

# 2019年度 都立府中東高校 BOXING部

## ●2019. 9. 29 複数都県合同強化合宿 2日目 <日本体育大学>



前日に続き、日体大で行われる合宿に参加させていただきました。まずは全員でアップ。この日は体育館でアップです。その後は全員でシャドーボクシングを行い、スパーとなります。

今日の星野のスパーの相手は岩手県の佐藤選手。バンタム級で全日本女子選手権に出場する選手です。まずは昨日の課題を克服できるか、ですが昨日よりは先手を取り、動き方もよかったです。ポイントも星野につく展開だったと思います。

前日の悪い展開を翌日に切り替えてスパーをできたのは収穫です。手数もそれなりに出ていました。動き方も同様です。できることをまずは実践すること。そうすれば



新しい指示を出すことができます。

この日の星野の課題は上下の打ち分け。先手を取り、相手を下からせるところまで手を出しましたが、一発もボディに打たない。せっかく相手の体が起きたのだから、下にも手を出せば、クオリティブローも増え、相手のガードも上下に揺さぶることができます。

今回先手を取ったのは最低限必要な動き。そこから攻撃のパターン、コンビネーションなどを磨くこと。またカウンターを受けないように頭をずらしたり動いたりするディフェンスも必要です

全日本女子までに先手を取ることを前提に、相手を恐れずに攻撃する気持ちを作ることも大事です。

日体大の選手のみなさん、中島礼葉コーチ、各県の選手指導者のみなさん、ありがとうございました。

お互いに全日本女子選手権で一つでも多く勝ちましょう。

