

① 踏み切り の大切さ

② 棒高で悔い 思いをしたなら、
棒高で返すしかない

富山県 高岡工業高校 3年 堀 美由希

私は、今回のハル合宿の参加は2回目でした。昨年、参加したハル合宿では、4日間ずっとと思うような記録がでなかつたけど、技術面でも生活面でもたくさんことを学び、ことかできましたし、何より棒高跳びの選手たちが集まって合宿したことかとても楽しく、モチベーションを高められたので、今年も参加したいと思いました。今回の合宿には、「3m40cmを跳ぶ」ということと、「多くの人の技や情報をぬすむ、学んで、吸収して、<ることを目標にして合宿に望みました。しかし、1日目のミーティングで目標設定のSMARTの法則~を学び、自分の目標は、関連性と期限をつけてないことか分かったので、目標を「ハル合宿中に3m40cm跳んで、来シーズンの自信につなぐ」と、周りの人の技術面や生活面の良いところをぬすんで、多くのことを学んで合宿にする」というのに変更しました。そのため、1日目にはAで跳躍の重さか良くなり、目標を達成するために積極的に動けるようになるようになりました。合宿に参加する前は、自分の跳躍に足りないところは「空中動作」と思っていました。しかし、この合宿に参加して先生から跳躍を見て言われたのが、空中動作のことではなく、毎回「ふみきり」のことについてアドバイスして下さいました。私のふみきりは、どうしてもふみきり足か逆ひず、足をすく縮めて、ボールにすく体重をかけて、しもう癖かありました。しかし、先生に3日間ずっと高い位置でふみきることをアドバイスされ続けたあかげで、教本ではあるけど、高い位置でふみかれた跳躍をすることかできました。そのため、自分の思っている以上に体か上がり、回転しやすか良い形でバーをクリアできました。でも、その良い跳躍かできたのも、1日に3本<りしかないので、もっと安定性を高め、毎回同じ跳躍かできるようになることを今後の課題にしていきたいです。そして、高い位置でふみきて、空中動作につなげることを今後の課題としたいです。そして、毎回ありがたいアドバイスをして下さいました高橋先生、南雲先生にとっても感謝したいです。

この合宿に参加することかできたのは、家族や高校の顧問の先生か協力して下さいましたからです。そして、ハル合宿という棒高跳びという競技に集中して過ごせるすばらしい機会を作って下さったハルの先生や、そういう施設があることに感謝したいです。私は、高校3年生なので、部活を引退し、棒高跳びを止めようと思っていました。しかし、高校で目標にしていたインターハイ出場というのかあと一步のところか、とて悔しく、このまま棒高を辞めてしまつたら後悔してしまうので、大学でも棒高跳びを続けることにしました。今回の合宿の3日目のミーティングで田中先生と唐澤先生の人生の話しを聞いて、一層棒高を続けて良かったと強く思いました。そして何より、大学でも棒高を続ける機会を与えて下さった両親に感謝したいです。大学に入学した来シーズンは、「6月までに3m60cmを跳んで、全日本インカレに出場することを目標にして、結果で恩返しをしたいです。自分のためにも、棒高で悔い 思いをしたなら、棒高で返すしかないと思いました。

ハル合宿を中身の濃い4日間にするにかできて、何れ後悔はありません。

心構えと課題

富山県 砺波高校 2年 樋口 純大

今回のベル合宿で多くのことを学びました。まず始めに町田先生が言っていた「無形」の目標についてです。練習やミーティングをする中で多くの普段の生活や練習を行う上で大切な心構えを、時には先生自身の経験も基に教えてくださいました。「SMART」や「一日一歩」などです。今まで漠然とした「○○したい。」といった目標しか立てていなかった自分に、とても大切なことだと思ったので、短期、長期と1週間に分けて実行していきたいです。自分は今まで、目標を立てても、辛くなると、少し手を抜いたりすることが多かったのですが、2日目のミーティングでまた新たに、良い意味で自分の逃げ道を無くすために、今後、自分の目標を何らかの形で他の部員に見えおにしたいです。次に「有形」のことについてです。今回の合宿は久しぶりの跳躍と他県の選手と同じ空間で練習する中で、多くの課題が見つかりました。足幅が狭かったり、踏み切りのタイミングで腰が落ちることが高橋先生や南雲先生の指摘で改めて感じました。他に鉄棒の握りやすさと痛感しました。他の選手や先生の動きを見ていざしれも遅くて、何回も繰り返していき筋力や感覚が本々とも自分の思うように動く体づくりができ、空中動作にもつながっていくと思いました。そして今回の合宿で最も気になったことは、助走の不安定さです。本来でさえも歩幅が踏み切り位置が近くなったり遠くなったり、ホールの動きが始めが遅くなったり早くなったりしてスピードが失速し、止めないことが何本もありました。まず助走が定まらないと、次の動きが正しいことがないので、明日、その後もまず助走を安定させることを目標にしていきたいです。

先生方には、多くのアドバイスや指導をしていただきありがとうございました。行き詰まると相談したときも、今まで頭の中になかったようなアドバイスのおかげで、なんとか進むことができました。南雲先生には鉄棒でうまく腰が上がり切らないときに、実際に押してくださいました。そして、どちらの先生も時々コメントが静かなときに、声をあげて盛り上げてくださいました。4日目は、お声を出して盛り上げたいと思います。ミーティングでも言っていたとおり、今の練習環境に感謝していきたいです。

4日間の短い合宿でしたが、多くの指導として良い環境をありがとうございました。

反省は未来に繋がる

富山県 高岡高校 2年 杉本 遼大

今年の3月から本格的に始めた棒高跳びは大会や記録会に出場する度に自己ベストを更新することができ、12ノートから14ノートへ、120ポンドから140ポンドへ少しずつより長く硬いポールを使えるようになりました。途中で足首を捻って2ヶ月程跳べない期間もあったけど棒高跳びは僕にとって楽しいものでした。しかし、北信越新人大会に出場して他県の競技力の高さや雰囲気にも圧倒され、結果は1-マークに終わり、自分の今の跳躍に限界を感じました。具体的には空中動作の粗末さです。今まではポール持ち手を高くしてごまかしていました。限界がきました。だから今回の合宿では空中動作を改善したいと思い参加しました。ですがそれを意識しすぎて合宿初日はまともな跳躍ができませんでした。空中動作よりもまず、突っ込むことと右手は曲げないことが大切だと学びました。また、合宿をして改めて気づいたことが3つありました。1つ目は跳躍1本1本の大切さです。限られた時間の中では跳べる本数も限られてくるからです。2つ目は跳躍する際の掛け声の大切さです。掛け声を言った後の跳躍は調子良く跳べたからです。3つ目はコミュニケーションの大切さです。ただ跳ぶだけでは学校の練習と一緒にこの後の他の選手との交流により人としての成長を感じたからです。技術面は改善のきっかけを掴む程度ですが、精神面ではかなり成長できたと思います。今後の学校での練習をより質の高いものにしていきたいです。

