



夏季強化合宿 報告



宿泊の伴う体験を初めてする生徒が多い中、多くの学校、多くの選手に参加していただき貴重な時間となりました。秋のシーズンに参加者全てが素晴らしいレースをしてくれると信じています。

合宿中の様子(写真)



坂道での練習



浜山公園の松林を走る



一の谷公園内をジョギング



ハードルを使ったトレーニング



休み時間にスイカ割り



スイカをおいしく食べる



練習場所へ走って移動



鋭く走るトレーニング(快調走)

合宿テーマ

○体作り、意識作り、人間力作り ○自己目標実現へ向けての意思疎通

参加校 出雲工業高校 10名 浜田商業高校 7名 大社高校 4名
 出雲商業高校 1名 松江工業高校 3名

参加生徒の言葉

- ・練習だけでなく、ミーティングなどで普段あまり口にしない目標などを具体的に書けたことはこれから役立つと思う。集団で練習することが多く、チームという意識をしっかりと持つことができたので学校に帰っても生かしていく。
- ・合宿を通して練習や先生方の話を聞いて意識を変えることができた。ここで学んだことを学校に戻ってからの練習にも生かしていきたい。
- ・この5日間は、個人では体調が整わなかったりしたけど、短期間で回復させてしっかり走れて良かった。他校の速い選手も来ていたので、色々なことを吸収することができた。