

# 成蹊小学校受験のための



2017年ソラン「体育実習会」 2時間45分

10月14日(土) 12:15~15:00

## 武蔵野市立体育館

大きなコースで全力疾走、リレー、クマ歩きも！体育館でドッジボールを10m投げられるだろうか！？

ソランでは、成蹊合格のために、運動テスト対策として隔週日曜に「スペース18」にて「体操クラス」を開催しています。10月も2.5時間の授業を3回。また9日(月)体育の日には、3時間の運動講習を行います。

成蹊小学校では、今年度入試より、運動テストを1日から2~4日に移動し、体育館にて実施との方向を打ち出しています。ソラン「体操クラス」会員は、成蹊対策として室内で可能なあらゆる競技に取り組んできましたが、唯一？広大なスペースを使っただけで、全力走、クマ歩きなどは出来ていません。またドッジボールやソフトボールの遠投など、体育館での入試で想定出来る種目については「スペース18」では限界があります。

そこで今回、武蔵野体育館のサブアリーナを使った大規模な運動講習を開催いたします。一般の方も参加出来ます。ふるってご参加ください！

**期日 10月14日(土) 12:15~15:00**

**場所 武蔵野市立体育館 ※三鷹、吉祥寺からバス。サイトをご覧ください。**

**参加費 会員 8000円 ※ただし、9日(月)「体育実習会」に参加したものは6千円。**

**一般 12000円**

詳しい内容は、ソラン小野まで気軽にお問い合わせください♪

**携帯 090-4624-2212**

ソランは1996年に「体操クラス」を設立するまで、この武蔵野市立体育館をたくさん利用していました。その頃の様子を伝える文章がありますので、ここに再掲します。成蹊小学校は当時、男女共10倍以上の倍率の難関校でした。室長小野にとっても懐かしく、「初心忘れるべからず」の気持ちで見直したいと思います。

## ソラン創生期の体操について

### 1994年

室長は1992年春からジャック吉祥寺教室で「成蹊コース」を担当していました。

94年に、会員さんから「体育館を借りて運動の練習をしている人がいます。小野先生が中心となって私達もやりませんか？」というお話がありました。良い話なので、すぐに体育館を借り、「体育実習会」という名前で始めました。

10名ほどの参加でした。その年は、発案者の山本文太君（成蹊に進学）のお住まいの近くの千歳船橋の体育館で3回、他の施設で2回、計5回実施しました。当時の会員は、ほとんどが成蹊を受験しましたが、その年の成蹊入試に、「体育実習会」で練習したものが出されました！「ドッジボールをボーリングのように転がし、2本のコーン間を通過させる」という課題は練習そっくりだったので、たいへんに驚かれました。

### 1995年

この年にソランを開設しました。この年は「体育実習会」をたくさん開催しました。武蔵野体育館、中野鷲宮体育館で合計10回開催しました。ドリブル、反復横跳び、置換走など、入試で想定される種目に取り組みました。

夏には、**石川恵利華（成蹊）さんがドリブル13、190回（2時間1分）**という驚異的な記録を打ち立てました。この記録はそこでストップしたわけではありません。ご本人と相談の上、あえて止めていただいたものです。

成蹊は難問でした。この年は二次試験の前日に運動講習をしました。その時に「直線を左右にグー跳びする。」という練習をしましたが、入試でも同ような問題が出ました。フープを使った8の字ドリブルもありました。他の受験生が失敗する中、ソラン会員は成蹊の先生に「上手ですね」と誉められました。

### 1996年

この年にソランは「体操クラス」を開設しました。

合わせて「体育実習会」も8回開催しました。毎週の授業で伸ばした実力は、この年の入試でも十分に発揮されました。この年の成蹊はサーキットで、グー跳びやケンパーを中心にした難しいものでした。

グー跳びやケンパーなら簡単では？とお考えになるかもしれません。しかし翌年のソラン会員に同じ種目をさせると、ほとんどの子が出来ませんでした。難しいのです。

この年の男子は、成蹊と暁星のかけもち受験が可能でした。暁星はサッカーの問題が多いのですが、この年は「ドリブルで体育館を一周する。」でした。出来ない人も多くいたようです。ソラン会員は得意ですから、みんなうまく出来ました。この年は暁星に5人合格しました。

### 1997年

この年も「体操クラス」と同時に「体育実習会」も8回開催しました。成蹊では、十字グー跳び、紅白玉入れが出題されました。前年に続き出題された「玉入れ」は、十分に練習しました。上投げと下投げの両方をくり返し練習しました。入試ではバケツが2つあり、距離、直径、深さが違っていました。会員の新井里子（成蹊）さんは、10球投げて9球入ったそうです！

十字グー跳びは、現在ではソランの基本課題です。この種目はたいへん優れています。この種目の動きを見れば身体能力が分かります。**長坂英樹君（成蹊）が13回出来た**、と報告してくれました。時間は15秒と推定しました。

現在のソラン記録は、2006年会員の**川村 真穂さん（成蹊）32回**です。10年間破られていません。今**西淳樹君（桐朋学園）、竹下敬太君（成蹊）、野崎 航世君（暁星）**の3名が31回の記録を持っています。



## 参考／ソランオリジナル／高速サーキット2004年

2004年に「体操クラス」会員が急増しました。体操会員の増加にともない「練習時間の確保」のために短時間で練習出来る「片道」の課題として考案しました。以来13年間にわたり練習をしています。

現在ではソラン「体操クラス」のメイン課題の一つです。

成蹊はコーンにゴムひもを通したものを跳んだり、くぐったりする試験が大好きなんです。

「敏捷性」に重きをおいているからです。短時間で、成蹊の運動テストに必要なノウハウを学ぶ事が出来ます。

## 2018年度「年長会員」の募集を開始しています！！

詳しい内容は、ソランまでお電話ください。すぐに案内書を送付します。

TEL 090-4624-2212