

## 砂…砂…砂…、ひたすら 砂での練習です【短距離ブロック】

体操も、アップも、走りも、トレーニングも全て砂の上での練習になりました。不整地は、普段使いにくい筋肉も使えるのが利点です。  
○藤原(2年男):「今回の冬合宿では、普段の走りの感覚が通用しない部分が多くある砂地で、その中でもどのようなことを意識すれば速く進めるかを試行錯誤しながら走ることが出来た。大宮高校との合同だったので、普段一緒に練習をしないライバル達に刺激を受けた。ここで得た経験や間隔を糧に冬季練習を更に質の良いものにし、シーズンへ繋げていきたい。」  
○佐藤(2年女):「昨年に比べて、気持ちの面で自分に負けず、楽しんで練習をすることができました。自分の成長を感じられる場面が多かった一方で、長めの距離を走る練習に関しては、自分の弱さが出てしまった場面もありました。自信を持って学級を迎えられるように、気持ちを切らさず、弱い自分に負けず、自分の成長を感じながら、仲間と楽しく冬季を乗り越えていきたいと思います。」



○種浦(1年男):「自分に勝つ。この目標を立てて冬合宿に臨みました。砂での走りは全く進まず、苦しい場面が多く、前の自分なら挫折してもおかしくなかったです。ただ、感覚を徐々に掴み、最後まで諦めず、自分を鼓舞し、全て走りきったのは成長したところだと思ひ、立てた目標を達成できたと思います。今回学び、得たものをもっと積み重ね、結果を出し、来シーズン必ずチームの大エースになります。」  
○西村(1年女):「最近フラットで腕振りと脚のタイミングがしっかり合ってきて、それを不整地でも意識しました。そうすることで、1歩1歩強く踏むことができ、推進力を得ることができました。きつい練習でも皆で前向きな声掛けをして悲壮感を漂わせることなく、この合宿をいい雰囲気でも乗り越えることができたと思います。」



特度ので、姿おい長高校はり口路砂た村の泊か  
徴詰練、の合が互まをのへ、しーが防。の冬3ら1  
。め習初宿、みいす務卒顧の。ド中林海村合日22  
短込に日、らにーめ業問環こで心の岸松宿に7月2  
くんなの、れ切とて生の境ののへ中と海が日2  
てでり午、といた磋のいで先だ時距長に言岸茨程へ5  
もい、前。琢合た、生。期離距あつで城で土日  
、くあ中う。短磨同だOは大な走離るて行県、へ  
そのるかこ期すでいB、宮らもは砂もわ東恒の(木  
のが程らと問る、て会市高であ、走、れ海例2

のく道気練が迎とめ。躍だ練だなりくらで、効果は  
近こなを習しえい。と、ろのが習まが、と全、い環境の中  
道と練抜が。るう年、まのき、もだる来、て筋肉境の中  
にが習く続厳へ間をも、つこの始、こシその練痛の中  
な、をこくし勝に越。かのかま本としれ練習の慣  
目継とがい手シすなく、けのま本としれ練習の慣  
だ標続な、環なしと、に宿た的なズが習になり  
ろ達しく決境印ズ、なはばなるへ信耐なり  
う成て、しで象ンあ納る、か冬。とにえな  
。へい地てののだをっだ飛び季まつな抜が

来シーズン飛躍へのきっかけに

## 砂ダッシュに、ロードでの距離走、と ハイブリッド練習です【長距離ブロック】

2日目の朝練が、雨でメニュー変更になりましたが、3日間で7回の練習をこなしました。強くなるための方向性がみえてきたと思います。  
○尾村(2年男):「今回の合宿は合宿前に体調を崩してしまったこともあり、万全な状態ではなかったものの、こうして最後まで走ることができ、よかったです。今後は体調管理をより気をつけて練習に臨みたいですね。」  
○菅原(2年女):「今回の合宿は短距離的な練習も多く、自分の課題を実感することができました。砂場では地面から反発をもらうことができないため、推進力を生み出すのが難しかったです。長距離の練習では、普段よりも長いインターバルやペース走を行うことができ、今後の自信につながりました。砂場や坂で培った持久力や筋力を活かして冬季練習も頑張ります。」



○齋藤(1年男):「今回の合宿は怪我でみんなとは違う練習をしました。主にウォークと補強をしていて自分的には成長できたと思います。しかし、みんなが追い込んで中、別メニューをこなすのは辛かったし焦りもありました。今回練習に参加できなかった悔しさを忘れずに次の合宿ではみんなと一緒に精一杯練習できるように日頃から怪我に気をつけていきたいです。」  
○福田(1年女):「今回の冬合宿では特に砂での練習が印象に残っていて、普段のロードよりも足が取られて思うように進まなかったけど、その分腕を振ることを意識して走ることができました。この冬合宿での練習で筋力や体幹の大切さをより実感したので、県駅伝や新人駅伝に向けてこれからも練習を頑張りたいです。」



○遠征(全ブロック) 於：森林公園	○成人の日 一月十二日(月)	○中学適性検査1次 一月十日(土)	○3時間授業 一月九日(金)	○実力テスト 一月八日(木)	○始業式 一月七日(水)	○実力テスト 一月八日(木)	○練習はじめ 一月三日(土)	○練習おさめ 十二月三十日(火)	○冬合宿 於：茨城県東海村 十二月二十五日(木) 十六日(火)
----------------------	-------------------	----------------------	-------------------	-------------------	-----------------	-------------------	-------------------	---------------------	--