

2019 年度 都立府中東高校 BOXING部

●2019. 7. 21～25 夏期合同合宿報告（長野県下高井郡山ノ内町）

ここ数年実施している夏期合同合宿。今年も行ってきました。練習会場は例年通り「ホテルカスケード体育館」。今年は雨に打たれることなく、気温もそれほど高くなく、涼しい風も通り、例年以上に練習に取り組みやすい環境でした（カスケードのご主人は暑いとおっしゃっていました）。

今年の参加は1年生2名、2年生4名、3年生1名の合計7名。激しい起伏を利用したフィジカルトレーニング、基礎基本を主としたジムワークに臨みました。



山間部の特徴を活かし、和光トレーナーに作っていたいっているフィジカルメニューに取り組みました。いつも実施しているメニューでも環境が変わるだけでメニューの強度は格段に上がります。

部員たちに「きつい？」と聞くと「きつくありません」と答えますが、走り終わった後にもう一度「きつい？」と聞くと「…きついです。特に上りが…」と返事が返ってきます。



まずは全員で同じ内容のメニューのミット打ちを行いました。これは基礎基本の習得を目指し、強く打ち込んだり、フォームを意識したりしています。さらに各部員はそれぞれ伸ばすべきところと修正すべきところを考え、各自が課題を持って練習に取り組んでいます。そのため、各自がその課題に沿ったミット打ちも行いました。ミット以外にも条件マスやマスボクシング、スパーリングを行いました。各自が課題をもち、一生懸命取り組みました。今回の合宿ではオフェンス面の強化が課題の一つ。一つ二つ三つ、と攻め、攻めながらもらわないことを考えさせました。みな各自の特徴を活かしながよく考えて取り組みました。

最終日の夜はバーベキュー、疲れた身体には「肉」です。筋肉痛の部員もいますが、みなつらい表情は出しません。しかしバーベキューの時はいつも以上に笑顔が見られたように思います。



カロリー消費が多い分、ご飯を食べないと体がもちません。アレルギー以外の食材はなんでも食べること、も練習の一つ。よく食べていました。「合宿で取り組んだ練習を合宿だけの練習にしないように」とは副顧問の原島先生の言葉。その通りです。合宿での生活も食事も練習も、合宿後に活かしてもらいたいと思います。