

平成29年度 都立府中東高校 ボクシング部

●3月27日 栃木県 白鷗大足利高校 遠征2日目の終わり

2日目最後はフィジカルメニュー。朝練で階段を走り、足腰をいじめている状態の選手たちには辛かったかもしれませんが、全力投球。よく頑張りました。「千梨菜、辛いのか？」の問いかけに「いえ、全然。」と無表情で返事をするメンタル、ポーカークフェイスが全国で活躍できる要素の一つです。「あれ、天野？」とはっぱをかけると、「ファイトー！」と大声を上げる1年生。先輩の背中を見て同じように成長します。練習に取り組む天野を見て白鷗大足利のマネージャーが「上級生みたい」とつぶやいていました。練習に取り組む姿勢、意欲は十分な部員たちです。

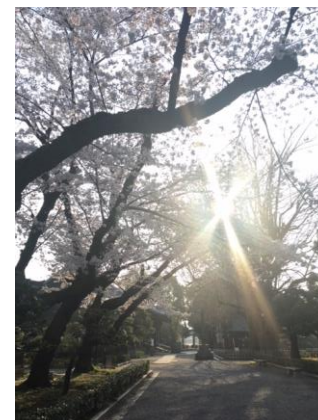


2日目の朝、そして練習内容で足腰を少しいじめました。ホテルに戻り休憩です。2日目に足腰をいじめたため、最終日の朝は、走り込みなどをせず、散歩をすることを説明し、ゆっくり体を休めるようにミーティングで指示しました。ボクシングの試合は連戦です。日を重ねるごとに疲れは蓄積するものです。その疲れを休み、回復させることもとても重要なこと。ミーティングでこれらを説明し、練習に活かすことができるのも宿泊を兼ねた遠征でのメリットです。また参加していない選手にも参加した選手が伝えていくことで後輩に伝わります。

●3月28日 栃木県 白鷗大足利高校遠征 朝：散歩



最終日朝は散歩。足利市にある真言宗大日派の本山である鑊阿寺（ぼんなじ）に行きました。「足利氏宅跡」として国の史跡に指定されており、日本100名城の一つで、本堂は国宝に指定されています。その土地の歴史に触れられるのも遠征のいいところです。



●3月28日 栃木県 白鷗大足利高校遠征 最終日



最終日午前は学校の近くにある渡良瀬川に出て、坂道を使ったダッシュや短、中距離のインターバルトレーニングを実施しました。フィジカルメニューの後は肩入れなどの基本練習。基本あってこそその応用です。どこの学校でも基本を大事にしています。