THE YUUOU MAISIN
勇往邁進
2026年（令和8年）
8月 11日 火曜日
Ver.106
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

8月5日（水）から8日（土）に、新潟県で行われた。妙高市での夏合宿が、短距離は、土のトラック。長距離はトリーコースの黒くカンバ、牧場での恒例の目的。毎年、新型コロナの環境とは異なるが、普段慣れた発言や気づきもあり、合宿があると、夏休みも終盤に入ると、暑さ対策をしなければならない。今年は、駅伝に向けて、秋シーズンへ向けて準備を始めることだろう。休養が入る

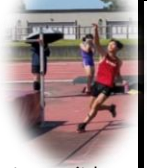
秋シーズンへ向けて

河村（長男・2）:「今回の合宿には部長としてチームを引っ張り自分も大きく成長することを目標に臨みました。練習では去年と比べて積極的に前に出たり、より上のグループに挑戦し高いレベルの練習を行えたりした上に、きつい時こそ自分から声を掛けて仲間を引っ張ることが出来ました。しかし達成感を得たのと同時に自分の力や意識が足りていないなと感じる場面が多くありました。今回の合宿で得た経験や知識を今後の練習に生かし、新人戦では1500mで県大会に出場したいと思います。」

響田（長男・1）:「初めての合宿では、普段とは違う環境で、自分よりレベルの高い人たちと一緒に練習することができました。きつい時には仲間同士で声を掛け合い皆でゴールを目指し、自分自身も、よりよいタイムを狙って積極的に前へ行くことを意識しました。その中で、普段のフォームや腕振りの乱れを痛感しました。それらの課題を克服し、新人戦は5000mで17分切り、3000scなら10分50秒切りを目標に日々の練習に励みたいです。」

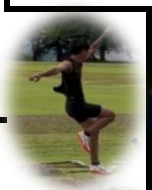
納崎（障男・2）:「自分は、今回の合宿でハードリングの技術をたくさん学びたいという気持ちで臨みました。そのために、ハードルの先生方に自分の動きを見ていただいたり、他の学校の選手達の動きをよく見て学びました。ハードルという競技を楽しみながら、同じブロックの選手達と良い練習ができたと思います。ハードルドリルの動きは合宿初日よりも良くなっているので、それを走りの中でもできるようにしていきたいです。今回の合宿で学んだことをこれからの練習に生かして、新人戦では、400mHで57秒台を出して、県大会の準決勝、決勝に進みます。」

一関（障男・1）:「今回夏合宿に参加し、ハードルブロックで練習を重ねる中で、僕はドリルの重要性を改めて感じました。ドリルの中で自分の走りの課題点を改善していくことが、実際の走りの改善につながるという経験をすることができました。強い選手と共に練習することは、とても良い刺激になり、コミュニケーションを取る中でさまざまな気づきがありました。その上で新人戦では、110mHで目標としている15”80を切り、準決勝以上を目指していけるよう、合宿での経験を生かし、これからの練習を重ねていきたいです。」



種浦（高男・2）:「4日間通して、やり切れた。走高跳ブロックでの参加だったが、様々なメニューの中にある細部から、HJだけでなく走りの面でも生かせるところをたくさん見つけることや、それらを実際にやってみて、今までに感じたことの無い新しい良い感覚を得ることができた。次の大会までに、自分の走りや跳躍を確立し、新人戦では、必ず驚くような結果を残し、来春に向けて、いいスタートをきる。」

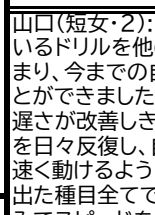
高橋（幅男:1）:「国スポ最終予選に向けた最終調整としてこの合宿に臨みました。自分の課題である助走にフォーカスをして練習し、前々からある踏切前二歩の減速をかなり改善することができました。さらに、ずっと自分の中で形を掴めなかった空中動作もシングルシザースに近い形のものを身につけることができ、よかったです。総評として、大会前の最終調整だけでなく、これからの約2年間に向けてもよい成長ができた合宿だったと思います。新人戦の抱負としては、もちろん7mを超える跳躍を視野に入れつつ、まずは6m後半の安定、県の強化指定の突破、そして関東大会への出場を目指して、自分の跳躍をしていきたいです。」



磯野（三段男・2）:「今回の合宿では初めて専門の先生に三段跳を教えてもらい自分の知らなかったドリルや動きを知ることができた。インターハイに出場した先輩と一緒に練習して自分はまだまだ体が弱くスピードも足りていないことを感じた。ドリル動作一つとっても正確さや迫力に大きな違いを感じたことも大きな収穫になった。この差を埋めるために今回やった三段ドリルの復習と体幹の強化を新人戦までにやっていく。そして新人戦では自分の弱点であるジャンプを克服し関東新人の出場権を獲得する。」

