

# 栢島高校陸上競技部 活動報告

## 2023 年度 夏季合宿 編

### 夏季菅平合宿 (7月28日~7月31日)

長野県菅平高原にて合宿を行いました。競技に集中できる環境に身を置き、4日間という短い期間ではありますが、しっかりと陸上に向き合うことができたと思います。

#### 【合宿の様子】



7月29日、30日は、都立清瀬高校と合同練習をさせてもらいました。辛い練習も大勢で声を掛け合いながらやればぐっとやる気が出るもので、皆よく頑張っていました。清瀬の皆さん、ありがとうございました！

←集中して説明を聞いている様子



40秒間走に取り組む短距離



ペース走に取り組む長距離



厳しい練習を終えた笑顔の女子部員たち

この他にも、投擲練習場にて円盤投の練習、サニアパーク内で走高跳の練習、峰の原高原クロスカントリーコースにて全ブロックでの坂ダッシュなどを行いました。



3日目は焼肉を食べて体力回復！！



夏季競技会と支部新人に向けて頑張ります！