

H30 都立府中東高校 BOXING部

●和光トレーナーのトレーニング

和光トレーナーには日程を調整していただき、月に1〜3回程度お越しいただいています。不定期ですが継続して来ていただくことで、提供していただいたメニューの効果やトレーニングが正しく行われているか、等を見ていただくことができます。

和光トレーナーには体幹やラダー、短距離などのトレーニングのメニューを提供していただいております。ボクシングに必要な動きをお伝えして、それらを考慮したメニューを作成していただいています。3年星野千梨菜が全国準優勝したり、2年天野が関東大会や関東選抜大会に出場したり(この11月の新人戦で優勝し、Aブロックで菅乙選抜大会に出場が決定しました！後日ご報告します。)しているのは、これらのトレーニングが基礎となっていることは間違いありません。

10月10日



体幹トレーニングやメディシンボールやチューブなどを使用したトレーニングを行い、次回来ていただいたときに動きや効果をチェックしていただいています。

和光努トレーナー

有限会社トライ・ワークス所属。JSPO-AT、NSCA-CSCS、はり師きゅう師あん摩マッサージ指圧師など各資格を持ち、パナソニック女子陸上競技部や2018年平昌五輪には女子アイスホッケー日本代表に帯同したトレーナー。



10月26日

10日に実施したトレーニングを基本的に行い、前回の内容を確認します。また必要なトレーニングやストレッチ、体調管理のためのケアなども指導してくれます。



●10月13日 東京朝鮮高級学校 合同練習

東京朝鮮高級学校には日本体育大学同様、姉妹校なのか、というくらいお邪魔しています。今回も新人戦に向けて合同練習に伺い、スパーやマスを実施しました。その後は合同でミットなどを行いました。

