

鉢伏高原長距離合宿 報告

例年参加させていただいている上記の合宿に、今年も長距離パートの選手3名が行って参りました。
県外の学校との合同練習、生活を通して多くの気づき、学びを得ることができました。

合宿を通して得た練習に対する意欲、姿勢を学校の練習でも発揮し、経験したことを秋のシーズンに生かしていくことができるように頑張ります。

合宿中の様子(写真)



全体集合写真(練習前)



動き作り(1)



動き作り(2)



補強トレーニング



ゲレンデを使った野外走



バーベキューをおいしく食べる



ロード練習(周回コース)



ロード練習(集団走)

合宿テーマ

○各校の枠を越えた切磋琢磨により、駅伝シーズンの土台となる身体づくりを目指す

○基本的な生活習慣の改善と見直しを図り、アスリートとしての行動やマナー習得を目指す

参加校 大阪高校 高知工業高校 八頭高校 鳥取中央育英高校 出雲工業高校

つるぎ高校 大垣日大高校 愛工大名電高校 滋賀短期大学付属高校

大阪成蹊女子高校

総勢 男女120名

参加生徒の言葉

- ・アップダウンが多くきつい練習が多かったが、しっかりやることができてよかった。
- ・日数が多くきつい合宿だったが、様々な県外の高校と一緒に練習できていい経験になった。
- ・補強トレーニングなどで普段やらない動きなどをやったのできつい合宿だったと思う。