

平成29年度 都立府中東高校 ボクシング部

●3月26～28日 栃木県 白鷗大足利高校 遠征

栃木県の強豪の白鷗大足利高校に行ってきました。白鷗大足利高校は、関東大会はもちろん、全国大会にも出場する栃木県の強豪校です。

初日は午前中に移動し、午後からの参加。最初に校舎横にある渡良瀬川沿いをロードワーク、ダッシュ等のフィジカルメニューを実施、その後ジムに戻り、シャドーボクシング、条件を付けたマスボクシング、ミットやサンドバッグうちなどのジムワークを行いました。



渡良瀬川沿い



シャドーボクシング



条件マス



条件マス



篠崎先生の指示を受ける



ミット



ミット



ミット



ミット



サンドバッグ打ち



サンドバッグ打ち



サンドバッグ打ち



ジムワーク後はホテルに戻り、食事、ミーティング。翌日の予定を確認し1日目が終了です。ミーティング終了後、白鷗大足利顧問の篠崎先生にご紹介いただいた朝練に適した場所「足利織姫神社」を下見に行きました。



●3月27日 栃木県 白鷗大足利高校遠征 2日目朝練



朝練は昨夜下見に行った「足利織姫神社」。境内にある200段強の階段をダッシュしました。なぜか副顧問の原島先生も走り、足腰強化。足が疲れた状態を作り、午前練習、スパーに臨みます。



ボクシングの試合は連戦です。試合の2日目、3日目には足が重かったり、体が重かったりする事もあります。それを想定し、あえて足が重い状態でスパーに臨みます。足が重くても体が重くても、その時の全力を出す精神力が必要です。