佐瀬先生、田中先生には跳躍する度に悪い点を指摘していただいたおかげで、北信越新人大会以降不調だった跳躍は少し改善されたように思います。また悩みの種であった空中動作を改善できるきっかけを掴めた気がします。技術だけでなく、人として大切なあいさつや生活態度についても教えていただきました。当たり前のようにできていないと気が付かされました。これらのことも跳躍に繋がっていきたいと思います。9日間の指導本当にありがとうございました。

練習に対する姿勢

富山県 高岡高校1年 橋 あぐり

私はBEレレ合宿に参加してたくさんを学びました。技術的な面での学びも、99が、なのですが練習に対する姿勢について特に99の学びがありました。初日のミーティングでSMARTの法則を教わりました。今までの私は目標があってもそれを達成できないことを恐れ、わざと低く目標を設定したり、先生や友達、先輩には目標を言わなかったりすることがありました。しかし、自分でみんなに目標を伝えることで逃げ道をなくし、目標達成に少しでも近づけることを教わりその場で仲間にも目標を伝えました。それからの練習では、目標を常に意識し、そこから逆算して今やるべきことを考え、跳躍練習のときに実践しました。また、毎日自分でその日の課題を考えて練習にむかいました。自分で自分を分析し足りていないところは何か、理想との差をうめるためにはどうすればいいのかを考えて課題を設定する必要がありました。そのためには、前日の練習で先生がアドバイスをくださったことをきちんと理解し、そうする理由まで頭に入れておくことが大切でした。今までは、自己分析をあまりせずに、先生や先輩のアドバイスを鵜呑みにしていましたが、技術と着実に自分のものにしていくために、自分の跳躍を客観視し反省点を考えたうえで、どうすればいいのか先生や先輩に聞きたいです。4日間という時間は長いようで短い時間でした。人数が少ないぶん、跳ぶことができる回数に限られており、一本一本助走を始める前に意識することを明確にする必要がありました。今日の合宿で「一日一生」という言葉を初めて知りました。一日、一日を一生懸命、一回一回の跳躍を大切にすることは、何も考えていないぶん一本は絶対になくしたいと思います。今まで書いてきた、自己分析や考えることなどは合宿中に学び、実践することができました。しかし、今日の合宿で学んだけれどもどうも実践することができなかったことがあります。それは、元気を出すことです。一日目、BEレレに入ったときに、先生方の大きな声に圧倒させられました。私が「いきます」と言ったときに大きな返事が返ってきて、とてもうれしく、いい跳躍につながりました。しかし、私は大きな返事で仲間を支えることができませんでした。声を出すことの大切さを学んだ私が今度は部活中に声を出して、部を盛り上げていきたいです。

4日間私がBEレレ合宿に参加して、棒高跳の技術だけでなく、これから棒高跳を続けていくにあたって大切なこと、人として大切なことを学べたのは、指導して下さった先生方、ホールを運んだり送迎をしてくださったりした先生方、角藤旅館の方々、そしていつもそばで支えてくれて、今回もかまびらけとおくりだしてくださった家族のおかげです。私の学校にはマットがあり棒高跳をするいい環境があります。そんな環境やさまざまな方々に感謝してこれからも棒高跳を続けていきたいです。さらに普段から「お願いします」「ありがとうございます」など、しっかりと感謝の気持ちを伝えていきたいです。今回たくさんを学べたことに感謝し、練習をがんばります。

学校

富山県

いすけ高校

1年

瀬口 修平

このヘル合宿で多くのことを学んだ。自分は、中学生のころから、棒高跳びをこじている。しかし、ポールを曲げる際、左足が曲がって伸びないせいで今もコレくらい、ポールを上昇させられなかったりと課題がある。それの課題を克服するためにも、この合宿に参加した。

ヘルドームには、沢山の棒高跳び選手がいた。自分の持っている記録よりも高く跳ぶ選手が沢山いる。中には5m00以上跳ぶ選手もいた。自分とは何が違うのかを調べてみると、走るスピードや、足の踏み込み方、体の引き上げ方など、94の点で自分と違う点を見つけた。しかし、いずれも、練習して、動画を撮って見ると自分を見て修正することができると思う。なので、よりなるよう努力してほしいと思う。今日、Bポイントで跳ばせてもらった。

佐瀬先生と田中先生に、直すポイントをとくさんいただいた。

両肩でポールを押すことを意識する、ポールを立てるためには、設置点とグリップの角度を大きくする、左足を体と合わせるようにして引き上げるなど、明確に、正確に4つのポイントをついてくださった。基本動作ができてると次のステップに進めるということも改めて痛感した。

どうすればいいのかわからなかったときには、先生方に聞きに行くと、質問に的確な適切な答えをいただけて、まさに、学校だと感じた。見て学ぶ、聞いて学ぶ、教えて自分も学べるということができた。

今回のヘル合宿に参加できたのは、父のおかげだ。富山県から群馬県までの遠征、宿泊代、動画の撮影、親には感謝しかない。

角藤旅館にも感謝しかない。朝の飯、晩の飯、おいしいご飯をつくってくださったからだ。そして、ヘルドーム関係された方々にも感謝している。

ルートの森本先生である。足をひねった際、ネコリガを巻いてくださったからだ。そして、棒高跳びを教えてくださった先生方である。フックの動作から空中動作までおりとおしやることを丁寧に教えていただいたからだ。

来年の大会で、自己新記録を出して、思返しできるように、今からやれることを見つけて、少しずつ努力していきたいと思う。

今この時間を過ごせることに感謝する。

過去の私と今の私

長野県 松本国際高等学校 3学年 田中 愛

私は高校で陸上を辞めようと思っていました。しかし両親が続けてほしいと言ってくれたので大学に入って陸上を続けると決意しました。無事大学も決まり今回のBELL合宿に参加させてもらいました。私は昨年もこの合宿参加させてもらいその時は自分の思い通りの跳躍ができず毎日記録会が終わる度に悔し涙を流していました。今となればその悔し涙があったからこそ強くなれた気がします。ですが高校最後のシーズン初戦で捻挫をしてしまい目標にしていたインターハイ出場は叶いませんでした。なので大学ではインターカレッジ出場・入賞を目標にしましたからスタートしようと思っています。その第一歩が今回のBELL合宿です。今回の合宿の目標は今シーズンベストの3m20を跳ぶことと自己ベストを跳ぶの2つでした。また、形にならない目標は人に優しく・思いやりを持った行動をとる、落ちてくるゴミを積極的に拾うの2つでした。形になる目標は残念ながらクリアすることはできませんでしたが形にならない目標はクリアできたと思います。今回の合宿で私が変わった部分は跳躍だと入りの位置が高くなったこと、右手を使う大切さが分かったことです。逆に自分の跳躍の今後の課題は、左手がつかれすぎている、振りの仕方を身に付ける、肩を落とし倒立姿勢をする事など多くの課題を見つけることができたのでこれからの練習で重点的に行っていくたいです。私は器械体操をしていたのですがそれが何も跳躍に活かせてないので早く活かされるように怖がらず積極的な練習を心がけたいです。今回、BELL合宿に参加することができたのは合宿の要項をくれた顧問の先生と高いお金を払ってくれた両親です。本当にいつもありがとうございます。また、Cチーム担当の高橋先生。昨年の私は泣き虫下とても弱く良い記録も残せませんでした。しかしそんな私でも高橋先生は細かく丁寧に教えてくださって私も技術面でも成長することができました。昨年に引き続き今年も丁寧に指導ありがとうございます。Cチーム担当の南雲先生の「変になるのは、変化の途中」という言葉を聞いて失敗を恐れはいけないだなと思いました。今後の練習では失敗を恐れず果敢に練習し頑張りたいと思っています。南雲先生も丁寧に指導ありがとうございます。Aチーム担当の町田先生にアドバイスを伺った所、走り幅跳びのような強い踏み切りをすればいいよと言われて実際に行った所スゴく良い跳躍ができました。変るチャンスを与えてくださり本当にありがとうございました。今回の合宿参加できてよかったです。ありがとうございました!!

