

都立府中東高校ボクシング部

第63回 秋田県・東京都高等学校ボクシング定期大会 結果報告

秋田県との定期戦は 63 回目を迎えました。半世紀以上にわたり開催され、過去には名だたる選手が出場し、多くの名選手を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ます。

今年度は 10 試合が行われ、東京都高校選抜が 8 勝 2 敗で勝利を収めました。

●日時：平成 28 年 4 月 10 日

●会場：都立府中東高等学校

●出場及び結果

バンタム級 長束 勇樹（3 年） 対 佐々木 蓮選手（金足農業高校）

ポイント勝（2 - 1 : 30 - 27、29 - 28、28 - 29）

バンタム級 野邊 健士郎（2 年） 対 保坂 優太朗選手（金足農業高校）

ポイント負（0 - 3 : 27 - 30、27 - 30、27 - 30）

戦評

長束は終始前に入るボクシングを展開、先手を取りました。しかし最後まで相手ターゲットエリアを正確に捉えることができず、最後までくっつくことが多い展開となりました。勝ちましたものの、佐々木選手にポイントが付いてもおかしくない試合でした。前に入ることはできています。いかにパンチを相手ターゲットエリアに的確に当てられるか、その上で相手を下らせることができるか、が課題です。

野邊は相手に先手を取られることが多く、ポイントは完全に取りられました。しかし負けはしたものの、次につながる負け方でした。特にディフェンス面で練習してきたことは随所に見られました。今後はディフェンスをいかに攻撃に活かせるか、また先手を取る事が課題となります。

秋田県選手団の皆さん 遠征 ありがとうございました！！



●最優秀賞●

L 級：中村由樹
（東京：駿台学園）

●優秀賞●

LW 級：利部喬大
（秋田：金足農業高）



都立府中東高校ボクシング部

平成28年度 関東高等学校女子ボクシング大会 結果報告

- 日時：平成28年6月3日～6日
- 会場：千葉県習志野市袖ヶ浦体育館
- 出場及び結果

女子ライト級 金沢 歩南（2年） 第3位

1回戦 対 辻結衣菜（千葉県：西武台千葉高校） ポイント勝（3-0）

準決勝 対 福島朱莉（栃木県：作新学院高校） ポイント負（1-2）

戦評(1回戦)

1 R目、金沢は左を上下に分けてリズムをつかみ、左右のストレートが相手を捉えた。相手が前に出てきたところを、ガードを固めて打たれるシーンもあったが、流れは変わることなく金沢のペース。終盤には右ストレートが相手を確実に捉え、ポイントを重ねた。

2 R目、金沢は右ストレートを上下に打ち分け、左の返しをはじめ、左ストレートが相手をよく捉えた。くっついたところで左ボディーアッパー、フックの左ダブルも打ち、上下の打ち分けが見られた。中盤スピードが落ち、相手の攻撃を受ける場面もあったが、有効打破金沢の方が多く、ポイントを取った。

3 R目、全体的にくっつく場面が多かったが、金沢の左ダブル、右ストレートの後の左の返しが相手を捉え、ポイントは金沢についた。

戦評(準決勝)

相手は栃木県の名門作新学院の福島選手。福島選手は3月に行われた全国選抜で準優勝している選手で、名門作新ボクシングらしくプレッシャーをかけ、終始前に出てきた。金沢は下がらされたが、左のダブル、左右のストレートを中心に終始手を出し続けた。

2 R目、福島選手は1 Rに続き前に出てきたが、金沢の左右のストレート、右の後の返しの左ストレート、左フックが相手を捉えた。

3 R目、終始打ち合いとなった。積極的に前に出てくる福島選手と待ち受ける金沢という形。金沢の右ストレート、返しのフックなど、相手をよくとらえたが、結果は福島選手の2-1の判定勝ち。しかし金沢の勝ちとなってもおかしくない内容で、リングを降りた後、複数の審判員の方からいい試合だったとお声をかけていただいた。

全国2位の3年生相手にいい経験となった試合だった。

選手点呼



開会式



試合風景

ライト級			
	6/4	6/5	6/6
福島朱莉 (栃木: 作新学院)	WP 2-1		
辻結衣菜 (千葉: 西武台千葉)	5	⑩	
金沢歩南 (東京: 府中東)	4	④	
風間みなみ (千葉: 習志野)	3		⑬
前田ルナ (東京: 練馬総合)	2	WP 0-3	⑪

