

ブラジルオリンピック柔道選手団交流合宿

2019年8月17日（土）～24日（土）雄踏総合体育館

会場では試合形式の練習が主体でブラジル代表の選手と、組むだけでわかる力強さに選手たちも驚きを隠せませんでした。体重別に練習場を分け、同じ階級の代表選手と練習を行いました。練習と休養のメリハリのつけ方など参考になりました。

本校は軽量級の選手が多く、女子のトレーニングメニューに混ぜてもらいました。日本のトレーニングとは異なり、ダイナミックな動きで普段よりも大きな筋肉をつくるのに適したものでした。22日（木）には大学生も練習に参加しました。選手はブラジル代表の選手と大学生とも練習でき、技をしっかりかけるチャンスや間合いを学ぶいい機会となったようです。合宿後半では、選手の気持ちが持続できるよう、ボールを使用したウォーミングアップを行いました。そのような場面でも全力で取り組む代表選手から学ぶものは多かったと思います。重力級の選手と明らかに力負けしてしまう本校の選手たちも、少しずつ考えて取り組むようになり、投げられないよう動いていました。

今回の経験を今後の大会に生かしてほしいです。

