、入りました。おとあじ、よくあわせた、入りました。おとあ  
じ、よくあわせた、入りました。おとあじ、よくあわせた、入りました。

おとあじ、よくあわせた、入りました。おとあじ、よくあわせた、入  
りました。おとあじ、よくあわせた、入りました。おとあじ、よくあ

わせた、入りました。おとあじ、よくあわせた、入りました。おとあ  
じ、よくあわせた、入りました。おとあじ、よくあわせた、入りました。

おとあじ、よくあわせた、入りました。おとあじ、よくあわせた、入  
りました。おとあじ、よくあわせた、入りました。おとあじ、よくあ

## 合宿を通して気付いた事

新潟県 十日町高校 2年 教藤 惇平

私は、この合宿を通して自分の無力さというものを痛感しました。自分で決めた合宿の目標に全く手が届かず、当たり前な事を当たり前にならずという事ができていなかった面が多々ありました。また、練習の時に足を痛めてしまうなど自分の弱さだったり甘さだったり自分が自分で大きく目立っていました。そして、全国の舞台で活躍する選手を見て気が小さくなっていました。しかし、私はこの合宿で意識するポイントという考え方というものを見つけました。それは、自分に対して客観的な視点を向ける事です。これをやる事によって今までに見えていなかったものが見えてくるようになります。気づけなかった事に気づけるようになってきました。また、この考え方を意識する上で私は人の跳躍などを批評するようにしていました。これは自分を客観視する上でより多くの情報からより良いものを導くためにしていました。そして、これらの事を練習だけでなく日常の面においても活用してみようと思いました。そこから私は、積極的に行動することや人に気を配ることなどを意識していました。また、全国の選手に負けじと大きな声であいさつすることなども意識していました。そして客観的に自分を見つめるからこそ気づく事ができるものももう一つありました。それは、自分がこうして棒高跳びの練習会に参加しているのが当たり前ではないということです。棒高跳びは多くの人に支えられてできているということです。自分の事を第一に考えてくれている両親、自分に厳しくも愛を持って接してくれる先生方、共に練習をし苦しみ喜びが当たりをわかち合う仲間など数えきれないほどの方々が棒高跳びに携わっています。これらのどれか一つでも欠ければこうした当たり前のような状況が当たり前ではなくなってしまうので、自分が棒高跳びができている全ての事に感謝し、何事にも全力で取り組み大きい大会で入賞するなどの開りで棒高跳をする上で出会った全ての人に恩返しをしたいという風にも思っています。自分一人では無力だけれどもできるような人間ですが多くの人に支えられて今の自分がいます。全ての事の感謝の気持ちを忘れず日々行動していきます。

# 環境になれなかったBell合宿

新潟県 十日町高等学校 1年 10部 部員

今年練習を始め、4年目で初めてBell合宿に参加し、とても環境になれなかったです。自分は雪の多い地域に住んでいて、冬場は外で遊ぶことができなかったり、朝に旧しが跳躍ができません。群馬県では、4日間も跳躍ができませんという環境で、連続で4日間も跳んだ事が無いです。自分の体の調整がうまくできませんでした。自分の今回の合宿での目標は、スイングと、助走をしっかりと直すことでした。ですが自分の課題は、17や21で進むようなものはありませんでした。ですが、補強セツを取ってもらい、今後の練習でもしっかりと生かせる事ができる合宿になりました。自分の最終目標は、インターハイに出る事です。ですが、群馬の選手や他県の選手を見てみると自分はまだまだ実力が足りないと感じています。特に群馬のトップの選手を見てみると体足合わせを、本日から跳躍に持つことという部分で自分は、4年目や5年目までや公式練習で初めて踏む切子などという感じでもそこも差がある感じでした。先生方からしっかりと指導してもらった事もどうですが、日本のトップを導くという選手と共に練習ができたという事はとても光栄であり、チャンスで見ているだけでも、とても学ぶことがありました。自分の動画と群馬の選手の動画を比べると肩が落ちたないことに気付きました。肩が上がらば、上方向より、前方向にしている跳躍という所があかりました。今日合宿を通して、筋肉が無さくその代わりに筋力の使い方ができていないという事があかりました。

