

2023 さいたま市立浦和高校陸上競技部
 中長距離ブロックたより NO.4
 2023.8.4 (Fri)

夏季菅平峰の原高原長距離合宿 峰の原高原クロスカントリーコース

2023年7月30日(日)～8月2日(水)
 今年も夏合宿を実施しました。今回は中長距離の強豪高校や実業団、箱根駅伝に出場する大学等が集う、菅平峰の原高原クロスカントリーコースを中心に行いました。我々が行った日にも箱根駅伝の優勝校である大学が目前で練習をしていました。日中でも気温が25℃以下で湿度も低く、午後5時を過ぎると長袖が必要となる絶好の環境で練習をすすめることができました。生徒たちも一人ひとりが自分の課題に真摯に向き合い、懸命な努力をしていました。きっとこの合宿の成果が秋の新人大会と高校駅伝県予選、関東高校駅伝で実を結ぶことになるでしょう。保護者の皆様のご理解とご協力に深く感謝いたします。

1st day 7月30日(日)
 午前練習：高地慣れのためのJOG 男子70分 女子60分
 午後練習：ペース走 男子12km 女子8km



2kmのタータンコースを走る男子



1kmの芝生コースを走る女子

朝からしっかり食べます



2nd day 7月31日(月)
 早朝練習：男子30分 女子20分JOG
 午前練習：ペース走 男子16km 女子10km
 午後練習：インターバル走 男子1000m×8 女子×5



早朝練習のスタートです



午後のインターバル走スタート



懸命に走る男子たち

3rd day 8月1日(火)
 早朝練習：男子30分 女子20分JOG
 午前練習：ペース走 男子14km 女子8km
 午後練習：インターバル走 男子1000m×8 女子×5



1kmのタータンコースを走る女子



ダウンジョグ中の女子駅伝チーム



今日の練習メニューです

4th day 8月2日(水)
 早朝練習：男子30分 女子20分JOG
 午前練習：チーム内駅伝競走大会



優勝チームの1区から2区へ



優勝チームのフィニッシュ



中継点での各シーン



ホテル並みの最高の食事を提供していただき、走る元気をいただきました。オーナーさんありがとうございました。



ペンションのオーナーさんを囲んで



全員集合の写真です