

陸上競技部 夏季合同合宿を行いました

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。今回は出雲工業高校、浜田商業高校、出雲商業高校、出雲北陵高校の長距離パートで7月24日～28日で合同合宿・練習会を行いました。今年の夏はかなり暑く、熱中症対策として、朝の本練習は6:00から、夕方の本練習は18:00から行いました。それでも朝は7時過ぎからは日差しが強くなったり、夕方の18:00はまだ気温が30℃以上あったりと注意が必要でした。給水をこまめにとったり、氷で体を冷やしたりしながら実施しました。距離走で20km走りこんだり、インターバルトレーニングとして1200mを7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。保護者のご協力でおいしくて栄養のある食事を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

- ・他校の選手と走ることのできる気も出て頑張れた。しっかり長い距離を走ることができた。
- ・弱い自分と向き合うことができた。弱さを克服していきたい。
- ・普段はしないが、皿洗いや洗濯も頑張った。日頃やってくれる親に感謝。
- ・長い距離を走ることによって、心も体も鍛えることができた。