ラストシーズン向けに

松本国際高等学校 2年 沢村涼平

私は今日の合宿で沢山のことを学ぶことができました。

今年は、途中参加になってしまいました。でも集中して練習ができました。自分は、今シーズンに左足をけがをしてしまい合宿前まであまり練習ができませんでした。でもベルのみなさんがとても元気で自然と自分も元気が出てきて、とても楽しく練習ができました。

練習では、2-4や友達からいろいろなことを学びました。それは元気を出して跳躍がよいこと、元気がよく跳躍がよいとやはり自分も楽しく跳躍ができて、いいパフォーマンスができます。この楽しく元気を出して跳躍がよいという事をもっとかかって練習しようと思います。

又 今回の合宿では「感謝」がとても強く感じました。細かい所まで、わかり、わかりやすくアドバイスをくれた2-4の方、合宿に参加することを許可してくれたお父さんの顧問の先生、合宿費を負担してくれた。自分はいろいろな人たちに支えられて、この合宿に参加して練習ができて4年というのび感謝の気持ちはいっぱいです。

今思い返せば、この2年間はいろいろなことを精進跳びに真剣に向き合うこと、多くの大切なことを学びました。感謝の気持ちもそうだと思います。少しは自分がいい人間になれたと思います。この2年間の学んだこと、練習してきたことを来年のシーズンへつなげていきたいです。またお世話になった方へ思返したいです。

これから感謝の気持ちをお返すために自分を大きく育てて少しづつ思返しができるように努力していきたいです。そしてたくさんの人たちに感謝していきたいです。

ラストシーズンに向けて

長野県 下諏訪向陽高校

2年 小林 由依

私は今回の合宿が2度目の参加でした。去年は×ポイントでした。今年もBポイントでした。そして今年に1日目からの参加ではなく、2日目からの参加でした。去年は、助走が闇のびすかニとヤフニサの位置が低いこと、たくさん課題がありました。そして去年のBELL合宿が終わってから意識して練習してきました。その結果、フニサと助走はだいぶ良くなりました。まだ、左手がフブレたことあります。でも、だいぶマシになりました。そして、この一年間で新たに課題もできました。それは、かけぬけが多くなってしまったこと。シーズン中からかけぬけてしまふことが多くなってしまいました。今年の合宿でも、かけぬけを減らさうとすることがありました。去年よりも助走のスピードがアップした。そのスピードアップで出るのがおくれたりして、それが多くなりました。そして、助走の最初がしっかり走れている時と走れていない時の差があり、かけぬけてしまいます。今回の合宿でも、フニサの部分と特に教えてもらいました。私はフニサの時すぐにバーを見てしまふクセがあります。そして佐瀬先生に指導していただいて、まっすぐ前を見てフニサをうら良くなりました。そして、フニサの姿勢で腰が低くなってしまふこともありました。そして直したら最初よりもフニサが良くなりました。助走では、最初の1歩目をしっかり、重心移動させながら走るようにしたら、しっかりスピードに乗って走れました。フニサと助走はたくさん指導していただいて去年よりもだいぶ良くなりました。そして次の私の課題は空中動作です。フニサが良くなって、私は肩が落ちません。私は鉄棒もあまりできません。なので、まずは鉄棒やロープからやってみようと思っております。そして、私は来年最後のシーズンを迎えます。たくさん先生方が指導して下さったので、それを無駄にせず、日々の練習に取り入れていきたいと思っております。今回の合宿で教わったことを活かしながら、ラストシーズン、悔いの残らないように全力でやってみよう。明日からは「明日から」とは言わずに「今日から」できることを一つずつ増やしていきたいです。いつも応援してくれている家族、美味しいご飯を作ってくれたお母さん、そして、指導していただいた佐瀬先生、茂先生、いつも練習を見て下さっている顧問の先生、応援してくれる友達や部員のみんな。たくさん支えられて棒高跳びができることに感謝しています。本当にありがとうございました。

2回目のBELL合宿

長野県 高遠高校 2年 北原香音

自分は1年生のころBELL合宿の最終日だけ参加して最終日は記録会ということもありとてもビロビロとした空気を感^じ自分の跳躍が小さくて、ひどい結果となってしまいました。当時の自分は初めての長野県外での環境で緊張してりて足首もせろくに小さくなってしまいました。その時の悔しい思いがあり、今回で2回目のBELL合宿に参加するにあたり、気持ち負けけないで強く思いこの合宿に参加しました。新人戦で左足首の靭帯を切ってしまうと、この3ヶ月までも練習することもできず身体的にも精神的にもコンディションが良くな^らない状態でこの合宿に入りました。この1年間で自分の気持ちが強くなったのが2回目という早い段階で合宿に入れたのがよか、たのが分かりませんが昨年よりも気持ち負けず練習にこ^ろくお^とことができました。ケガが自分の復帰後だ、たためベストの記録は跳ぶことはできな^かたり、練習の小さな^かた、期間が長か、たためりが前のような跳躍ができな^かたの^どすが長野県で普段はできな^かた、14歩での跳躍ができるようになり群馬県の選手、コーチのみなさんや他県の選手の練習にこ^ろくお^と姿をみ^てできたの^かな^と思いました。今回はケガ以前はできていた動きができな^かた、こ^と修正する事が主にな^ら、こ^とした^らのですがその良くな^らないコンディションでこ^と気付く^こともあり自分たちよりも長く棒高跳にた^づさ^れ、こ^ときた^らコーチの経験談もやり普段では学^ぶこ^とが少^ない技術以外の目に見えな^い事を学^ぶこ^とのできた貴重な合宿になりました。

群馬の先生方や他県の選手には普段聞けな^い顧問の先生以外の意見や観点での指導や経験談、普段とは違う環境での練習など貴重な体験をさせてもら^えて本当に感謝しな^いと^いけな^いと思^うと同時にスポーツは練習できる環境の用意や指導をしてくれた先生、コーチ、普段とは違う環境を与えてくれた他県の選手、合宿に参加するためにお金を出してくれた両親などたくさんの人たちに支えられてできている人だ^なと思^いました。そのこ^とをしっかりと頭に入^れて練習をしてい^きたいと思^います。貴重な体験をさせていただけ^に本当に良かったと思^いました。ありがとうございました。

