

冬合宿報告 於：茨城県東海村

2泊3日の短期合宿ですが、短距離は、朝練以外の全てが砂走路での練習。長距離も、午前中は短距離と合同での砂練習。朝練と午後練習は、砂とアスファルト走路のハイブリッド走路での距離走、といったメニューです。



菅野(2年女子):「冬合宿では砂浜を走るという滅多にない環境で練習をし、まだまだ自分自身の力不足を感じるきっかけとなりました。大宮高校と合同で練習をしたことでいつもとは違った雰囲気でお互いを高め合い、競い合うことができたと思います。来年度の大会でもう一段階レベルアップをして力強い走りをするために合宿で感じたことを生かしながらかこの冬、もっと練習を積みみたいと思います。」



伊藤(1年男子):「大宮の男子長距離が1人しかいませんでしたが、自分と同じくらいの実力で、競い合い、成長のできる合宿になりました。それに加え、短距離の練習にも加わり、普通の練習では上達しない足腰の筋力の上達に繋がりました。2月の県駅伝に向けて気を抜かないように走り、ケアをし、課題である腕振りもなおし、ベストの走りをできるように努力します。」



本格的な冬季へ

ここからは学総へ直結

ズて、いくたのでれ自がはムつ昨練短例高宿茨
ン、るれち練のか信出、がに年習期年校が城昨
ハ春のの習練らを来一向キもが間通と実県年
がの力が習最のた昨上ツ、出だり合施東末
今かをどがもぞ一年し力こ来が。同さ海に
の、向け続敵か、以たケのた、2とれ村は
で学を上だくしせと上。に合よ充泊いたで、
い総、知さけがいる顧の一、宿う実3う。の恒
くシムつせ自、環。問練今チをだし日と大冬例
。て分そ境こは習回一。たのも宮合の



笹口(2年男子):「昨年に続いての2回目の砂場での合宿だったので初日からいい感覚で練習することができていたと思う。大宮高校の人と交流を持ちつつ、いい刺激を受けて練習することができた。この練習をこれからの冬季にも活かして次の学総ではインターハイで自分らしい走りができるように頑張りたいです。」



川口(2年女子):「今回で4回目、そしてラストの東海村練習を怪我なく走り切れて良かったです。今回の合宿では、気持ちを特に意識しました。身体が動かなくなってきたときに笑顔(リラックス)を意識し、動きが固くならないように注意しました。また、420mでは気持ち次第で自分の走りが変わるので、自分に打ち勝つ精神力を鍛えることができました。冬季はこれからが本番だと思うので、春に強くなった姿で迎えられるように、これからの冬季も自分に負けずに頑張ります。」

調神社へ、初詣に行ってきました。

1月3日(金)、恒例の調神社への初詣へ行ってきました。今年は、全員での参拝です。朝一での参拝ですが、かなりの人です。それぞれの想いを、再確認する場所だと思います。自転車ヘジヨグで行ったので、これもいいウォーミングアップです。顧問の突然の無茶振りで、へび(巳)のポーズです(右下)。



○埼玉県駅伝

二月二日(日)

○ロードレース大会予備

一月二十八日(火)

○ロードレース大会

一月二十八日(火)

○土曜公開授業

一月二十五日(土)

○大学入学共通テスト

一月十九日(日)

一月十八日(土)

○中学適性検査2次

一月十八日(土)

○遠征

一月十二日(日)

於：森林公園

○中学適性検査1次

一月十一日(土)

○実力テスト(12年)

一月九日(木)

○始業式

一月八日(水)