

H30 都立府中東高校 BOXING部

3月9～10日 山梨県立甲府工業高校 遠征

昨年度もこの時期に参加させていただいた山梨県連盟主催の強化合宿。今年度は会場を甲府工業高校とし、参加させていただきました。今回は全員で参加ではなくメンバーを選抜しました。また7日に卒業し、来年度から本校の指導陣に入る星野千梨菜も指導者として参加しています。

さて練習は2日間ともスパーリングを中心に実施。スパーの後は各校ごとに練習を行いました。学年末考査や卒業式と満足な練習ができていない中



での遠征。関東選考を見据えてものです。練習量が少ないだけあって、各自動きはそれほど良くはありませんでしたが、相手と同等の動き、またカウントをとる部員もあり、今までの練習で身につけてきた部分が見えたのは収穫でした。指導者として部員に積極的に声をかける千梨菜の姿も頼もしく思います。



右上の写真は朝練の様子です。起床後、準備運動、シャドーの後、ロードワークに出ました。

1日目も2日目もスパーリングを中心に行いましたが、思っていた以上に体が動かなかったと感じた部員がほとんどでしたが、試合の時に体が重い日も出てきます。そんな日でも勝つためには動かなくてはなりません。その予備練習だと思い、そういう日に活かししょう。またそうならないよう日々体調管理をしましょう。



今回の遠征はそれぞれ、動けない中で課題をもって取り組みました。しかし練習量の少なさから、思ったように動けなかった部員、もっと練習しなければいけないと感じた部員とそれぞれ練習の少なさを痛感した遠征だったようです。次は白鷗大学足利高校に遠征です。次に活かす遠征にすれば収穫のある遠征となります。

スパーのインターバルの指示は千梨菜が行いました。選手としてキャリアを積んできただけあって的確な指示。部員も真剣に指示を聞いていました。部員にとっては千梨菜のアドバイスは大きな収穫です。

今回も昨年度同様三重県の明野高校、水産高校も参加しました。明野高校の木島先生が3月26日に本校に来てもいいか、と声をかけてくれたり、来てくださることになりました。ありがたいことです。

**山梨県の先生方、選手の皆さん
ありがとうございました！**