

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く一方で、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。自信を持って学総を迎えるように、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、全て走り切ったのは成長したところだと思うし、立てた目標を達成できたと思います。今回学び、得たものももっと積み重ね、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と合ってきて、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乗り越えることができたと思います。」



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

来シーズン飛躍へのきっかけに

特度での姿おい長高校はり口路砂た村の泊か
微詰練、が互まをのへ、～！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～め業問環こで心の岸松宿に7月
くんなのとれ切とて生の境ののへ中と海が日日2
でり午い。た碰のいで先だ時距長に言岸茨程へ5
もい、前う。琢合た、生。期離距あつで城で土日
、くあ中～短磨同だ〇は大な走離るて行県、～へ
そのるかと期すでいB、宮らもは砂もわ東恒の木
のが程ら間る、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～えい。、うき、もだる来、て筋境は
道と練抜が。るう年ま。つこ始、こシその肉の
な、をこくし勝に越も合かのま本と、れ練痛の大
る目継とがい手シすくをに宿け合つ格にズが習に
だ標続な、環な！と練終なはばなるへ信耐り、慣
う成て、して象ンあ納る、か冬。とにえな習
。へい地てのだをつだ飛り季まつな抜が

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。

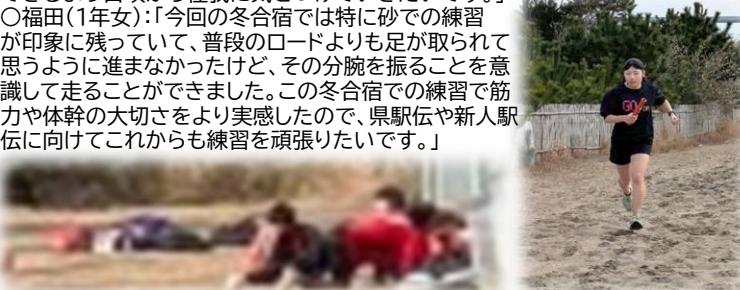
○尾村(2年男)：「今回の合宿は合宿前に体調を崩してしまったこともあり、万全な状態ではなかったものの、こうして最後まで走ることができ、よかったです。今後は体調管理をより気をつけて練習に臨みたいです。」

○菅原(2年女)：「今回の合宿は短距離的な練習が多く、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。主にウォーキと補強をしていて自分のには成長できたと思います。しかし、みんなが追いかんでいる中、別メニューをこなすのは辛かったし焦りました。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しま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。」



十二月二十五日（木）
～十六日（火）
於：茨城県東海村