万年企業を目指して
中里牧場 牛乳
管理センター ☎000-0067

夏合宿報告
今後の予定

THE YUUOU MAISIN
勇往邁進
2024年（令和6年）
8月 20日 火曜日
Ver.67
発行所 さいたま市浦和区元町1丁目28番17号 ☎(048)886−2151

夏合宿報告

秋シーズンに向けての第1歩

8月7日（水）から10日（土）の日程で、恒例の新潟県妙高での合同合宿が実施された。インターハイも終わり、本格的に、チーム全員で秋シーズンへ向かう、そのスタートラインとなる合宿だ。短距離陣は、400mの土（ここ数年は、かなり芝？雑草？に侵食されているよう）のトラックで、短距離、3ブロック、幅三段、高跳、障害、投擲に分かれての専門練習と坂ダッシュ等の走練習。長距離は、笹ヶ峰牧場（標高がおおよそ1300m）での走り

込み練習が中心となる。昨年は、かなり気温が高く、埼玉よりも環境がよくないのでは、という始末。ただ、今年は、選手の想いも通じて、「新潟まで来た意味がある」という涼しさ。合同という普段とは異なる条件も重なって、それぞれのブロックで、有意義な練習が出来たとのこと。しかし、合宿を行ったとしても、それが競技に結びつかなければ、意味はない。大切なことは、この経験を自分の競技に活かせるかどうかだ。『しこー』の秋にも注目だ。

短距離ブロック
in妙高ふれあいパークほか

短距離を、男子ショートスプリント、女子ショートスプリント、男女ロングスプリントの3つに。跳躍を、幅三段（専門では、幅跳と三段も分割）と高跳の2つに。障害（時には、10Hと400Hを分けて）、投擲（それぞれの種目での練習がほとんど）という形で分割し、それぞれの練習を行いました。通常の学校単位での練習に比べて、密度の濃い練習になりました。

○佐藤（高跳）：「今回の合宿では様々な高校と切磋琢磨しながら実りのある四日間にすることができた。色んな選手、指導者と交流して行く中で普段とは違った視点から自分の競技を見つめ直せた。この合宿が無駄にならないように普段の練習に今回の経験を活かしてさらに上の結果を目指していきたい。」

○川口（幅跳）：「跳躍ブロックに4日間参加しました。このように専門種目を専門の先生方から数日間満遍なく教わる機会はなかなかなく、これから何をしていくべきか参考になるものがたくさんありました。また、同じ種目を極める仲間同士高め合いながら、自分にないものを持っている選手を手本としたり、逆に自分の強みに気づけたりすることもできました。4日間で得られた感覚を少しでも今までの課題、目標に生かして、新人戦に向けて練習していきたいと思います。」※写真は、三段の須田です。

○佐藤（短距離女子）：「不慣れな環境や日を追うごとに溜まっていく疲労で、なかなか自分が納得のいく走りができず、難しい4日間でしたが、同じブロックの人や先輩方のおかげで、最後まで走りきることができたと思います。日々の練習の成果を感じた部分もありましたが、自分の弱さを改めて痛感しました。秋シーズンでは納得のいくレースができるように、合宿での経験をしっかり自分のものにして、今後の練習も頑張っていきたいと思います。」

○原（短距離男子）：「今回の夏合宿では、自分の強味と弱味の両方を実感しました。普段とは違う状況ではありましたが、他校の同じくらいの速さの選手と共に走り、普段の練習では得られないような刺激をもらいました。そして、仲間とともに様々な練習に取り組むなかで、新しく自分の得意な走りや課題を見出すことができました。今回の合宿で得た貴重な経験を、これからの練習につなげていきたいです。」

長距離ブロック
in笹ヶ峰牧場ほか

長距離は、中2日を笹ヶ峰牧場で練習しました。実業団や箱根駅伝の常連校も練習に訪れるような環境です。1年間通して練習が出来るわけではないですが、この経験や感じたことは、これからの競技に影響を与えてくれるはずです。

○高田：「前回の夏合宿は市高単独だったので同じ走力の人が少なかったですが、今回は同じ総力の人と高め合えた感じがしました。また今の長距離男子内での市高の立ち位置を知ることができ、駅伝高順位を目指そうという意識が高まりました。」

○上杉：「私達長距離は今年が合同合宿初参加で、今まで関わりのなかった他校の長距離と一緒にメニューをこなすというのがほとんど初めて経験でした。自分より力のある選手やライバルといつもと違うメニューに一緒に取り組むことで、新たな仲間ができるとともにとても良い刺激になり、これからのモチベーションにも繋がりました。また、特別な環境でいつもよりも圧倒的に負荷の大きい練習を積み、自分の限界を超えたという経験と達成感は私達に自信を与えてくれたと思います。今回の貴重な経験をこれからの自分の競技に生かせるよう、夏の残りの練習に取り組んでいきたいと思います。」

○幕田：「人生ではじめて部活の合宿で前からずっと楽しみにしていました。合宿では、涼しい環境で色んな学校の速い人たちと一緒に練習ができ、いい経験になりました。この合宿後の練習を大事にして新人戦や駅伝でいい結果を残したいです。」

○長田：「初めての合宿は、タイムの近いライバルなどと一緒に練習できて、すごく貴重な経験をしたなと思いました。夏合宿は「気持ちで負けない」を目標にしてきて、きつい場面でも気持ちで負けず、練習に励むことができ、メンタル面でも成長することができました。この3泊4日で得たことを、日頃の練習でも発揮し、新人戦に向けて頑張りたいです。」

八月二十日（火）
○学校説明会
○部活動体験会（AM）

八月二十二日（木）
○サマースプリント記録会
於：上尾

八月二十五日（日）
○関東選手権
於：千葉総合スポーツセンター
女走高跳：高橋

八月二十四日（土）
○さいたま市選手権
於：駒場

八月二十六日（月）
○平国大記録会
於：上尾

八月二十七日（火）
○ジュニアオリンピック選考会
於：上尾

八月三十一日（土）
～九月一日（日）
○チャレンジトライr記録会
於：川口

九月二日（月）
○始業式