自己ベストに向けて

長野県 高遠高等学校 1年 小松 優未

このベル合宿を通して、出来るようになったこと改善点がたくさんありました。私は、以前から助走の後半でスピードが落ちてしまい助走の勢いを跳躍につなぐことがなかなかできませんでした。ですが、「最後の一步をもっと強く踏んで」と言われ、最後の一步を強くするためにも後半のスピードを落とすのはいけないと思いきらいた意識を高くもつことで「以前よりスピードが落ちないようにになりました。また、私は飛ぶ時の姿勢が腰が胸よりも前に出てしまっていて、後ろにのけぞって、と指摘してもらいました。後ろにのけぞってしまうのは、ただ流れてしまっているのだと分かりました。そして、のけぞってしまうのを直すには、自分で前に飛ぼうとしなければならぬと教えて頂きました。また、改善できていないのでそこを意識しながら練習を積み重ねていきたいと思っております。

自己ベストを更新できたのは、助走のスピードが前よりも上げられたことが大きいと思っております。さらに記録を更新するには、腰を上げられるようになる事、ボックスにポールが当たった衝撃に負けずに姿勢をつくることを特に意識しながら飛ぶようにし、少しずつでも記録を伸ばしたいです。

感謝の言葉 ベル合宿で30cmも更新できたのは、たくさんの先生方が色々な指摘があったからこそだと思います。また、記録会の時の雰囲気のみならず声を出すようにしていたので緊張しすぎずに集中できてとてもいい形でした。盛り上げ方も勉強になりました。2日目の夜のミーティングで後悔を後悔で終わらせてはいけない、後悔を反省につなげるというお話を聞いて、私も後悔することがあるので反省につなげて成長してきたいと思います。一日一生という言葉も覚えることができました。1日1日を大切にしていかなければならぬと改めて実感できました。色々な意見を聞き、考え方を学ぶことができたのは、たくさんの先生のおかげです。本当にありがとうございました。

け が

長野県 高遠高校

1年 有賀 玄太

今回、2日目からの初めこの合宿に参加させてもらい、今回、自分の今の全力を3日間を出そうという気持ちで来ました。まずは、合宿に入った2日目の時に、1日に通水というこもあり、少しおどおどとしてしま。た部外外ありました。しかし、自分のAグループに行かせてもらったのですが、選手や町田先生が、色々教えてくださり、自分のいつものペースを戻すことが出来ました。跳ぶ前にAグループで、全体アップをやったのですが、自分の学校でやっていないことをたくさんしており、一番取り入れてみたのを感じたのは、6歩で踏み板を置いて、とび箱に飛び入り足を作り、跳びたすというこもあり、ハンドシフトです。自分の、やわらかいボールで、持ち手を止めて、か、とび出したこがあるのですが、1歩で止まらなくてというこは、初めのバネたつたののですが、左手を上げるつもりが、右手が、下がってしまい、非常に難しいと感じました。でも、これも、跳ぶ練習の時などにやっても、すごくおもしろいと思いました。そのあと、記録会形式でやらせてもらい、結果は、4m、この記録ぶかいい結果となってしまったのですが、反省点が見つかりました。元々準備するのが遅いのを今回の合宿でも、それをやってしまったのが今回のこの結果だと感じました。その反省点を持ち帰り、地元に戻って、直していきたいと思いました。2日目は、1日目に、三ヶん節を悪化させてしまい、見て、技術手をぬすむという事に回ってみました。Aグループの人たちの跳躍を見てもらっていたのですが、高く跳ぶ選手は、且力走が「リズム」が、ハンドシフトになるのが、失速助走になるのが、変わりずには毎回の跳躍が同じだとは思いました。うまい人の失敗は、初めはほかの人の失敗の半分くらいと聞いたこがあるのですが、例えば少しの誤差で命がけな感じました。この2日目は、跳びたかたののですが、自分は、おしりの筋肉がうまく使えていたかたのこ、その辺の筋肉を、この2日目は、押さずにやりました。初めは、バシ合宿に参加させていたのですが、Aグループの町田先生は、20人ぐらいいるのに、自分にも適宜にアドバイスを教えてもらい、すごくありがたかったです。自分の高校の出川先生には、ここまで、迷いとあんな痛いものをさせてもらったのと、自分が、こんなにも、けがで、色々な心配や迷惑をかけたしまったのですが、今回も色々な自分に合ったアドバイスを、いっただいて、これからますますよくなると思います。これも今回も今まで以上に自分に

初のBELL合宿

長野県 高遠高校 1年 河手靖次

今回初めてのBELL合宿で最初は自分の実力かとかわくわくし通うのが楽しかったんですけど、11月もとちうかおもうで跳ぶのが楽しくてしまえば足あわせでは(わり)あるたのに、本番に近づくとおもうで足か余りあわなくなるといいたい。これが今の自分の実力なんだなあと思ひもともと人一倍かまはしたいといけたいと感ひする(くやし)かたじ。そこで群馬のコーチのアドバイスを色々うとバインとかいって跳ぶほうにやり、だんだん足もあてけても自己で入るはそれがおゆ、でして、いまして。そのあとの練習でホールかやわらかいと言われただので、ホールを交換して跳ぼうと思ひたんで上げてみて、走りかけてしまひこれ本番の時に一番夕な終わりかたにたてしまふと思ひました。それと跳ぶときのこの姿勢がダメといわれただけで、自分は跳ぶ時に頭の中かおぼろしくしてしまひ記憶かなくなるといって、跳び終わる後に気がついてしまふので、それが上手くならないものの一つかたと思ひました。あつ一つのことも意識して跳ぶともう一つのことかたなくするので、それを上手く取りたいものかなと思ひました。群馬の人とかほかの人の跳躍を見てるとやっぱりみんな足か早いなとてい思ひました。コーチのこんな感じかいたでも振りかえれば後悔する、でも後悔をしよう練習をしてきたのかたとかい思ひました。でも後悔だけはおゆ、るので、ほろくおあつ反省をして未来のこと考へること、強くたれのかたとかかりました。だから自分でも記録なしとかでおゆ、過去のことはかり学ばず、にそれがどうした、いのかとか、未来のことと対比か、棒高跳をやてい思ひました。初のBELL合宿でた、まの人におゆ、わになりました。群馬に来るために顧問の出川先におゆ、わになりました。おあつにBELLチームを使うためのお金をかしてくれたお母さんにもお世話になりました。おあつに棒高にかんじのた、まのバインをしてくれ、た群馬のコーチのみなさんにもお世話になりました。ほかにも新しく仲よくなった人たちにもバインをもらたりしてとてもたかりました。ほかにもこの場所、跳ぶための環境を準備してくれ、た群馬の人たちにも感謝して、ま、それにはなに来てくれた先輩や同級生にもたかりました。一人か誰とも仲よく話して出来たかたし、どうすればいいとかたにもたかりました。いと思ひ、たかりました。このBELL合宿でた、まのことか学ば、自分の物にたて来てよ、たと思ひました。