山型対戦表

都立府中東高校ボクシング部

平成28年度 第3回関東高等学校女子ボクシング選抜大会 結果報告

●日時：平成29年1月27日～29日

●会場：山梨県甲府市総合市民会館 格技場

●出場及び結果

女子ライト級 金沢 歩南（2年） 第1位

☆準決勝 対 柳澤 百香（群馬県：館林女子高校）

ポイント勝 3-0（30-27、30-27、30-27）

☆決勝 対 林 莉愛（千葉県：流山高校）

ポイント勝 3-0（29-28、29-28、30-27）

<関東選抜大会>

1都7県（東京、神奈川、千葉、埼玉、栃木、茨城、山梨、群馬）の代表選手（各階級最大8名）が出場、上位入賞者が年度末に行われる全国選抜大会に関東ブロック代表として出場します。

平成28年度 第4回全国高等学校女子ボクシング選抜大会 関東ブロック代表として出場します！！

<準決勝>

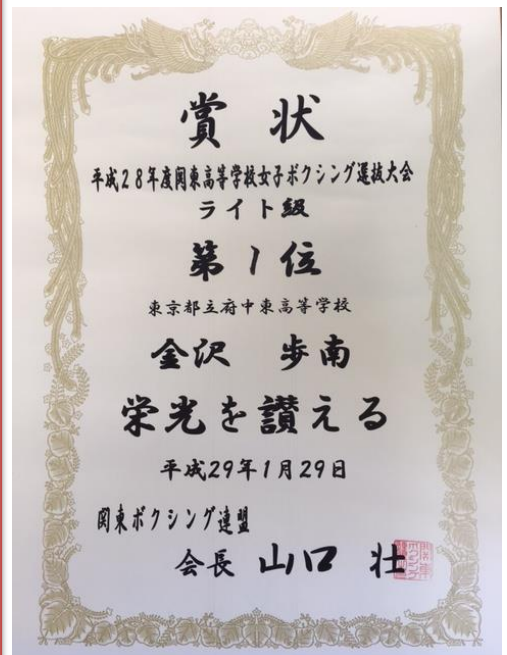
対戦相手の柳澤選手は、基本がしっかりしている選手で、2Rから手数も増え、前に出てきました。しかし1Rにカウントを取り、クオリティブローが多く見られた金沢がすべてのラウンドを通じてポイントを取りました。

<決勝>

対戦相手の林選手は、戦績により第1シードに入った前田選手を破って、決勝に進出した選手。前日にもらってはいけないパンチを確認し、試合に臨みました。

1R目はプレッシャーをかけて先手を取り、完全に金沢のラウンドでした。林選手は2R目から手数を増やし、2R目に一人、3R目に1人、林選手につけたジャッジがいましたが、前日確認したパンチを全ラウンドもらうことなく、集中が切れなかったこと、何よりも勝利への執念、気持ちの乗ったパンチを出せたこと、が勝利の要因の一つと思います。

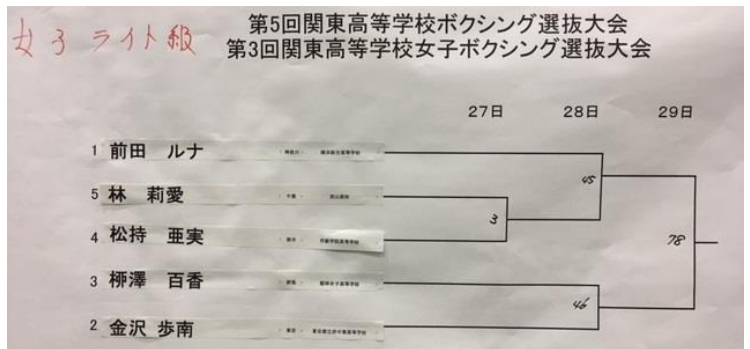
今大会は接近戦で手を出した後にサイドを取るなど、良いところも見られました。自分が感じた反省点を修正し、さらに力を磨き、3月の全国選抜では頑張ってくれるはずです。引き続き、金沢の応援をよろしくお願いします！！



