

ボクシング部 活動報告

○第58回東京・神奈川高校選抜ボクシング定期戦 第14回富久杯 結果報告

日 時 : 平成27年1月18日 会 場 : 東京朝鮮高級学校
出 場 : ライト級 時田廣人(2年) 結 果 : 3R1分30秒TKO負

第58回東京都・神奈川県高校選抜ボクシング定期戦に出場しました。本大会は半世紀にわたり開催されている伝統のある定期戦です。東京都代表として出場できることをうれしく思います。

大会は8試合行われ、東京、神奈川共に4勝4敗でしたが、神奈川県代表1名が欠場、東京都の勝利一つが不戦勝だったため、東京都の勝利となり富久杯は東京都が受け取りました。

対戦相手の武相高校堀尾選手は昨年度の全国選抜大会、今年度のインターハイに出場している選手でした。実力が及ばず、残念ながら結果は3R TKO負けとなりましたが、今回の経験を次戦に活かせるよう、また関東や全国を舞台にしても勝利を収められるよう練習に励みたいと思います。

最優秀選手：P級 松本流星選手（東京：日出高校）

優秀選手：L級 堀尾裕司選手（神奈川：武相高校）

開会式の様子



神奈川県選抜チーム



東京都選抜チーム



富久杯

ボクシング部 活動報告

○第33回東京・朝鮮高校選抜ボクシング定期戦 結果報告

日時：平成27年2月15日 会場：東京朝鮮高級学校

出場及び結果

ライト級 時田廣人（2年） ポイント勝（2-1：30-27、28-29、29-28）

フライ級 長束勇樹（1年） 対戦相手の体調不良により不戦

本定期戦は過去の出場選手から世界チャンピオンを輩出している由緒ある大会です。神奈川県定期戦に続き、出場できることを光栄に思います。今回は、選手の体調不良による不戦2試合を除き、合計8試合行われ、東京選抜の5勝3敗でした。

時田の対戦相手、東京朝鮮高級学校の金選手は新人戦で一度対戦している選手で、今回も新人戦と同様、時田が接戦を制し2-1のポイント勝ちを収めました。結果こそ勝利ですが、両者の実力には大きな差はありません。それを十分に理解して反省をし、長所を伸ばして、次回対戦する際には誰が見ても勝ち、と言える試合ができるよう頑張ってもらいたいと思います。

最優秀選手： F級 鈴木魁人選手（東京：駿台学園高校）

優秀選手： L F級 韓 亮昊選手（大阪：大阪朝鮮高級学校）

朝鮮高校選抜



開会式

東京都高校選抜



閉会式にて：両代表選手団



最優秀・優秀選手賞『盾』

都立府中東高校 ボクシング部

神奈川県**の強豪校、武相高校**に行きました。

3月31日(火)に神奈川県の武相高校に行き、スパーリングをしていただきました。

武相高校は全国で活躍する関東でも屈指の強豪校です。昨年12月に本校の時田が出場した関東選抜大会はもちろん、関東大会、国民体育大会、インターハイ、全国選抜大会と全国レベルで活躍する高校の一つです。



スパーリングの後はマスボクシングを行いました。



全国常連校の実力を肌で感じることはとても良い経験となります。



最後は記念撮影。
武相高校の皆さんに
関東や全国の舞台
で対戦し、勝てるよう
に、これからも頑張っ
て練習に臨みたいと
思います。
武相高校の皆さん、
ありがとうございま
した。



都立府中東高校 ボクシング部 活動報告

H27 年度 東京都高校選手権大会

日 時 : 平成 27 年 6 月 14,15,21,22 日
会 場 : 駿台学園高等学校(14,15)、府中東高等学校(21, 22)
結 果 : 男子F級 長束勇樹(2 年) 第 3 位 男子F級 香取康平(3 年) 第 3 位
 男子L級 原田堯大(3 年) 第 3 位 男子LW級 時田廣人(3 年) 第 3 位
 女子F e 級 金沢歩南(1 年) 第 1 位