自分が大きく変わった1人合宿

岐阜県 岐阜高校 2年 畔津匠輝

早速、僕は今、この3泊4日の1人合宿に参加して
よかったですと思っています。僕が通う岐阜高校
には、棒高跳かできる環境が無いというが、
ポール自体所持していません。顧問の先生が、
他校の先生に連絡をとって下さり、棒と跳躍練習
ができていたというところから、僕は昨年もこの
1人合宿に参加させていたのですが、気温が10℃
前後と、あまり棒高跳をする気候に遠くはあらず、
最高のパフォーマンスができたというが、昨年の感想
でした。昨年ができていたために合宿に参加する
ことができなかった同学年の唯一の棒高仲間と話し
合い、普段練習場できないことをさせてもらおうとい
うことで、合宿に参加させていたのですが、実際、合宿
を行っていると、昨年と同様、本当にレベルの高いご指導
を頂けて、新鮮な知識を得るばかりでした。BCの
を担当してくださった、佐藤先生と田中先生は、
僕がたとえどんなに下手な跳躍をしても、必ず毎回適確な
アドバイスをしてくださりました。時に厳しく言われた時があっ
たけど、それだけだけこちらの自分のためになるかと思うと、本当に感謝
の気持ちしか出てきませんでした。

今回合宿参加にあたり、両親は深く、参加するか否かについての
話し合いをしました。両親からは「本当に変わるのか？」と強く言われても
僕は「絶対に変わってくる」と強く約束しました。中学の時は棒高跳か
できる環境がなく、両親は色々な練習場所まで送迎してもらいました。17日
大分県に来てくれたり、アドバイスをくれたりと、僕にとって今年のよ
うな存在である両親には、この棒高跳を通して必ず恩返しをしたいと
思っていたので、この合宿に参加をし、それだけでなく、前にあって
あいつをしたりのアドバイスをもらって、まず自分を鍛えようと思
う決心をしました。そうさせてくれたのは、いつも温かい眼差しでく
わてくれる両親、そしておかげで話をしてくださった何の
先生方のおかげでした。自分を鍛えようという気持ち、本当にあり
かたに感じました。

厳しい現実

岐阜県 岐阜県立岐阜高等学校 2年 鈴木陸司

この合宿を通して様々なことを学びました。自分は高校から木暮高といひと始め、中学からやっている子に少しでも遅く追いつきたくて、今日まで練習してきたつもりでいました。合宿を通して、ただ一必懸命やしてきただけなのに気付かせられました。山岐阜県でできていなければずの動きが来たくできない三日間になつてしまい自信がなくなることになつてしまいました。五農土質が変わる程度でできなくなるような動きが人で、元から会得できていなか、たも等しいような程度の技術者がたの人だと気付くことができました。「早くボールを曲げたい」、「突、込みはできなくていから空中動作を教わりたい」と気持ちだけ先行し続け、基礎を築く一番地味なことから目を背け、早くやる技術者に挑戦するという建前で早くやることに手を出し続けまらなくなつてしまったのか今の五農境だと思つています。もう全部まで時間がありません。自分の五農境で自分が使いたいボールで全力走できるのも限られています。それでも自分の技術者が全然納得いくものに到つていなくても県大会はかてできます。今のままでい気配対に東海出場は不可能です。だからこの合宿で自分が一人を一番大きい成果、おみやげは「基礎をしっかりとどこでも通用するようになるです。田中先生がおっしゃる「当り前のことをより前に行けるようになるまで徹底していきなさい」と思いました。

この合宿に来れたのは顧問の先生がバブル合宿を紹介してくれて、両親が大金を自分に出してくれたからだと思つて感謝ばかりありません。先生には普段から真摯に練習のメニューを考かえて貰つて、木暮高跳びのたゆめを送迎して貰つたりかなりの迷惑と手間をかけてしまつているのでそれに答へなくてはいけないと思つていました。南雲先生と高木翁先生におしこびで、技術面はもちろん岐阜でもでき練習方法やマッサージの仕方、鉄棒を教わつたので、できるよになつたいです。

技術よりも大事なこと。

愛知県 鬼崎中学校 1年 草野 咲蕾

この BELL 合宿で一番勉強になったことは技術ではありません。
元全国1位・2位の先生方のお話です。そこで私は「一日一生」という言葉を知りました。この「一日一生」にはとても深い意味があるということを知り、話を聞いていく内に思いました。それを聞いた後、なにごとにも元気、そして一生懸命に取り組みました。その次の日のミーティングで「明日からあなたは棒高をできませんと言われてはどうする」ということを言われ、この「一日一生」をやっていたら、もし棒高が、いつか当り前にやれていることができなくなったときに後悔しないなと思いました。

もう一つ、先生方のお話でわかったことがあります。
「棒高は誰にでもチャンスがある。これも私の心に残り続けました。このことを教えてくれたのは元全国1位の先生でした。この一言で私はものすごく自信がつけました。たとえ自分に短所が多くあったとしても、努力をたくさんすれば、チャンスはつかめるという可能性に、私はものすごくほげまされました。

この2人の先生のお話にはいくつかの共通点がありました。でもその中が一番大事な事を学びました。
それは、くやしい思いからあげてほいけなという事です。
この2人の先生方は、棒高でくやしい思いをしたから、棒高の道を進め続けたということを知り、自分もくやしい思いをいくらした。そのくやしい思いをしたものでいい結果を残さうと思いました。そのために BELL で自分の弱いところを少しでも強化して、自分の県で結果を残せるようにがんばりました。そのがんばりで、合宿の前ではしっかりとできていた高い位置でボールを出すということが合宿前よりも確実に成長しました。これをもっと極め、愛知での結果を出すということにつなげます。

これまで書いたように、愛知では学べないことがたくさん知れ、たくさん自信をもつことができました。私は月に何回棒高ができるかわからない環境であって、BELL のように環境が整っているところに行かせてくれた両親に本当に感謝しています。BELL のようにいつでも棒高ができることは当り前ではないので、この短い期間に関わってくれたたくさんの方に、自分の努力の成果で感謝を返しながら、これから当り前と当り前でないことも大切にしていきます。

棒高跳びとの出会い

京都府 洛南高校 3年 城野 光寛

私は、今回のBELL合宿で初めて棒高跳びを経験しました。なぜ今回、合宿に参加させていただいたかと言うと、私は中学生の頃から混成競技をやっていたので大学に進学すると棒高跳びという種目が増えるからです。私の以前までの棒高跳びのイメージは「長い棒を握って跳びは、簡単に跳べるもん」です。しかし、実際のところでは長い年月をかけて型を完成させていたということがわかりました。まず、棒を握った時点で、「あれ、どうやって跳ぶのか、イメージ沸かんなあ」と思いました。そこから言われるがままに助走をして跳んでみたのですが、思い通りにまっすぐに跳ぶこともできず、とても難かしいなと身を持って思い知りました。BELL合宿も残り所あと1日となりましたが、改善すべき点はまだまだあります。地元に戻るとなかなか棒高跳びのできる環境がないので、BELLでできるとなるとここと練習しようと思えます。もう一点、技術面以外に苦痛している点があります。それは筋力面です。棒高跳びは普段使わない筋肉を使うことがあるので、まだ始めたばかりの私は、いたる所が筋肉痛になっています。これから棒高跳びをやっていく上で、克服しなければならぬので、技術面に加え、筋力面も強化していこうと思いました。あと1日残していますが、4日間、長いようでとても短かったです。握り棒から教わった私からすれば、この4日間では棒高跳びのスタート地点にも立てていないのかも知れませんが、しかし、初めてだからこぞ学べる事も多かったです。この4日間は、陸上人生の基盤になると思えました。