開会式



山型対戦表：金沢は今までの戦績により、第2シードに入りました



都立府中東高校 ボクシング部

校内夏季合同合宿 in NAGANO 7/21~7/25

夏季休業に入っすぐ、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。



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。



ホテルカスケード

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。



ホテルカスケード体育館



勾配のある坂道

メニューはスキー場の芝生や勾配のある坂道を使ったフィジカルトレーニング、体育館では基本練習やミット、条件マスボクシングやマスボクシングなどの技術的なトレーニングを実施し、基本の定着とスキルアップを目指しました。また一年生ははじめてスパーリングを実施し、実戦的な練習も行いました。

今回経験した対人練習をイメージにつなげ、今後の練習に活かしてほしいと思います。

以下、練習風景です。



宿舎周辺:朝練



マスボクシング



ロープ



ミット



芝生でダッシュ



基本練習

今回の合宿は2年4名、1年6名の計10名が参加しました（女子が4名）。

朝練では体操、ストレッチ。午前から体育館に移動し、フィジカルトレーニング、基本練習などジムワークを夕方まで行いました。

普段の練習よりも格段に増える練習量に部員たちも疲れが見えましたが、弱音を吐くことなく最終日まで頑張りました。練習以外にも宿舎では部員同士や他の部活との共同生活。24時間ボクシングに接することができるのと同時に生活面でも学ぶことが多くありました。

今年のボクシング部が例年に比べ、素晴らしかったことの一つが食事の量です。本校ボクシング部は基本的に減量をしていませんが、例年と比べても本当によく食べていました。食事は体づくりの基本です。合宿に耐えた要因の一つは食事だったと思います。



最終日夜のBBQ

都立府中東高校 ボクシング部

東京都ジュニア特別強化合宿 8/24~8/26

本校を会場として、東府中駅にあるホテルに2泊宿泊し、東京都ジュニア選手特別強化合宿が行われました。今回の合宿は次代を担うジュニア選手の育成を主とし、高体連所属校に参加を呼びかけました。

指導は日出高校の顧問であり、日本大学ボクシング部監督でもある梅下新介先生を中心に、参加校の指導者がそのサポートをしました。

メニューは基本練習を中心に行いました。基本はすべての技術を支える基礎となります。基礎が固まっていないと、どんな練習をしてもいつか崩れてしまいます。梅下先生はロンドン五輪の解説を行い、指導者としてオリンピックに帯同経験もある経験豊かな指導者です。今後、選手たちが様々な技術を身につけるために必要な基本練習を、とても内容濃く、細かく熱心に指導して下さいました。

選手たちは課されたすべての練習メニューを、声を掛け合い、応援しあいながらこなしていきました。メニューをこなしていく中で『東京都チーム』としての一体感を感じることができました。この合宿の後、今回の基礎練習を、普段の練習に活かして欲しいと思います。

参加校

日出高等学校、東京朝鮮高級学校
日体荏原高等学校、都立八王子拓真高校
都立六郷工科高等学校、都立府中東高等学校

アップ:体操

会場校なので、本校選手が体操の全体指示を出しました。こういうこといい経験となります。



ロープ

腕や肩、足腰の基礎体力はもちろん、リズム感を養うのにも必要な練習です。



梅下監督による指示

梅下監督の指示を聞きます。
一人一人の表情はとてもまじめなものでした。



シャドーボクシング

相手を想定して行うシャドーに梅下監督の動きを見て、それに合わせた動きを取り入れました。例えば、梅下監督が右手を出したら、その右に合わせて各自が防御の動きを取り入れます。

サンドバッグ打ち

全員が同じパンチを打ち込んだり、定められた時間を全力でたたみ掛けるラッシュをしたり、自由に打ち込むフリーのサンドバッグ打ちなどを行いました。



マスボクシング

相手にパンチは当てず、出すパンチやディフェンス方法に条件をつけて行う条件マスを行い、条件なく試合と同じ感覚で行うフリーのマスなどを行いました。

基本練習

軸を作り、肩を入れているか、力が入っているか、ガードをしっかりしているか、などパンチの確認をしました。出されたパンチに対するディフェンスの確認もしています。



スクワット

全員で丸くなり大きな声でスクワットを行いました。所属の枠を超え「東京都チーム」という一体感を感じることができました。

都立府中東高校 ボクシング部

国体東京都成年代表強化合宿 9/23～9/25

本校を会場として、国体東京都成年代表の強化合宿が行われました。今回の合宿は10月6日から岩手県水沢市で開催される国民体育大会に出場する東京都成年代表選手の最後の合宿です。成年代表、補充選手計8名が参加、本校の部員も合宿メニューに参加させていただきました。