東京都高校選手権はインターハイ出場(一部階級を除く)をかけた大会です。本校からは 3 年生 4 名、2 年生 1 名、女子 1 名が出場しました。

各選手が日々の練習の成果を発揮し、全員が初戦を突破。関東チャンピオンや全国大会準優勝の選手などレベルの高い選手を相手に健闘いたしましたが、上記のような結果となりました。残念ながらインターハイには行けませんでした。勝敗が決するまで気持ちを切らすことなく、良い試合を見せてくれました。インターハイに行けなかったため、3 年生はこの大会が最後となりましたが、後輩に気持ちが伝わる試合内容だったと思います。また試合を見た後輩は今後上級生を超えるよう練習を頑張ると思います。これからも応援の程、よろしくお願いいたします。

リングがきれいになりました！



リングのキャンパスが水色になりました。
部員たちも気分一新！今後の練習にも身が入ると思います。

本校は公式戦試合会場でもあります。今後も引き続き公式戦試合会場として東京都の多くの選手の活躍を支えてくれるリングです。

8、9 月には国体東京都代表の合宿も行われます。

都立府中東高校 ボクシング部

校内夏期合同合宿 in NAGANO 7/20~7/24

ボクシング部の夏期休業期間の活動についてご報告します。

まず夏期休業に入っすぐ、4泊5日で校内合同（男子、女子バレー部と合同）合宿に行っていました。

場所は長野県下高井郡。信州は湯田中温泉郷です。宿泊先は男女バレー部と同じで、ボクシング部の練習会場は夜間瀬温泉スキー場前にあるホテルカスケードの体育館をお借りしました。

メニューはスキー場の芝生や勾配のある坂道を使ったダッシュなどのフィジカルトレーニング、体育館では基本練習、条件ミット、フリーミット、条件マスボクシング、マスボクシングなどの技術的なトレーニング。基本の定着とスキルアップを目指しました。

練習の様子を少しご紹介します。



条件ミット

全員で同じ条件でミットを打ちます。基本の習得を目指します。



練習会場付近からの眺望

湯田中温泉の街並みが一望できます。日が差すともっと見晴らしがよくなります。



フリーマス

スパークに近い実戦練習の中で、自分の目指すボクシングスタイルが決まっていきます。



フリーミット

各自のスタイルのスタイルに合わせ、各自が課題に取り組めます。

条件マス

フリーマスやスパークに向けた段階の練習です。定められた条件の中で攻防の基本技術の習得を目指します。



都立府中東高校 ボクシング部

東京都国体代表強化合宿

本校で、行われた国民体育大会ボクシング競技東京都代表選手の強化合宿の様子をご紹介します。この合宿は国体関東ブロック大会、および関東ブロック大会の順位によって出場が決まる本国体に向けて行われるものです。国体少年、成年代表監督・コーチの指導の下、国体少年、成年代表選手各5名を含む合計17名が参加しました。なお、この合宿には本校から2年の長束勇樹が代表補充選手として参加しています。

その様子をいくつかご紹介します。

サンドバッグ打ち

パンチに強弱をつけ、リズムを変えて打ち込みます。フットワークなどの基本がそれを支えます。



スパーリング

選手一人一人が全国で活躍する選手。中には世界ユースで2位になった選手もいます。高い技術の攻防は見応えがあり、高校生には良い見本となります。

ロープスキッピング

ロープはアップ以外にも、色々効果があります。各選手がリズム良く、様々な跳び方で跳びます。



マスボクシング

基本ができている選手たちは、各自が課題を考えて取り組みます。

ミット打ち

成年代表高橋監督と代表選手のミット。テンポよく叩くミットは見ているだけでも飽きません。コンビネーション、ガードの高さ、フットワーク、見ているだけでも学ぶところはたくさんあります。



