

妙高夏合宿報告～短距離編～

妙高ふれあいパーク(土の400mトラック)で4日間練習をしました。ブロック別での練習で、質、両共に高いものとなり、これを一つのきっかけにして秋シーズンの飛躍に繋がります。

原(短距離):「今回の夏合宿では、良い感触を得られましたが、まだ不完全燃焼だと感じました。long sprintの練習に参加しましたが、昨年と打って変わって、自分が先頭を引っ張って走りました。その中で自分の強みを生かした良い走りができたと感じます。しかし、勝つためにはまだ課題が山積みだと痛感しました。新人戦までに改善してチームを引っ張っていけるような存在になりたいです。」

土江(ハードル):「合同合宿だったので、他校の選手と一緒に練習することがとても良い刺激になりました。私はハードルブロックで練習しました。普段の練習では行わないドリルや一歩ハードルなど、技術を磨くメニューも多く、自分の動きに良い影響を与えてくれたと思います。この合宿で得たもの全てを今後の練習に活かして、新人戦に向かって頑張ります。」



種浦(走高跳):「まずこの合宿の前に、新人戦での自分を明確にイメージしてから参加しました。4日通して、疲労が溜まって、ほとんどはイメージした通りに課題を克服することができました。イメージ通りにいかなかったときは、自ら先生や仲間へ聞きに行くことができ、新しい技術や精神を学びました。ただ、まだ課題は多く、強くなるには必要な材料なので、毎日の練習でしっかり改善していきたいです。」

奥澤(走幅跳):「私は今回の合宿に、スピードに負けない踏切を習得することを目標に参加しました。普段はあまりできない技術練習を、専門の先生とレベルの高い選手がいる環境で行えたことで、納得のいく踏切ができたと思います。また、自分ではわからなかった自分の長所と短所にも気づくことができました。今回学んだことを実践でも活かせるよう、日々の練習に取り組んでいきたいです。」



妙高夏合宿報告～長距離編～

4日間の合宿で、中2日を、標高1300mの笹ヶ峰牧場で練習しました。実業団や大学も練習に訪れるような環境での練習です。暑さも避けることが出来、埼玉ではなかなか味わえない不整地での練習で、心身共に鍛えられました。

幕田:「今回の合宿は、部活の中心となる2年生であり部長という立場になってから初めての大きなイベントで不安がありましたが、部員や他校の仲間とともにきつい練習を乗り越えることができ、心身ともに鍛えられました。走り込みはもちろん、気持ちや技術の面で先生方にお話をいただき充実した4日間でした。この合宿をきっかけにさらに成長していきます。」

菅原:「今年は2度目の夏合宿なので、去年の経験を活かしてペース設定をしたり、持ち物の準備をすることができました。風が無く涼しい気候や起伏の多い地形などの恵まれた環境で強度の高い練習をしたり、他校と交流したりした経験を普段の練習や新人戦に繋げられるよう合宿で学んだことを振り返りたいです。」

櫻井:「初めての合宿では、涼しい環境の中で、自分と同じレベルの人と練習することができ、貴重な経験となりました。きつい場面もありましたが、同じチームの仲間と励まし合いながら乗り越えることができました。今回の合宿で、坂の登り方や、きついときの気持ちの持ち方などを学んだので、今後の練習や大会に生かしていきたいです。」

芦澤:「初めての合宿では普段より長く、きついコースを走る中で気持ちを保つのが大変でしたが普段以上に競争心を持ち、限界まで挑戦できました。坂での足の使い方なども学び、技術面でも大きく成長できたと思います。これからは夏合宿の勢いそのままにこれからの大会に向けてさらに努力したいです。」



インターハイ報告

入賞の事は次世代へ

インターハイ女走高跳 悔しさも、納得の跳躍!

自己ベストの1m61に近い、1m60が予選開始の高さ。3回から2回に試技数が増えられ、苦戦が予想されたが、2回目に成功した。今シーズン一番の跳躍だった。続く1m63にも期待が持てたが、悔しい失敗となった。

苦しい戦いが続いた学総シリーズだが、全国の舞台へ連れて行ってくれた高橋に感謝すると共に、この経験を活かして、次年度以降は全国で戦える選手・チームへと成長していきたいです。御声援、ありがとうございました。

高橋:「最初で最後のインターハイでやれることはやり切れたと思っています。1m60cmの時に今までで一番体が上がった跳躍をすることが出来たので63cmを跳ぶことが出来ず、決勝に進むことが出来なかったのは心残りですが、熱中症対策の観点から直前の変更で試技が2回までになってしまったことで気持ち的にも焦ってしまったなか、今まで沢山の大会を経験させてもらったことで雰囲気にも慣れて2回の試技の中で自分のやるべきことが出来たと思っています。本当に強い選手はそんな中でもしっかりと跳んでいたのでまだまだ実力不足なのを痛感しました。陸上を通して、沢山のことを学び、たくさんの人に出会うことができるとも良かったです。最後まで記録を伸ばすことが出来ず沢山の辛い思いをしてきたけど最後に念願のインターハイに出るという貴重な経験をする事が出来て良かったです。今まで一番楽しく、自分の力を出し切ることが出来た大会にすることが出来ました。中里先生を始め、今まで指導してくださった先生方、そして今まで一緒に練習してたくさん声をかけてくれた仲間、最後の最後まで全力でサポートしてくれた家族には感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。」



○文化祭	九月六日(土) ～七日(日)	○始業式	九月一日(月)	○記録会	八月三十日(土) ～三十一日(日)	○U18記録会	八月二十六日(火)	○部活動体験会	八月二十四日(日)	○関東選手権	八月二十三日(土) 男800m	○部活動体験会	八月十九日(火)	○国スポ最終予選会	八月十一日(月)
				於:川口		於:熊谷				於:熊谷			於:熊谷		