

2019 年度 都立府中東高校 BOXING部

●2019. 9. 28 複数都県合同強化合宿 <日本体育大学>



お世話になっている日体大浅村監督に一昨年、昨年とお声がけいただき、参加させていただいている全日本女子ボクシング選手権大会直前の複数都県合同強化合宿に今年も参加させていただきました。参加した都県は青森、岩手、栃木、群馬、東京、山梨、福井、愛媛です。

本校は、28日、29日ともに午前練習に参加させていただきました。東京都以外の各県は日体大に宿泊しており、28日は午後にも練習を行っています。(29日に関しては次回お知らせします)

本校から参加したのは全日本女子に出場する星野佳亜奈(2年)です。28日の午前練習は道場に集合後、グラウンドに降りてアップを行いました。



アップの後は全体でシャドーボクシング。その後にスパーリングです。星野の相手は同じく全日女子にFe級で出場する岩手県の菊池選手。

内容は菊池選手の方が常に先手を取り、ポイントを付けるなら菊池選手。終始、星野は常に菊池選手の先手を受けてから手を出し始める展開。先手を取りに行くことは、ポイントを取りに行くということ。ポイントは的確なクオリティブローの数を第一に考えてつけますが、先手を取れない展開は勝ちから遠のきます。先手を取り、その中でカウンター、反撃をすることが大事です。それが、先手がなく相手の出方を待つ展開になるといつかは捕まります。前々から言っていることがスパーで出てしまいました。それは日々の練習がそう

いう練習になっているということ。今後は毎日の練習から意識を変え、取り組む必要があります。明日のスパークでいかに先手を取れるか、いかに先手を取りカウンター、反撃をし、追撃できるか、を出せるか。今の星野にはできること。できることを出さなければその先の成長はありません。明日のスパークが楽しみです。



スパークの様子。先手を取らないと一番左の写真のように空振りも多くなります。

スパーク後はサンドバッグ打ちとマスボクシングに分かれて、交代して行いました。



日体大選手のみなさん
各県選手のみなさん
日体大中島礼策コーチ
各県指導者の皆様
ありがとうございました！