

2019 年度 都立府中東高校 BOXING部

●2019. 9. 20 和光トレーナーのトレーニング



ボクシング部では不定期ですが、トレーナーに來校いただき、フィジカルトレーニングを実施しています。和光トレーナーにはボクシングの動きをお伝えし、ボクシングに適したメニューを作成していただいています。この日はストレッチから始まり、運動強度の高いメニューを短時間で行うトレーニングを実施しました。顧問としてはもう少し取り組むときに良い意味で開き直って、もっと元気に取り組んでほしいと思います。

すが、比較的静かに真面目に取り組めます。

短時間とはいえ、運動強度の高いメニューのため、みんなはじめはトレーナーの指示を守り正確に実施しますが、

- ・比較的早い段階でばてる部員
 - ・中盤で失速する部員。
 - ・爆発的な運動は見られないが、始めから終わりまで持続して実施できる部員
- などとボクシングをしている時と同じような個々の特徴が現れます。

ボクシングの基礎を支えるフィジカルメニュー。課されたメニューの数をこなすことよりも、まずは正確に実施することが大事です。正確に実施せず、数をこなしてもいい動きや筋肉は



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などの各団体の指導にあたり、2018年平昌五輪では女子アイスホッケー日本代表に帯同したトレーナー。

身につけません。はじめは数をこなせなくても正確に実施することで、正確な動き、筋力が身につく、正確な動きで数をこなせるようになります。

和光トレーナーにはボクシングの動きを考慮し、メニューを作成いただいています。フットワークやボクシングの動きを支える身体の基礎を鍛えるいいトレーニングができます。現部員は真面目。最後には良い(辛そうな)表情をしていました。

●2019. 9. 23 東京朝鮮高級学校遠征

21日の駿台学園でのスパーを活かすために、朝鮮高校をお伺いして練習をしてきました。朝鮮高校の尹君は長身のサウスパー。本校にはいないタイプの選手です。自分よりも高身長の手を苦手とする選手は多いです。駿台でのスパーを活かし、各自の課題と合わせ、尹君とのスパーやマスに臨みました。



尹君とスパーをしたのは吉野と萩原。吉野は駿台でのスパーでパンチの出し方に課題がありました。カウントは取ったものの、大振り単発。今回の尹君のスパーでは改善がみられ、まあまあ内容。攻め方もよいところがありました。萩原はリズムの取り方、入り方に課題がありました。萩原も尹君を相手に攻め方に工夫が見られ、パンチを打ち込むシーンが見られました。それぞれ良くなっています。吉野と萩原以外は本校同士でスパーを行いました。各自が駿台で抱えた新たな課題に取り組んでいるように見えます。自分の長所を活かし、新人戦まで勝てるように練習あるのみです。