国体東京都成年代表は各選手が高校時代に全国大会で活躍し、大学でポイントゲッターとして活躍する全国トップの選手で、インターハイ優勝や世界ジュニアで準優勝した経歴を持つ選手もいます。

本校部員と一緒に練習に参加させてもらい、経験豊かな選手が基本を大事にしている姿勢を見るだけでも有意義な時間となりました。サンドバッグ打ちは、バランス良く基本に忠実で、なおかつ打ち込まれる迫力のある強打に驚き、マスボクシングでは先手を取る駆け引き、相手の動きに合わせる動きや反撃など常に考えて練習に取り組む姿勢を見ました。見るだけで勉強になる中、大会前の大事な時期に手を合わせて下さった選手、練習参加を受けて下さった指導陣に感謝したいと思います。

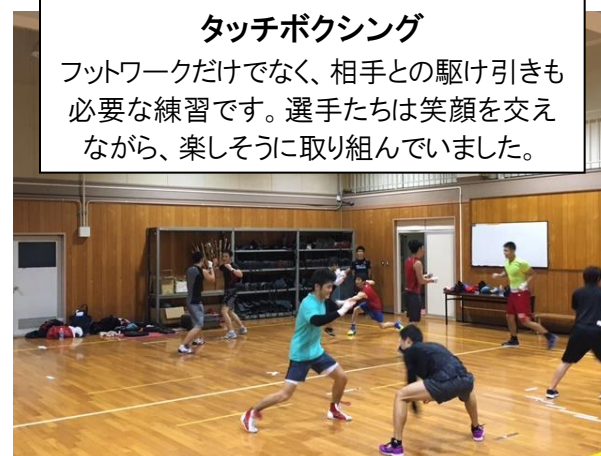
小坂東京都強化委員長による基本確認

ポイントを取るために必要な打ち方、バランス、ガードなどそれぞれの基本を確認しました。本校の部員も国体代表と一緒に確認させてもらいました。白のTシャツに青のハーフパンツを着用しているのが本校1年女子の星野。相手は大学でもトップレベルの中野幹人選手。始めたばかりの選手がトップ選手に相手をしてもらう機会。ありがたいことです。



タッチボクシング

フットワークだけでなく、相手との駆け引きも必要な練習です。選手たちは笑顔を変えながら、楽しそうに取り組んでいました。



サンドバッグ打ち

全員が同じパンチを打ち込んだり、定められた時間を全力でたたみ掛けるラッシュをしたり、自由に打ち込むフリーのサンドバッグ打ちなどを行いました。



マスボクシング

①～③は国体代表選手が本校部員のパンチを受けてくれる様子が分かります。③は鈴木稔弘選手が、本校1年の松下が手を出したところで空いている所に合わせてくれています。④⑤は代表同士のマス。パンチを当てなくても瞬時の踏込、多様なパンチなど迫力があり、様々な駆け引きや相手に合わせる動作など見どころも多く、勉強になります。



都立府中東高校 ボクシング部

第15回全日本女子ボクシング選手権大会 平成28年度第3回関東高等学校女子ボクシング選抜大会

11月3, 5, 6日に本校で東京都高校新人戦及び東京都女子選手権が行われ、その結果、本校の金沢歩南(2年女子ライト級)が上記の大会に出場することが決まりました。金沢にとって全日本女子選手権は初の全国大会。また関東選抜大会は結果によっては3月に岐阜県で開催される第4回全国女子選抜大会につながる大会です。来年度は3年生になります。それに向けていい経験となることは間違いありません。

●第15回全日本女子ボクシング選手権大会

期日：平成28年12月21日(水)～25日(日)

場所：愛媛県今治市大三島

●第3回関東高等学校女子ボクシング選抜大会

期日：平成29年1月26日(木)～29日(日)

