

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.10
 2024.1.29 (Mon)

冬季九十九里長距離合宿 昭和の森クロスカントリーコース

2024年1月4日(木)~6日(土)

今年も冬合宿を実施しました。今回は千葉県の九十九里を拠点に、かつて中学校の全中駅伝のコースになっていたこともある、千葉市昭和森クロスカントリーコースを中心に行いました。我々が行った日には千葉の強豪校である市立船橋高校などが坂道を利用してのトレーニングに励んでいました。芝生のコースでペース走やインターバルトレーニング、最終日には駅伝形式の練習も行いました。朝練習は、九十九里の海岸沿いの砂地を30分間走りましたが、ちょうど日の出の時刻と重なり、海の向こうから朝陽が昇ってくる雄大な姿を見ることができました。生徒たちも2024年のシーズンに向けて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。2月4日(日)の埼玉県駅伝でも早くもその成果がみられることと思います。

1st day 1月4日(木) 昭和の森クロカンコース
 午前練習：ペース走 男子14.4km 女子9.6km
 午後練習：インターバル走 男子1000m×7 女子×5



午前中のペース走

2nd day 1月5日(金) 昭和の森・九十九里海岸線国道
 早朝練習：砂浜ランニング30分
 午前練習：ペース走 男子10.8km 女子8.4km
 午後練習：ロード走 男子14km 女子10km



朝陽が昇ります



午前練習に備え朝食をしっかりと

3rd day 1月6日(土) 昭和の森クロカンコース
 早朝練習：砂浜ランニング30分
 午前練習：チーム内駅伝競走大会



チーム内駅伝終了後の記念撮影です



皇后盃 第42回全国女子駅伝 2024.1.14 12:30 START
 Empress Cup The 42nd Annual Inter-Prefectural Women's Ekiden

本校2年生の岡田透桜子さんが、皇后盃第42回都道府県対抗女子駅伝競走大会に埼玉県代表選手に選出されました。高校生で選出されたのはわずか5名。岡田さん以外の4人は今年度全国高校駅伝埼玉県大会の1位と2位の学校の選手でした。公立の進学校から選出されたのは大変立派なことです。1月14日当日は控えに回りましたが、岡田さんが京都に残した足跡は、はかりしれないものでした。岡田さんお疲れ様でした。

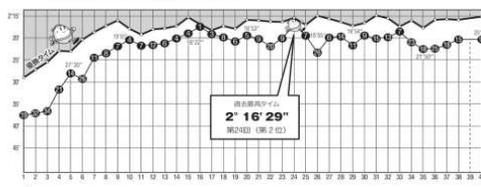
公式大会プログラムより

11	SAITAMA	11
埼玉		

主将	菊地 優子 (31歳・しまむら) 5年 18'52"30
山ノ内みなみ (31歳・しまむら) 5年 18'41"42	
山田 結愛 (22歳・三井 川) 6年 18'50"02	
小暮 真緒 (24歳・旭化成 大) 5年 18'10"46	
高橋 朱穂 (21歳・徳島 大) 1年 20'19"22	
沖田 梨花 (18歳・徳島 高) 3年 9'38"23	
野崎 美羽 (17歳・品川 高) 3年 9'41"18	
柿澤 りん (17歳・埼玉 高) 3年 9'39"64	
岡田透桜子 (16歳・市立浦和 高) 3年 9'49"13	
福山 若奈 (16歳・埼玉 高) 3年 9'26"29	
永井 そら (15歳・川口 高) 3年 10'11"89	
齊藤 優空 (15歳・さいたま 高) 3年 10'09"06	
山岡 陽依 (15歳・越谷 高) 3年 10'12"41	



今日大会への意気込み
 「いざ激走！翔んで埼玉チームが心のタスキリレー」



埼玉県選手団 最前列右から2人めが岡田さん



たけびしスタジアム京都の岡田さん 開会式場の岡田さん(中央)