

陸上競技部 夏季1次合宿・2次合宿を行いました

陸上競技部では、例年夏休みを利用して合宿を実施しています。今回は学校で1次合宿として7月25日～29日、2次合宿として8月1日～5日で合宿を行いました。今年の夏はかなり暑いので熱中症対策として、朝の本練習は5:30から、夕方の本練習は17:30から行いました。それでも朝は6時過ぎからは日差しが強くなったり、夕方の17:30はまだ気温が30℃以上あったりと注意が必要でした。いつもより給水を多くしたり、氷やスポンジで体を冷やしたりしながら実施しました。ロードを20km走りこんだり、起伏のあるクロスカントリーコースを15km走ったり、インターバルトレーニングとして1000mを10本走ったりしました。しっかり走りこんで体の幹をしっかりとしたものにしていきます。また、日中の暑い時間帯は、ミーティングをして具体的な目標を確認したり、自主学習で夏休みの課題を完成させたり、体を回復させるために仮眠を取ったりして過ごしました。保護者のご協力のおかげで栄養のある食事を毎日準備してもらいました。選手はしっかり栄養を取って次の練習に備えていました。たくさんの方のご協力により合宿を実施することができました。ありがとうございました。

選手の感想

- ・合宿を通してしっかり距離を踏むことができた。続けて頑張りたい。
- ・しっかり走り込むことができた。疲労がある中でも目標設定より多くいけたのでよかった。
- ・ケガのために走れなかったが、バイクやWalkなどをして頑張れた。
- ・暑さ対策や体調管理を徹底していきたい。