東京都次年度選手強化合宿

東京都では本校で行われた国体代表強化合宿に合わせて、主に1年生を対象にした次年度選手強化合宿を行いました。各選手が次年度以降、東京都代表として関東大会や全国大会に出場できるように、また次年度以降の国体東京都代表としての活躍を目指します。この合宿には女子選手6名（大学生含む）も参加しています。本校からは全員がこの合宿に参加しました。

初日にはインターハイでもレフェリーをした本校顧問の山崎先生がポイントの取り方などの説明を行いました。また練習内容は基本を中心に行われました。その様子を少しご紹介します。



条件マス①

基本技術習得のために条件を定め、足はそれほど動かさずに攻防の基本を確認します。

条件マス③

条件マスで確認した条件を複数取り入れ、行いました。条件が複数になることで、より実戦に近い形で練習ができます。写真の左下の選手は両名とも女子選手です。



条件マス②

定められた条件の中で、フットワークを交えながら攻防の基本を確認します。

女子選手

合宿に参加した女子選手はある程度試合経験があるため、最終日には国体代表合宿のマスボクシングに参加し、多くの選手と手を合わせました。

アップ

参加者全員でのアップ。ウズベキスタンで行われている体操を抜粋して行いました。



都立府中東高校 ボクシング部

平成27年度 第2回東京都高体連ボクシング専門部指導者講習会

1月31日(日)に本校ボクシング場で、講師に KOBA スポーツエンターテイメント株式会社の木場克己氏、助手に同社の藤本幸久氏をお招きし、東京都高体連ボクシング専門部指導者講習会『ボクシングに適した体幹トレーニング』を実施いたしました。

講習会には東京都高体連ボクシング専門部に加盟する高校の指導者や東京都連盟加盟団体の指導者、近県のボクシング指導者が参加し、本校、駿台学園高等学校、東京朝鮮高級学校、神奈川県からは武相高等学校の選手が参加しました。

インナーマッスルとアウターマッスルの違い等の講習の後、ボクシングに適した部位のストレッチの紹介と実践、インナーマッスルが強いかの確認やインナーマッスル強化の体幹トレーニング方法の説明、実践を行いました。体幹トレーニングはボクシングの体の使い方と関連した内容となっており、指導者も木場氏の専門的な視点かつ具体的なお指導に聞き入り、選手たちも時折歓声を上げながら参加しました。限られた時間でしたが、とても有意義な講習会となりました。



★講師 木場克己氏 ★

プロスポーツトレーナーで、体幹トレーニングの第一人者。サッカークラブ FC 東京のヘッドコーチを務め、サッカー日本代表長友佑都選手などトップアスリートの専属トレーナーも担当。多くの団体で講演やトレーナー・アドバイザー活動を行い、多くの TV 番組に出演、著書多数。



都立府中東高校 ボクシング部

●第34回 在日朝鮮高校選抜 対 東京都高校選抜ボクシング大会 結果報告

日時：平成 28 年 2 月 13.14 日

会場：東京朝鮮高級学校

出場及び結果

バンタム級 野邊健士郎（1 年） 対 申泰鎮（東京朝鮮高級学校：2 年）

ポイント勝（3－0：29－28、29－28、29－28）

在日朝鮮高級学校選抜の選手は全国の朝鮮高級学校から選抜されており、今大会は過去に名だたる選手が出場し、全日本・世界チャンピオンも輩出している由緒ある大会です。出場できることを光栄に思うと共に、今後も途切れることなく大会が継続することを願いたいと思います。

