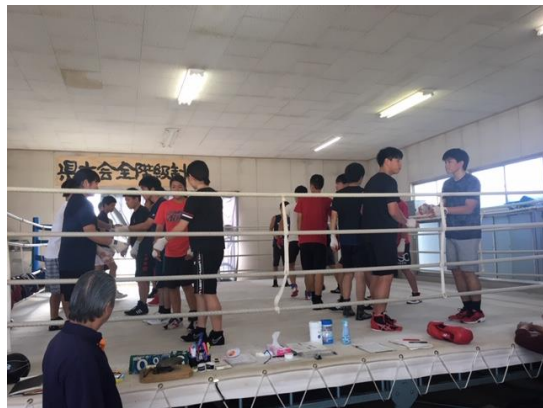


2019 年度 都立府中東高校 BOXING部

●2019. 9. 14~15 山梨県連盟主催 強化練習会参加

山梨県ボクシング連盟主催の練習会に参加させていただきました。場所は山梨県甲府市の甲府昭和高校。山梨県の強化合宿には昨年度3月にも今年7月にもお世話になっており、今回も1泊2日の宿泊を兼ねた遠征です。参加は2年の芦川、萩原、山中、吉野、星野、1年の堀江、末舛の合計7名です。山梨県サイドの参加校は甲府工業高校、甲府昭和高校、山梨学院高校、静岡県から浜松工業高校でした。初日、2日目ともにスパーを実施し、スパーの後はマスボクシングで手を合わせる形の練習



となりました。この遠征では事前に部員全体にスパーやマスで取り組む課題を課して臨みました。その課題とともに自分のスタイルを伸ばすために必要なことを考え、スパーに臨みました。顧問が出した課題は各自一生懸命取り組んだように思います。今回の遠征で得た経験値を今後の練習に活かし、女子の星野は10月開催の全日本女子選手権に、男子は11月開催の新人戦に活かします。

午後からスタートした初日、1年の末舛はマスボクシングから参加、それ以外の部員は2Rのスパーを実施しました。萩原、堀江、山中の3名は1回目のスパーの後、スパーを追加。計4Rのスパーとなりました。

その様子をご紹介します。



山中

萩原



各自が出された課題を意識し、相手との距離を前の手で測り、相手のオフェンスに対してよく反応できていたと思います。また各々が持つ課題も意識してスパーやマスに臨みました。

相手に対しては攻めなければ勝つことはできません。うまくいった部分を伸ばしすべてをオフェンスにつなげる練習が必要となります。さらにうまくいかなかったところを自分の目指すスタイルに合わせて見直し、今後の練習に臨むことも必要です。



堀江

吉野



芦川

星野



末舛

朝の体操



今回の合宿は起床後は全員で体操、甲府市内を5kmほどロードワークしました。2日目も1日目とは相手を変えてスパーを実施。静岡県浜松工業の牧野選手が全体の中で際立っていい選手でした。

山梨県、静岡県浜松工業

のみなさん

ありがとうございました！