今日この合宿で初めて県外の先生に指導してもらいました。佐瀬先生からは、記録会中のスイングや握りの事について指導していただきました。田中先生からは、基本自分の動作を教えてもらいました。いつもとは違う視点から指導してくださった所もあり、自分の気付いていなかった所にも気付けたとてもありがたく思っています。そして、このような素晴らしい環境で練習できるのは、Bellを作ってくれたことに田中先生、他県の先生、選手として費用を出してくれた親この合宿に関わった人たちがいるからと自分の成長につながったのでないかと思ひます。なので、しっかりと感謝の気持ちを持って、これからがんばらさせていただきます。

# 沢山習得が"あった"合宿

新潟県 新潟明訓高校 2年 篠澤 萌

私は今回、初めて入った合宿に参加させていただいた。"きま" (きま)

この合宿をやる前の目標は、「ボールを正確に曲げ、蹴り足」をやることだ。と"う"かれは"ボールが"曲がるの"少く"知ら"た"けれど、コーチの先生達の厚い指導を受け、かなり感覚が伝わるように仕上がった。最初は少し怖くて、全然曲がらなかった。突然、蹴った時に足が痛く、蹴ることに"でき"ず、曲がっていた。それで、足の向きも、足の平が"自分の方"を向いていて、顔も正面に向けられていた。練習の途中で足を動かして蹴る動作で"進"んでいくことができました。少しは蹴る感覚も得ることができたので良かったです。

練習をした後は、走る練習が"多かった"ので、脚トレメニューをやりました。内容は、練習をする上で、全然"筋力"が足りないことが分かった。今までは"以上"に合宿で、全体的な事の無いメニューは、全くできていなかった。これも悔しかった。学校の練習でも"進"んでいくメニューも知らなかった。今度の練習は"進"んでいく。

同じ学校には"高跳"と"蹴り"がある選手はいるけど、400の選手が"ある"のはメニューが"多"く、正直、400の選手が"ある"のはメニューをやると、技術練習が"多い"と思う。夜のミーティングで"田中先生"が、その練習を"進"んでいく。と"う"意識を"進"んでいく。大切とおっしゃっていました。それで、蹴り蹴る練習が"沢山"あるけれど、蹴り意識を"進"んでいく。それで、新潟は"雪"が降るから"蹴り"練習は"進"んでいく。新潟の"蹴り"は"進"んでいく。蹴り蹴る練習を"進"んでいく。蹴り蹴る練習を"進"んでいく。

この合宿に来たのは、顧問の先生、小黒先生、そしてお昼を出してくれた両親のおかげだ。と"う"思います。それで、全然で"進"んでいく。私は"何"度も"蹴り蹴る"練習をした。響先生、倉田先生、風香先生には感謝の気持ちで"進"んでいく。ありがとうございました。練習メニューが"高"校生"ラスト"のメニューなので、良い結果で"進"んでいく。結果が"引"退で"進"んでいく。"一日"一"日"という言葉を"進"んでいく。一日一日を大切に、で"進"んでいく。最後まで"進"んでいく。蹴り蹴る練習を"進"んでいく。

4日間ありがとう。と"う"思います。

# 100合宿

～ 21,000 円の価値～

新潟県 新発田南高校 2年 櫻井 隆樹

今回、四月間の100合宿を通して、たくさん刺激をもらって、全国各地から、たくさん橋高選手が集まって100合宿では、高いレベルの選手もたくさんいて、その中で一緒に練習したことで、改めて自分のレベルが不足していると感じると共に、自分の心、モチベーションを再燃させてあげたいと本気で思っていた。今回自分はAコートの一員として、合宿に参加できていたことに、とても感謝している。練習をやる中で、周りのレベルに押されてしまう場面もあり、自分の心づかいを感じて、取り戻した。そういう環境で数日間過ごす経験は、今後練習、試合を準備してゆく上で、100の自分自身を鍛えてくれることだと思う。抱えた課題も、それを克服する時間も、自分の練習、動きから生まれた課題も、自分の課題、直前に集中して跳躍できるようにしたい。これは、良いと思う。自分の自信、経験にして、今後につなげてゆくことに、一番大事だと思う。Aコートの選手達の中には上手くて、強い選手もたくさんいて、跳躍を見ていて、自分もそこを目指して、助走の最終局面から、果敢と踏み出す。どうやって空中動作、何をするか、軌道を撮らせていたことに、自分も軌道と比較して、と比べてみる。自分も、どうやってAコートに必要な一歩を参考にしたい。個人的には、一日目、二日目と跳躍をこなして、三日目、シニアコートの痛がらなくなった。跳躍を控えた状態から、他国のサポートも見て、学ぶ時間も長かった。21,000円の価値」といって、それを話して、それを聞いて、頂いて、これもあり、痛んだ脚、自分の課題、悔しかった。跳躍の練習の価値はどれくらいあるのか？と思うことはある。今回、跳躍をいじって、自分も刺激は、21,000円の価値があると感じる。今回、100合宿に参加することができて、Aコートに指導して、その時に田先生や他の日頃お世話になって、小島先生、長谷川先生、練習を管理、指導して下さる顧問の小島先生、そして、一番近くて支えてくれた家族、それから、公園の先生、一人でも欠けたら、自分はいくらもいられなかったと思う。単純に合宿で自分の心、そして、そこに「有り難い」と改めて感じる。感謝の気持ちを一杯に込めて、支えて下さった方々のために、記録を伸ばして、結果で思い返し、心をつたえて、感謝の気持ちを自分一人では、出来ない橋高跳台から、周りの方々のための橋高跳台を全力でやり抜きたい。

