

H30 都立府中東高校 BOXING部

前回の更新から大分日が開いてしまいました。。

今回は8月と9月、2回にわたって行われた東京都ジュニア強化合宿の様子をご報告します。

●8月24, 25日 第1回東京都ジュニア選手強化合宿

本校を会場にして、東府中駅にあるホテルに宿泊、上記日程で行われました。

参加は、

日出高等学校、日体大荏原高等学校
多摩大学附属聖ヶ丘高等学校
東京朝鮮高級学校、都立府中東高等学校

です。指導は本校の副顧問原島がメインとなり、各校顧問の先生が指導に当たりました。

普段、練習を一緒に行わない選手と合同で練習できる機会はとても貴重な時間となります。



合宿の様子



練習はボクシングのジムワークだけでなく、本校にお招きし、ご指導いただいている和光トレーナーに作っていただいている「ボクシングに適した体幹運動やラダー」などのフィジカルメニューも実施しました。

またフットワークなどの基本練習、サンドバッグ打ちなどのジムワークも実施しています。

合宿2日目

東府中駅前にあるホテル「マロウドイン東京」に宿泊。右の写真はホテル横にある自動車教習所の敷地をお借りして行った起床後の体操の様子です。天気も快晴、気持ちのいい朝です。

体操後はホテルで朝食をとり、練習会場の本校に向かいます。朝練習を兼ねて約3キロの道をロードワークで向かいました。



今回の合宿は「基本練習とその修得」をテーマにしています。左の写真はミット打ちの様子です。本校原島の主導でミットもパターンを指示し、異なる学校の者同士でミットを持ち合いました。

マスボクシングも行いましたが、フリーで、実践形式で行うのではなく、原島主導で条件を付け、パターンを決めて行う条件マスボクシングをしました。基本の確認には必須の練習です。



●9月16, 17日 第2回東京都ジュニア選手強化合宿

9月実施の2回目も本校副顧問原島を主導に、参加校各顧問が指導を行いました。テーマは第1回目と同じ「基本練習とその修得」ですが、第1回目を踏まえ、フリーのマスボクシングなども実施しました。