五ピットの先生、4日間、本当にありがとうございました。私は、一度も触ったことが無かったので、少しは勉強してこいよ、と思われていたかも知れませんが、しかし、握り棒から嫌な顔もせず優しく指導していただき、ありがとうございました。私は初日、2m50cmを跳びました。それをほんの数日で、30cmも更新して、今ではもう次のステップに進もうとしています。もし私が、一人で棒高跳びの勉強と練習をしていたとしたら、絶対に今のような記録は出していないと思います。そして棒高跳びを楽しいと思うことはなかったと思います。勝手ながら、私は本当に真白な状態でBELLに乗り込んで良かったと思っています。この4日間は、とても貴重なものとなりました。ありがとうございました。

新しい環境

近畿大学附属広島高等学校東広島校 2年 竹内 千智

今年中国四国合宿だけでなく、ハル合宿に参加したのは、もともと違う環境でも、と違った人の話がまたいいという理由からでした。中国新人が大敗北をした相手に勝つためには同じ中四合宿には差はもうないと思います。技術的側面で言えば、空中で動きが止まってしまうことを一番直したいところとして考えていました。

毎日午前中に行われた記録会では高橋先生には空中動作よりもふみ切り局面のことについて多くアドバイスをいただきました。いつも空中を注意されるのではじめは少し驚きましたがふみ切りが良くなることとあとの空中動作も止まってしまうことは少なくなりました。そのとき流水の中で動きは鈍っている感じがすることを感じました。部分部分の動きができてはいるけれどいなければ助走からふみ切りへのインパクトを最大限利用することはできないふみ切りの“入り”をスイングやローリングにつなげることもできていないことを学びました。また、今回記録会では4本くらいボールを投げていました。投げてからの1本目はふり上げられなかったことが多く無駄な力をつたしていました。後で南雲先生が全体に「インパクト試合中の記録会と同じ試合でもベストを出すためにどんなことから逃げないという覚悟が必要なんだよ」という言葉が心の臓に刺さりました。今シーズンの試合ではそういう意識が足りていなかったと思います。

また、今回鉄棒でできなかったことがたくさん見わかりました。今までは「腕を下げてやる」としていましたが、実は肩を下げるだけだったりとタネを分けるだけだったりとことも見つけました。できないことはこまかにできるようにすればもっととべると思って練習しています。群馬の子達が軽々とやっているのを見て、鉄棒や走力だけじゃなくて、大きな声での返身挨拶など当たり前までの裏打ちされた実力の上であの跳躍が成り立っているんだと感じました。

最後に、この良すぎるらしい環境を創り上げてくださった田中先生やCピットのコーチとしてくださった高橋先生や南雲先生、合宿をさせていただいた先生方に感謝しかありません。一緒に練習したCピットの仲間や群馬の強い子達と交流の機会を与えてくださったことも本当に自分の力になったと思います。本当に良い勉強になりました。そして、中四合宿よりも何分何時間でもかかるとはハル合宿につれてきてくれた方であり師である皆さんに一番感謝したいと思います。これからの記録・結果で恩返しします。ありがとうございました。

耕に向けて

近大東広島高校 2年 綾 大is

今回、バド合宿に参加初め、参加しました。以前から、この合宿の存在は知っていたのですが、参加する機会があまりありませんでした。このため、合宿に参加でき、とても嬉しかったです。今の時期は冬季練習の途中なので、跳躍の感覚を失いたくないため、参加しました。就寝後は寒く、またまた練習ができています。また、温かいビルドームの中で練習を積んでいるうちに、シーズン中よりも良い動きが出来るようになりました。この合宿でも、驚いたことは、ハンドシフトをするには、広島でも一度か、したことはありましたが、上手に打ち上げることが出来たので、とても勉強になりました。ハンドシフトを特に、この合宿で頑張りました。おと早く寝るという点で、とても難しく、とても中助に存じています。しかし、Aコート担当の乃田先生が、「ボールを下げたとき、設置を早くしてあげると、アトバイスを、くたさ何と、跳躍の形が、とてもいい感じになりました。次に驚いたことは、群馬県の選手が、棒高跳を遊んで、果敢に打ち上げることが出来ます。広島には、ビルドームの屋内練習場があるため、学校で練習をしていますが、ビルドームでは、違う学校の生徒が集まって練習が出来るので、自然と競争意識が生まれるので、とてもうがやましか、たです。例えば、バドームには、太く、ボールや、鉄棒、リール、など、充実した施設があり、跳躍後に大きな声で、祝福してくれたり、してくれて、とても練習に集中できました。今回の合宿を通じて、果敢の選手達と交流が、出来たことで、一番収穫になりました。また、宿舎には、群馬県の人達と同じ部屋で、同じ選手が、日々生活しているのを見て、学ぶことが出来ます。跳躍練習の時は、とても良い刺激を受け、来年は絶対に勝つという気持ちで、頑張ります。強い選手達と練習をしていると、自分の弱点が、浮き彫りになり、上達スピードが、上がった感じがしました。このインターンシップの、冬季練習を乗り越えて、来年は、インターハイ、国体で、一番高い所に、のぼることが出来ます。記録は、5m11の、広島県記録を目指して、頑張りたいと思います。

今回、この合宿に参加できたのは、たくさんの方の支えがあったからだと思います。特に、顧問の先生、竹内先生や、決して高くはない合宿費を支払ってくれた両親に感謝したいと思います。また、Aコートで、仲間お世話になった乃田先生にも、たくさん、お話を聞いていただき、とても助かりました。自分の跳躍の時に、動画を撮ってくれた、補助員としての、みなさんにも、感謝しています。今、自分の棒高が、飛んでいるのは、一歩の前進がある、みんなのサポートのおかげで、飛ぶことが出来たので、練習に励むので、頑張りたいと思います。ありがとうございました。

踏切りの時の姿勢

近大東広島 2年 伊藤大輔

この合宿で学んだことは踏切りの時の姿勢を直すことです。ぼくは、踏切る時に手が肩よりも後ろに出てからボックスにポールをついているから背肩の上に出して跳躍しようとしておろせがっついて良い姿勢で跳ぶことができないので先生に言われた通り短助走で出来ないことは、全助走になっても出来ないと言われていたので、回数を多く跳んで一つ一つ意識出来る短助走から、クセを直して全助走でも肩の上に右手を出せるようにして体がぶるようなうになって良い姿勢で全助走跳びたいなと思いました。

あと、振り上げする時に、自分で思っている振り上げているつもりでも自分の跳躍の動画を見してみると助が思っている以上に足が上に上がっていき、斜めに足を出していき全然上に上がっていないので肩を落としてこれを上に上げていければいい記録が出て自分の自己ベストを更新できるかなと思いました。