# 空中の動作を変えたくて

新潟県 新潟南高校 1年 田村 綺瑠

この合宿より前に「今年度が終わるまでに4m10cmを跳ぶ」と、1日目に佐瀬先生がおっしゃっていた SMARTの法則での具体性(S)があまりない目標を立てました。中学の時の気分で、1年間で40cmぐらいは伸びるだろうと考えていました。でも中学の時は毎朝30分間ほど自由に跳べる環境があったけど高校生になって、そのような環境はなくなりました。それでもあまり自分で練習する方法を細かく考えたりはせずに、ただ跳んでいた。記録はほぼ伸びず、さらに北信越新人ぐらゐから助走すらまでもに走れなくなってしまいました。最始の方はシンプリントがとてよかった。10歩しか走れなくて終わってしまいましたけどだんだん走って跳んでいる間だけ痛みが少なくなって何も気にせず跳ぼうとしました。Bセットのお二人や小黑先生に教えてもらいながらでしたが、いい助走は走れず、良くしたいのはいつもきたない空中動作なのに、空中動作に集中することばできませんでした。佐瀬先生に言われたようにして何とかふみ切ることができましたが記録はベストで40cmも下回る3m40cmで助走は夏より1m短くなってしまいました。3日に2日間言われた助走の最初の4歩の話や1歩目の話を覚えていたのにうまくできず、さらに動きが悪くなり、さらに助走で最終的に50cm前に出しました。本当なら安心して跳べるような3m00cmという低い高さを選択して跳び始めましたが、助走の最後にまのびしてしまい思い切ってふみ切ることができず3回落としてしまいました。その後は、汚い動作でもとることができ空中動作を教えてもらいました。最近よく言われる「バーを越すときに左手が横にずれて体とポールがまっすぐにならない」ことをなおしたほうがいいとアドバイスをもらって、体とポールをまっすぐにしようと思いました。

今回の合宿で、たくさんの人に支えられて棒高跳ができて幸せだなと感じました。Bセットで指導してくれた佐瀬先生、田中先生、そして大変なときに声をかけてくれた小黑先生、何度も励ましてくれた先輩や友だちに心から感謝しています。4日間も続けてこんなにもよい環境で棒高をできてうれしいです。この環境をつくらせてくれた田中先生をはじめとしたバルの方々、合宿のことを教えてくれた小黑先生、僕に話をして合宿に連れてきてもらった梅野先生にも感謝しています。うまくいかなかったときに先生方のアドバイスは頼りになってありがたかったです。選手たちの励ましは本当に温かかったです。本当にありがとうございました。



