

2019 年度 都立府中東高校 BOXING部

●8月27～29日 東京都ジュニア選手強化合宿

本校を会場にして、東京都ジュニア選手強化合宿が東府中駅にあるホテル「マロウドイン 東京」に宿泊、上記日程で行われました。参加は、

目黒日本大学高等学校
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。また宿泊代を東京都ボクシング連盟にご負担いただき、選手の金銭的な負担がなく2泊3日で練習ができたことはとてもありがたいことです。

合宿の様子



練習前のアップは各校が実施しているものを輪番で実施しました。また本校にお招きし、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、各校がそれぞれ各校で取り組んでいるものを持ち帰れるように行いました。

初日は条件を付けたマスボクシングを実施、その後フリーのマスボクシングを行いました。

合宿の様子 その2

起床後は東府中駅前にあるホテル「マロウドイン 東京」前の教習所の一角をお借りし、ストレッチなどを行いました。暑すぎず、風も通り、気持ちの良い朝です。

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。例年通り、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。



サンドバッグ打ちなどの練習以外にも、お互いにコミュニケーションをとり、ミットを持ちあったり、それぞれの学校でやっている練習を教えあったりしました。条件を付けたマスボクシングでは形を確認し、ここでも特異なものを教えあったりする姿が見られ、フリーのマスボクシングでは、合宿で行った内容や各自が普段から課題としている技術を考えて取り組んでいました。「ポイントを取ることを考えることは、今回の合宿のテーマの一つで



した。ラウンドの流れを考え、ポイントを取ることは大事なことです。クオリティブローをしっかりと打てることが問われます。

