

ボクシング部

活動日時

平日 16:00～18:30
土曜・祝日 9:00～12:00
日曜日 OFF



活動実績

平成26年度愛知県高等学校新人体育大会
平成26年度東海高等学校新人体育大会
第26回全国高等学校ボクシング選抜大会
第69回愛知県高等学校総合体育大会
平成27年度愛知県高等学校新人体育大会
平成27年度東海高等学校新人体育大会

ウェルター級 優勝
ウェルター級 優勝
ウェルター級 準優勝
フライ級 準優勝
フライ級 優勝
フライ級 準優勝

紹介

本校ボクシング部は、昭和57年から現在まで約35年、全国総体へも20回を超える出場を果たしている伝統のある部活動です。部員の多くが高校からボクシングを始めています。中学までは全く別の運動部に所属していた者や、なかには文化部に所属していた者もいます。



女子選手



キャプテンを中心に自分たちでメニューを考えながら練習に取り組んでいます。試行錯誤の繰り返しですが、お互いがお互いを励まし合いながら頑張っています。

ボクシング

ボクシングに、野蛮、危険というイメージはありませんか？

ボクシングの試合は挨拶に始まり挨拶に終わります。試合後は勝敗にかかわらず、必ずレフリーやジャッジのもとに行つて挨拶をします。その点では他のスポーツと何ら変わりはありません。

試合中は激闘を繰りひろげていた選手達も、リングを降りればお互いの健闘を讃え合います。その姿からは清々しさを感じさせます。

シャドウボクシング

対戦相手をイメージしながら



フォームチェック

ロープ（縄跳び）

アップ&リズム感
・拇指(ぼし)球で飛ぶことを意識する。
・接地時間はできるだけ長くする。
・初心者には、2:00 × 3回でもきつい。



危険がないと言えは嘘になりますが、安全面の配慮は最大限行います。初心者でもリングに上げることは絶対しません。精神面、体力面、技術面、それぞれのレベルが一定のところまで達することが、リングに上がるための条件です。そこまで成長するのに数ヶ月～1年ぐらひはかかります。

誰もが初めからチャンピオンではありません。練習を繰り返しながら少しずつ成長していきます。また、ボクシングを始めるのに、運動神経の良し悪しは関係ありません。挫折や恐怖心に打ち勝つ強い気持ちの方が大切です。それさえあれば、どれだけ下手でも必ず上達していきます。

マスボクシング

実戦に近い練習
通称「マス」



・パーリング
・ストップング
・ガード など
ディフェンス中心のマスもあります。