それ以外競技面以外でも群馬県の人たちは先生が来たらずいぶん進んであいつをいに行き、みんなが跳んでいるときに大きな声を出して周りを火然り上げていたので、広島に帰っても練習中に大きな声を出して跳ぶ時などに火然り上げていければなと思いました。

みんなストレッチをする時や補強をする時に体が硬かたし、腹筋が弱かたりする自分の弱点をしっかり見つけることかので、その補強に関しては今後今より負荷をかけていき、しっかり自分の腹筋をキープしていきたいと思いました。

今日の群馬合宿に来たのは、竹内先生や親のおかげなので日々の生活や記録など自分ができる事を精一杯やってから苦が残らないように思返ししていければ良いなと思いました。

あとラストはなで分らない事を聞きたいことがあったら積極的にコーチに聞かに行き一つでも多くの知識をおぼえて広島に帰ってから教わったことを十分に生かして練習したいと思いました。

自分の今すべき課題

近大東広島高校 1年 山本 大貴

僕はこの合宿に参加して一番印象に残ったことは、ハンドシフトの練習です。普段はすることのないスタンスを0にして踏み切り動作はうまくできませんでした。一本一本跳躍することによって町田先生にその時の跳躍の様子、アドバイスとたくさん指導していただきました。そのアドバイスの中で自分は特に、足が入っている、踏み切りが弱い、スタンスが0になっていないことを主に言われ、そこが一番自分ができていないところだと理解することができ良かったです。学校に帰っても指導されたことを思い出し、一つ一つの動きを丁寧に自分の弱点を少しずつでもつぶしていきたいと思いました。また、記録会形式の練習では、自分のその日の体調、コンディションなどをしっかり把握して、始めのバーの高さ、ポールサイズなどを決めることができているから、これからは自分で決めてやっていくことをどんな時でも的確な判断ができるようにしていきたいと思いました。そして、食事でも、これから棒高跳びをしていく上でバランスの良い食事、普通の人よりも多く食べていかないと体ができていけないということを改めて知ることができました。また、食事だけでなく睡眠をすることも体を成長させたり、体を休めて回復させることに大きく影響し、大切だということが分かりました。今回も、食事、休養のプリントを見て、日々の食事などに生かしていきたいと思います。この合宿ではいつもは見られない他県の選手の跳躍を見て、踏み切りの一歩前の大切さを感じたり、空中動作の違いなどを学ぶことができました。今回、このような貴重な体験をすることができ、良かったです。この合宿で学んだことは忘れず、次のシーズンに向けて、今の自分の弱点を改善するための課題をこなしていき、一年後の自分を見据えて日々、努力していきたいです。

今回、この合宿に参加するためにあたって、親にはお金を出してもらい感謝しかないです。また、顧問の先生には貴重な時間を取って連れてきていただき、空いた時間にアドバイスなどもしていただきありがとうございました。そして、Aピットで指導していただいた町田先生にも一つ一つ細かく指導していただいたりしてとても楽しかったです。今回この合宿に関わってくれた先生方、改めてありがとうございました。

近大東広島中学校 1年 土田 涼大

この合宿で学んだことは、1つのことをやるともう1つのことが出来なくなる
ことです。1つのことを意識すると、1つのことができなくなるというむずかし
さを実感しました。

1つのことを意識せずにやるにはいつもの練習で、そのことをとくに意識して練
習しないといけません。しかし、できたと思っ、て1つに集中していませんでしたので、
すべてがちょうどはんばいになって全然できなかったため、日々の練習が大
事だということしか分かった。

2ヒットに入、て基本からできたので練習にとても入りやすかったです。
自分の今回の合宿の目標は助走の最後の六歩を勢いをつけて
ちょうどにつなげることで、助走の時、頭の中で数えて、4、6で分
けて数えることで、勢いのある助走→跳躍の垂直さになり、もう
できるようになりました。そして今は跳ぶ時の姿勢が、へそが上
に向かないように練習しています。

この合宿で、コーチに支えてもらいいろいろな仲間とも出会い、この4日
間でたくさんの人に出会えて、また自分の成長もできたのでとても良かったです。

記録会形式の練習で自己ベストも40cmも更新できたので、自分の成
長がすぐに分かったのでとてもいい合宿になったと思う。

チームは声小さくて中意されるので気をつけて、自分から引、張
っていきけるようにかんばっていきたい。それは将来も役立つの思うので
声は特に出していこうと思う。

そして、自分一人ではこのようなことは出来なかったと思うので、支え
てくれた人たちに感謝したい。

まず、広島から群馬までの間にかかるお金を出してくれた家族に
感謝したい。

また、こまめに連れてきてくれた竹内先生、や、教えてくださる
コーチの方が、みんなの感謝。その他にも教えきれないほどの人が
支えて下さっている。そのことをおすれずに、日々感謝をモット
ーにかんばっていきたいと思います。これからいろいろな
めいあくをかけるかもしれな、いけど、よろしくおねがいします。

助走のスピード・跳切りの姿勢

近大東広島中学校 1年 綾 佑心

今回の群馬合宿で学んだことは助走を走るときに姿勢を正しくして走ること、助走の最後の歩幅を大きくしないこと、空宙で左手を左におすことです。ほくは合宿の初日の系練習では、助走を走るときにスピードが遅く、助走の最後の歩幅が広くなりすぎていて、高く跳ぶことができませんでした。

しかし、ポイントで系練習をたくさんしていくうちに、助走のスピードが上がり、助走の最後の歩幅をせまくすることが出来たり、空宙の動作をきれいにすることができました。なので、四日目の言記録会では、前日に注意された助走のスピード、助走の最後の歩幅、跳切りの姿勢、空宙の左手の使い方に気を付けて、自己ベストを出したいと思いました。

あと、系練習や試合のときにしっかりと声を出して、三日目の午後のように、周りを盛り上げていきたいと思いました。

今回、自分の課題を達成したり、新しい課題を持つことができたのも、合宿に参加することかできたおかげです。この合宿に参加することかできたのも、連れて来てくれた竹内先生のおかげです。ありがとうございました。

この合宿で学んだことをおだにせず、広島県に帰った後の系練習に活かすことができようようにがんばります。最後に、この合宿費を出してくれた親と、おいしいご飯や泊まる場所を貸してくれた青少年会館の皆さま本当にありがとうございました。