上田（やり女・1）:「今回の合宿はやりの専門の先生のご指導を受けることができ、良い経験となりました。この4日間で記録が大きく伸びるということはありませんでしたが今後上達するための知識を吸収することができました。背中でやりを支えて背中から投げるという感覚を掴めたのでその感覚を忘れないように今後の練習にも取り組んでいきたいです。また、肘を開いてしまう癖や後ろに体重を残せず上体が突っ込んでしまう癖が特に目立ったので少しずつ改善していきたいです。新人戦では本戦の空気の中でも今回の合宿で得たものをいかして自己ベストを更新します。」

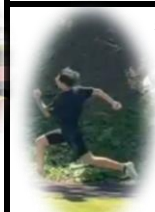
木村（やり男・1）:「今回の合宿では大きい目標として体のつっこみと体の開きをなくすことを意識しました。合宿ではどの投げでもやりを頭の横で放すことと左肩を肩甲骨から入れることを意識しました。 新人戦では合宿で学んだ体の動きや意識、ドリルなどを継続的に繋げていき自分自身のものにできるようにし、50m以上投げて県大会の決勝に残れるようにしていきたいです。」



山口（短女・2）:「私は今回の合宿で、いつもやっているドリルを他の選手に教えることで、理解も深まり、今までの自分の課題を潰すことに近づくことができました。走りに関しては、まだまだ動きの遅さが改善しきれていないので、合宿で得た感覚を日々反復し、自分のものに落とし込んで、正しく速く動けるようにしていきたいです。新人戦では出た種目全てでベストを出すために、残りの夏休みでスピードを磨いていきたいと思います。」

岩本（短女・1）:「高校初の合宿でしたが、積極的にドリルを前列でやったり、3日目のセット走を全て1着で走ったり、意識高く練習できたと思います。いつもと違う環境で練習することで、新しい感覚や考えを得られ、充実した練習になりました。新人戦までに自分の武器を確立させて100mと200mで地区大会入賞、県大会では準決勝進出して、市高の短距離を引っ張っていけるような選手になります。」

對馬（短男・2）:「今年の短距離はタイムで2チームに分けたので良くも悪くも自分より速い人が多い環境で練習しました。技術差以上に、単純な体力差で負けてしまう事が多々ありました。長い目で見れば、昨年度冬季練習を積めていないので学総までに体力をつけること。新人戦に向けては今ある技術を磨いてスピードアップと平均タイムの向上に努めていきます。」



香取（短男・1）:「今回は初めての合宿ということで不安もありましたが、他校と交流を深め、充実した四日間を過ごすことができました。周りには自分よりも速い人が多くいる中、一つ一つの動きづくりや流しのレベルの高さに驚きました。それでも練習についていき、新たな技術や練習法を知る事ができました。自分自身はスピード、体力ともにまだまだ力不足ではありますが、新人戦という大きな舞台でいい結果を残し、みんなで上位大会へ進めるよう、残りの期間でさらに成長していきたいと思います。」

外山（長女・2）:「この夏合宿は、怪我明けで体力面や不整地での再発への不安を抱えての参加でした。クロスカントリーのペース走では、一度離れるとペースを維持できない自分の弱さを痛感しました。また、このことからフォームの安定性や筋力不足を感じ、これは平地でも通じる課題だと思いました。 坂ダッシュでは、距離が短いことを利用して一本ごとに気持ちを切り替えて走ることができ、最後はスピードを上げて終わることができました。この合宿を通して、きつい場面での粘りや気持ちの切り替え方を学ぶことができました。今後は、合宿で見つけた課題を改善しながら、秋の新人戦や駅伝に向けて取り組んでいきたいです。」

石井（長女・1）:「今回初めての合宿で、普段とは違った環境で4日間練習ができました。きつい時も自分の気持ちと向き合いながら挑戦し続けることができ、一人では乗り越えられない練習も仲間と励まし合うことで粘り強く頑張れました。これらの経験を今後の練習につなげ、さらに成長していきたいです。新人戦では、自己ベスト更新と県大会入賞を目指して夏の成果を発揮できるよう全力で挑みます。」

八月二十一日（金）～二十三日（日）
○関東選手権
於：茨城県笠松
女走幅跳：21日

八月二十一日（金）
○学校説明会・部活動体験

万年企業を目指して
中里牧場
管理センター ☎000-0106

夏合宿報告
今後の予定