今年度は選手の体調不良等で試合数が減ってしまいましたが、合計 5 試合が行われ、東京都高校選抜が 3 勝 2 敗で勝利を収めました。

野邊の対戦相手は東京朝鮮高級学校の申選手。2 年生で、今年度の新人戦では野邊と同じく東京都ベスト 4 の選手です。左右のストレートが申選手を捉え、また上下の打ち分けも相手を捉えていました。また申選手の左をバックステップでかわし、不要なパンチをもらわないなど、ディフェンス面でも成長が見られ、ポイントを稼ぎました。しかし積極性にかけ、先手、手数が減ったラウンドもあり、相手についたラウンドもありました。勝利を収めましたが、今回の反省点をどれだけ来年度に向けて活かすか、またどれだけ長所を伸ばせるか、が課題です。

開会式

朝鮮高校選抜



東京都高校選抜



閉会式にて：両代表選手団



★最優秀選手：F 級

小堀 陽介選手

日出高校

☆優秀選手：L 級

金 将樹選手

大阪朝鮮高級学校

都立府中東高校 ボクシング部

★春季合宿に行きました★

ボクシング部は3月19日(土)から21日(祝)まで埼玉県秩父市にある『美根津園』で春季合宿を行いました。この合宿は前回の通信でお知らせした強化指定校に関連した合宿です。以下、練習風景です。

シャドーボクシング



宿舎『美根津園』



今回の合宿は関東高等学校ボクシング大会東京都選考会(来年度4月)に出場予定の選手のスキルアップ、またそれ以外の選手の基本の定着、実力向上に向けた合宿です。

内容は基本練習やミット、条件マス、マスボクシングを中心に行いました。また本校では外部指導員を招き、フィジカルトレーニングを実施しており、瞬発力や持久力の向上を目指し、それらのメニューも実施しました。

合宿は朝から晩まで24時間ボクシングに接することのできる滅多にない機会です。一日一日を無駄にせず、今後に活かしてもらいたいと思います。

『美根津園』の皆様、いい環境での合宿、お世話になりました。ありがとうございました。

宿舎玄関



フリーのマスボクシング



条件マスボクシング



都立府中東高校ボクシング部 平成 27 年度 活動報告

平成 27 年度 出場試合 結果

●関東高等学校ボクシング大会東京都予選（4月）

F 級 長東勇樹（2 年）第 2 位 B 級 高島悠平（3 年）第 2 位
L 級 時田廣人（3 年）第 2 位 L 級 原田堯大（3 年）**第 1 位 関東大会出場**
F e 級 金沢歩南（1 年）**第 1 位 関東大会出場**

●第 57 回関東高等学校ボクシング大会（6 月：山梨県甲府市）

L 級 原田堯大（3 年）対菊池一記（栃木県：作新高等学校）ポイント負（0－3）
F e 級 金沢歩南（1 年）対落合里彩（群馬県：館林女子高等学校）1 R 0'57" T K O 勝
関東高校大会優勝