1つ1つの動きを意識した跳躍

福岡県 福岡第一高校 2年 福岡 優太

私は、今回のベル合宿で感じたことは、去年と比べてレベルが上がったと感じました。去年のベル合宿は、配ベスト3m10cmで参加させていただいて、Yピットで基礎を1から学びました。去年の自分の悪い所は、助走スピードにたいして、突、込みが悪く、左手が潰れて足がぶられて、そのため水の音も跳躍をしていった所です。高一の夏から始めて、ベル合宿まで、1つ1つの動きをなによりも着実に跳躍をしていました。この頃の自分は、速いスピードの助走でボックスに突、込みはポールも曲がって、硬いポールも使、ていけると思っていました。でも、ベル合宿に参加して、自分の動きとは、まったく違う跳躍を見て、自分の跳躍がどれだけ下向きだったのを実感しました。速いスピードの助走から、1りの高い突、込み、左手の使い方やスイングをしてからの空中動作、強い選手は、この一連の流れがスムーズにできていて、自分もそんな強い選手に近づきたいとその時に思いました。そこから、福岡に帰り、まずは助走を安定させようと思い、強い選手にアドバイスをもらいながら、助走のスピードを遅めて突、込みをしやすくしました。その助走から突、込みのおかげで空中動作も以前よりは良くなり、配ベスト3m90cmと80cmのびました。そして昔の自分より成長しておかえた今回のベル合宿では、去年よりもびっくりすることがたくさんありました。自分と記録と同じくらいの実力の選手も自分にはたりない部分をたくさん見つけました。多くにおどろいたのは、突、込みのさいの入りの高さ、その後のスイングです。自分はずっとつま、たような突、込みをしてしまうクセがあり、その後のスイングを自分の思うようにできない所がありました。そこで、今回のベル合宿では、高い入り、大きなスイングをメインにがんばりました。初日は、6歩で空中動作(スイングからのリアランス)をな、てくのいくまで跳びました。ふだんあまりやらない6歩でポールを曲げる跳躍で突、込みで精一杯で空中の意識が全くできず、せんでした。2日目は、1日目にできなかった空中動作意識してやりました。2日目とくら、こもあり1日目よりは、意識していた所が上々なっていました。それが嬉しくて跳躍をしすぎマシンスプリングにな、てしまい3日目は、踏み切りが弱くポールを前に押せなくて幅がでず、に記録にな、て終わってしまいました。

去年に引き続き、ベル合宿に参加させてもらったのは、学校の先生や母親のサポートや果敢があったからだと思います。そこが一番感謝してもしきれない所だと思います。また、ベルコーの先生方が、優しく丁寧に教えてくださったおかげで、さらに技術は向上したと思います。その技術をもっと活か、いてより上の大会にでれるようにがんばります。4日間ありがとうございました。

強くはる

大分県 大分西高校 2年 佐藤 はるな

私は去年もこの合宿に参加させていたけど、今回2回目の参加と決まりました。去年はひたすら跳んで技術を主に向上させることができていたが、今年合宿前に足の痛み、跳躍はほぼできませんでした。ですが、今回は去年以上にX=タル面や日常生活でのバクを学び、吸収できたと感じます。今年、夏にバストを出し、その後くらいからどんだん踏ハ切れなくなってしまい、踏ハ切れない理由もよくわからなくなりました。跳ぶのもどんだん怖くなって学校生活でも家でもネガティブな思考回路に決まりました。モチベーションも下がって、自分はいったい何をしてるんだ？と思うくらい、そんな自分が大嫌いでした。でも、だんだんまた踏ハ切れるようになって、その時に自分が一番改善したところにはX=タルだと気づきました。だからこの合宿では、記録を出すことともう一つ、レベルの高い人たちや棒高跳びが大好きな人たちがたくさんいる環境で自分のモチベーションを上げ、恐れを感じたり悔しさをどうすればいいかを学びたいと思い参加しました。

1日目のミーティングで「自分の目標を人に言うことで逃げ道はなくなる」という言葉がとても心に残りました。逃げ道がなければやることがないからグダグダ弱音を言ってしまうだけの無駄な時間はなくなるし、自然とX=タルも強く決まってくると思います。自分の目標に自信と責任を持って、これからどんだん人に目標を宣言していきたいと思っています。

それから、跳びはなれたので補強をしてもらったのですが、ずっと今までの私なら足が痛いことや、跳バが悪いことに対して絶望するくらいに落ちこんで泣きそうになっていたりしたかもしれませんが、「ここで落ちこんでも何も得られないから、補強教員も一らお」と思って積極的に補強のレポートを増やせにいかせたい。自分よりうまい人たちの跳び跳や練習をたくさん見たいし、少しでもこの時間を無駄にしてしまわないかと思いつながらこの合宿を過ごすことができました。

この合宿中、ミーティングや練習中、練習の合間に「はるな」と思ったり、改善したいと思えるような言葉をくれた先生方にとても感謝してはいます。あと、あたたかく私たちに迎え入れてくれた角藤の方々、

この合宿に参加するにあたって、参加するのを許して応援して送り出してくれた母、大分から群馬までついてきてくれて、常に優しく見守り、声をかけてくれた三ツ月先生、ありがとうございます。悔しさを引き取り、向上心を持って果敢と真摯に棒高跳びと取り組んでいきます。

社会で生きる為に必要なことを学んだ。

大分県 大分西高等学校 1年生 若林 人生

まず、私がベル合宿に来て大きく変化したことがある。

それは "自己表現をきちんと相手に伝える" ということだ。

今まで大分で練習をしていた時は、先生が何か教えてくれるまで何も自分で動かさなかった。それに、ベル合宿1日目まではどこか受身の姿勢があった。

いつもの自分なら、そのまあと受身だっただろう。しかし、周りで自分よりも高く跳んでる選手がいて、「このままだ良いはがはない。」と周りの環境のおかげで自分を見つめ直すことが出来、自分が今何をしたいのか。今の

跳躍は何かダメで、どこを改善すれば良いか。しっかりと聞くことが出来た。さらに、先生達と会話をしている中で、自分の意見をきちんと伝える能力がついた。大分では、先生に「少し近かったね。近く感じた？」と言われても「わかりません!」と何も考えていなかった。このベル合宿では、自分の感覚、自分がしたいこと、自分が思ったことを素直に伝えられた。私は、まだ

"自分の跳躍" がわからず、故に先生から頂いたアドバイスをいっぺんに意識して、結局動きがチグハグになってしまった。田中先生から、「一つで良い。シンプルに行こう。」というお言葉をもらえたおかげで3日目の午後の練習では今までで一番集中して、一番技術が身についた。先生のアドバイスを全て鵜呑みにせず、自分は今、何が足りていないのか、一番意識するところはどこなのかと吟味し

てから、アドバイスを取捨選択する方に心がけていき、自分で自分の首を絞め過ぎないように注意していく。このベル合宿で、技術の面も精神的な面も大分にいる自分とは100倍くらい違う人になった。この鍛えられた部分を大分ですら、もっと! 磨きをかけていく。

唐澤先生から、自分の苦手が振るという動作、突っ込んでからの腕の動きを専らことに「こうすれば大丈夫だから、このポジションだから。」と声をかけてもらったのが嬉しかった。石関先生から、跳躍が終わった後、「顔が振れる。」など、細かいことを教えて

くれたのが嬉しかった。石関先生のバウルの声かけてテンションが上がりました。上原先生は、ものを使して指導をしてくれたので、これわかりやすく、3日目に

おどろかすくらいボールを使ったのが、私の体の細胞が! コーラを出していました。田中先生からは、「なんで出来はいいかわかる?」と聞いて「わからなくて。」と言った際

おどろかすくらい丁寧に、私に向き合ってくれたのが、3日目の跳躍に生まれました。こんなおどろかしい先生の指導の下で練習ができていくという普通ではありえないことを

経験させてもらえるような場所につれて来てくれたことに。大金を払ってくれ、心配のLINEをくれた親。私に刺激をおいてくれた周りのライバル達。

みんなに感謝します。