

# 上水高校陸上競技部 夏季合宿 報告

令和5年7月25日(火)から28日(金)まで、長野県の上田市菅平高原で夏季合宿を行いました。朝の早朝練習、午前練習、午後練習だけでなく、ミーティング、食事、体のケアなど、様々なことを共同生活の中で学びました。また、合宿3日目には、調布南高校との合同練習を通して、お互いの力を高めながら、自分たちの足りないところなどを再認識するいいきっかけになりました。

この合宿での経験を生かし、残りのシーズンも全力で戦っていきます。

夏季合宿を行う上で、多大なるご支援をいただいた宿泊場所である山光館の皆様、大変お世話になりました。また、保護者の皆様におかれましては、合宿についてご理解をいただき、本当にありがとうございました。



天気に恵まれた3泊4日間でした。最高の環境で陸上競技に打ち込みました。



練習後、短距離ブロックで記念撮影。練習を頑張った後の爽快感で笑顔があふれます。

また、練習後の山光館での食事は格別に美味しかったです。



練習はいい雰囲気で行うことができました。チームで励ましあいながら、練習を乗り越えた経験は、今後の練習や試合に生かしていきます。



調布南高校と合同練習を行いました。基礎的な体力や筋力を高める運動を楽しく行い、タバタトレーニングでは、限界突破の気持ちで、全員で力を出し切りました。

調布南高校と合同練習では、午後には、峰の原高原にも行き、各ブロックそれぞれ練習を行いました。調布南高校の皆さん、ありがとうございました。



宿泊した山光館からの風景。絶景でした。

中長ブロックで記念撮影。3泊4日の経験を生かし、都駅伝に向けてさらに練習を頑張ります。



最終日は、チーム全員でエンドレスリレーを行いました。合宿を乗り越えた達成感で、チーム全員が充実した顔をしています。

3泊4日の合宿という短い中ですが、チームでの結束力が強まりました。ここで得られた経験を忘れず、残りのシーズンも全力で戦います。

上水高校の陸上競技部が少しでも気になっている中学生や保護者の皆様、個別に練習の見学や体験ができますので、ぜひご連絡ください。

問い合わせ先  
東京都立上水高等学校  
042-590-4580  
陸上競技部顧問 篠浦まで