●東京都高等学校ボクシング選手権大会（6 月）

F 級 長東勇樹 第 3 位 B 級 香取康平 第 3 位
L 級 原田堯大 第 3 位 L W 級 時田廣人 第 3 位
F e 級 金沢歩南 第 1 位

●平成 27 年度 全国高等学校ボクシング女子選抜大会関東予選会（9 月：栃木県宇都宮市）

L 級 金沢歩南 第 1 回戦 ポイント負（0－3）

●平成 27 年度 東京都女子ボクシング選手権 兼 全日本女子ボクシング選手権代表選考会（10 月）

L 級 金沢歩南 決勝戦 ポイント負（0－3）

●東京都高等学校ボクシング新人戦（11 月）

B 級 野邊健士郎（1 年） 第 3 位
L 級 金沢歩南 （1 年） **第 1 位 関東選抜大会出場**

●第 2 回関東高等学校女子ボクシング選抜大会（12 月：東京都日野市）

L 級 金沢歩南 対齋藤真理子（群馬県：館林女子高等学校）ポイント勝（3－0）
関東選抜大会優勝

●第 34 回 在日朝鮮高校選抜 対 東京都高校選抜ボクシング大会（2 月）

B 級 野邊健士郎（1 年） 対申泰鎮（東京朝鮮高級学校）ポイント勝（3－0）

★選手表彰★

東京都高体連 優秀選手賞
金沢 歩南（1 年）

1 年の金沢歩南が東京都高等学校体育連盟優秀選手賞を受賞することになり、2 月 13 日に行われた表彰式に出席いたしました。

この賞はボクシングに限らず、様々な競技の高校総体優勝者や優勝校など既定の成績を収めた学校や選手が優秀校・優秀選手賞を受賞しています。

金沢は 6 月に山梨県で行われた関東高校大会優勝を受けて表彰されました。相手に勝つための練習を頑張った結果として一年の終わりに素晴らしい賞を受賞させていただき、ありがたく思います。今後は受賞者として誇りと自覚をもって、練習に励んでいきます。応援の程よろしく願いいたします。

★来年度に向けて★

女子は 1 年金沢が関東大会、関東選抜大会で優勝しました。今後は関東大会出場、連覇、今年度出場を逃した全日本女子ボクシング選手権への出場、入賞を目指します。

男子は 1 年野邊が新人戦でデビュー、準決勝で負けはしたものの、相手は同大会で優勝し、関東選抜大会に出場した上級生。気持ちでは負けず、良い試合を見せました。その後、2 月に日朝戦に都高校代表として出場、勝利を収めました。今後に期待です。

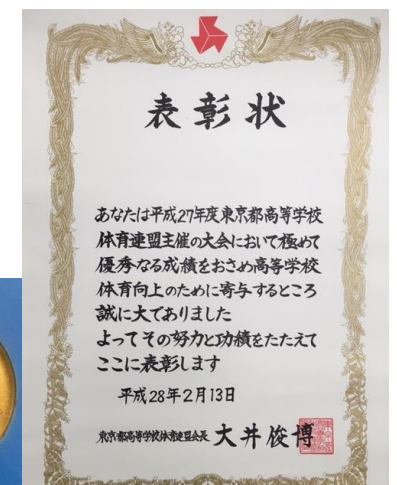
新人戦に出場しなかった他の 1 年生は来年度の関東予選会でのデビューを目指し、また 2 年生で関東選抜出場を逃した長東も関東出場を目指し練習中です。

経験のある選手が多い私立強豪校に勝つために、少数の部員で頑張って練習を行っています。応援の程よろしく願いいたします。

★小・中学生の皆さん、保護者の皆様★

本校部員で関東大会や関東選抜大会に出場している選手は、皆、本校でキャリアをスタートしています。幼いころからボクシング経験している部員を抱える私立強豪校に勝つのは容易ではありませんが、高校からボクシングを始めても勝利を収めることができます。また、女子部員（複数名います）も含め選手たちの目標は様々です。必ずしも試合に勝つことを目標としているわけではありません。

高校でのボクシングと聞いてイメージがわからないと思います。連絡をいただければいつでも見学、体験をお受けします。ぜひ一度お越しください。お待ちしております。



ボクシング部 活動報告

〇平成26年度 東京都高等学校ボクシング新人戦 結果報告

日 時 : 平成 26 年 11 月 16 日、23 日、24 日

会 場 : 駿台学園高等学校(16 日)、都立府中東高等学校(23, 24 日)

出 場 : 5 名

フライ級 香取康平(2 年)、長束勇樹(1 年)

バンタム級 高島悠平(2 年)

ライト級 時田廣人(2 年)、原田堯大(2 年)

結 果 : フライ級 長束勇樹 第 3 位

ライト級 時田廣人 第 1 位

学校対抗 第 4 位(1 位: 駿台学園、2 位: 日出高校通信制、3 位: 日出高校)

ライト級 時田廣人

第 3 回関東高等学校ボクシング選抜大会(12 月)
A ブロック東京都代表として出場



府中東高校出場部員



長束勇樹

時田廣人