場所：山梨県甲府市

国民体育大会 10/5～10/10 (岩手県奥州市)

岩手県奥州市で行われた国民体育大会に成年代表監督として参加してきました。関東ブロック大会や先月本校で行われた直前の合宿まで、東京農業大学の高橋コーチが成年代表監督として選手を率いていましたが、やむを得ない事情により国体に参加できなくなり、急遽代理として派遣されたものです。

代表選手には国体直前合宿で本校の生徒が大変お世話になりました。各選手が全国大会の重圧に負けず、好試合を見せ、すべての選手の力で総合成績を勝ち取りました。代表選手の活躍は以下の通りです。

総合成績 天皇杯(成年男子、少年男子、成年女子)：第6位

皇后杯(成年女子)：第1位

個人入賞	成年男子	バンタム級	中野 幹士	第1位	国体優勝功労者	
		ウェルター級	鈴木 稔弘	第3位		
		ミドル級	森脇 唯人	第5位		
	少年男子	ピン級	松本 流星	第3位		国体優秀選手
		ライトフライ級	久根崎 寛斗	第5位		
		ウェルター級	須永 大護	第5位		
	成年女子	フライ級	山田 夏冴	第5位		



都立府中東高校 ボクシング部

第15回全日本女子ボクシング選手権大会 報告

2年女子、金沢歩南が第15回全日本女子ボクシング選手権大会に出場（昨年12月21日から愛媛県今治市大三島で開催）しました。金沢が出場するライト級（ジュニア）は出場6名で、北海道代表の美坂穂香選手（北海道苫小牧西高校）と対戦し、残念ながら0-3の判定で敗退しました。

美坂選手は昨年度の全国選抜に出場経験のある選手で1～3Rまで終始先手を取られました。金沢も手を出し、右ストレートが相手の顔を捉えるなどクオリティブローも見られましたが、全体的に先手を取り、自分のペースでボクシングをする美坂選手には一歩及びませんでした。しかし金沢も組合せによっては今大会も勝ち上がることができるレベルにはあります。1月末に山梨県で行われる関東選抜大会に出場します。それまでに前に出る練習、打ち込む練習をして気持ちをしっかり作れば、全国選抜大会につながるはずです。全国選抜大会で美坂選手にリベンジ、そして全国大会で良い結果を期待したいと思います。また山梨県で行われる関東選抜大会の応援を引き続きよろしくお願いいたします。



開会式

大会は全日本社会人ボクシング選手権大会と同時開催で行われました。開会式は両大会の出場選手が並んでいます。

下の組合せはAIBA(国際ボクシング協会)の方式(オリンピックと同じ)で行われています。AIBAはオリンピックを統括する機関で、世界のアマチュアボクシングをまとめる機関です。山型対戦表が英語表記なのも全国大会ならではの。



会場：多々羅しまなみドーム



会場にてアップ風景

全日本社会人ボクシング選手権大会は過去に辰吉丈一郎選手などプロの世界チャンピオンやオリンピック選手も出場している由緒ある大会。

全日本女子ボクシング選手権も国体王者をはじめ、国内トップの女子選手が出場しています。おそらく今大会出場選手の中から東京五輪に出場する選手もいるのではないのでしょうか。金沢の出場したジュニア世代も東京五輪の頃には大学生。今後が期待される世代です。

次回

●第3回関東高等学校女子ボクシング選抜大会
期日：平成29年1月26日(木)～29日(日)

2016 ALL JAPAN WOMEN J				
Women's Light 57-60kg				
Draw Sheet				
As of ... 21 12 2016				
Number of boxers: 6				
Quarterfinals		Semifinals	Final	
Team	Name	Seed		
Gifu	HAMAGUCHI SEIRA		HAMAGUCHI SEIRA	
	Bye		Bye	
YAMAGA	SAITO AYANA	Seed 40 23 12	Seed 52 24 12	
KANAG	MAEDA RUNA			Seed 50 25 12
TOKYO	KANEZAWA HONAMI	Seed 41 23 12		
HOKAI	MISAKA HONOKA		Seed 53 24 12	
	Bye		Bye	
NIGAT	OGAWA YUKA		OGAWA YUKA	