# 失敗から学ばず

新潟県 松代高校 一年 富井 拓巳

僕は、この合宿、2日目から遅れて参加しました。高校から初めたので初めて来ました。この日の練習は、ムビットで基本をしたあと10本ぐらい跳びました。そしてこの日のミーティングで、一日一生という言葉を知りました。僕は、この言葉がとても心に響きました。僕は、今まで勉強とか部活で、一日だけサボっても大丈夫だと思っ、て失敗して後々後悔していました。なんでも中途半端で伸びませんでした。なので、棒高跳びでは後悔したくないので、この言葉を忘れずに一日一日を100点が付けられるように全力で練習していきたいです。記録会では、自己ベストを20センチ更新してベストを出ることができました。でも跳び始めで2回バーを落としてしまって悔しかった。記録もまわりと比べたらまだまだなので4日目では、3メートル60センチまで跳びたいです。その後は、鉄棒で、懸垂、蹴上がり、懸垂板上がりを行いました。蹴上がりが全、た、く、できな、か、っ、た、の、で、学、校、で、の、練、習、で、で、き、る、よ、う、に、な、り、た、い、で、す。あ、と、筋、力、が、ま、だ、ま、だ、足、り、な、い、の、で、筋、力、を、か、ん、ば、っ、て、い、き、た、い、で、す。そ、の、後、は、ポ、ール、ワ、ーク、を、し、て、終、わ、り、ま、し、た。ポ、ール、が、ま、だ、13Fで助走も10歩までしかや、っ、て、い、な、い、の、で、練、習、を、し、て、進、め、て、基、本、を、し、か、り、や、っ、て、し、て、高、く、跳、ぶ、よ、う、に、な、り、た、い、で、す。驚、い、た、の、が、同、じ、ム、ビ、ット、の、中、学、生、が、4、メ、ー、トル、20、セ、ン、チ、ま、で、跳、ん、で、い、た、こ、と、で、す。助、走、も、速、い、し、強、く、押、せ、て、い、ま、し、た。自、分、の、課、題、は、左、腕、が、曲、が、っ、て、し、ま、っ、て、い、る、の、と、突、込、み、が、弱、い、こ、と、で、す。あ、と、ス、イ、ン、グ、も、ま、だ、ま、だ、で、ポ、ール、も、あ、ま、り、曲、が、っ、て、い、な、い、の、で、言、わ、れ、た、こ、と、を、意、識、し、て、新、潟、に、戻、っ、た、ら、こ、れ、ら、の、動、き、を、直、し、た、い、で、す。そ、し、て、大、き、な、大、会、で、出、れ、る、よ、う、に、か、ん、ば、り、ま、す。次、の、大、会、で、は、3、メ、ー、トル、80、セ、ン、チ、ま、で、跳、び、た、い、で、す。

ムビットの高橋先生と南雲先生にはとても感謝しています。グリープのテンションを上げてくださったりと、おもしろくでもしっかり分かりやすく教えてくださったりと、いろいろな事を学べたし楽しかったです。試合中にいきなり硬いポールに変えて自らも持って跳んだらしっかり使えたし、助走もよくなって動きが、と、も、変、わ、り、ま、し、た。鉄棒のお手本もとても上手かったです。2日間練習を教えたいただきありがとうございます。

## バブル合宿で気づいたこと

新潟県 新潟市立新潟東高校 一年 菅野 朱莉

このバブル合宿で感じたことを一言で表すととても苦しい合宿でした。毎日行われるバブル記録会では自己ベストすら跳ぶことも出来ず、焦りからなかなか足が合わなかったり、速くぬけてしまうこともありました。でもそんな苦しい中で私は学んだことがあります。それは互倒的に自分の努力が足りないという事です。足がなかなか上がらないのは自分の筋力不足、焦って跳べなくなるのは集中力不足。そんな自分の足りない部分をこの合宿ではたくさん痛感しました。でもそんな自分に気づけたことはこの合宿で一番良かったことだと思いました。上手な選手やきれいに跳ぶ選手を見て自分に足りないもの、自分に必要なものを見つけることができました。ここで感じたことをそのまま終わらせることなく自分の普段の練習に生かしていきたいと思います。そのため棒高跳びに対する自分の考え方も普段練習で気づけるように、筋力トレーニングにたいして自分でも見直ししていきたいと思いました。そして次にバブル合宿に参加したときには前よりも上手くなって、良い記録が出せるように日々努力を続けます。また普段のあいさつや生活、勉強、棒高以外のこともおろそかにせずがんばりたいです。最後にこの4日間私はたくさんの人々に支えられてこの合宿を終えられたことをとても感謝しています。角藤旅館のみなさんには毎日おいしい料理を作ってくれたり、バブルドームまでのバスを出していただいたり本当に支えになりました。またYポットの先生方にはなかなか跳べない自分に対して良いアドバイスをくれたり、はげましをもらいました。この先生方に教えていただいたことは決して無駄にせずがんばります。同じYポットのメンバーの言葉やふんいきがとても良くて落ちこんでいるときに支えになりました。はげまされてばかりだったので来年バブルに来た時は今度は自分からポットのために声を出したり、はげまされたいです。またこの合宿のチャンスくれた学校の先生、友達、親、まわりの人への感謝をおすれずに、もっともっと高見を目指して努力をしていきたいです。本当にありがとうございました。