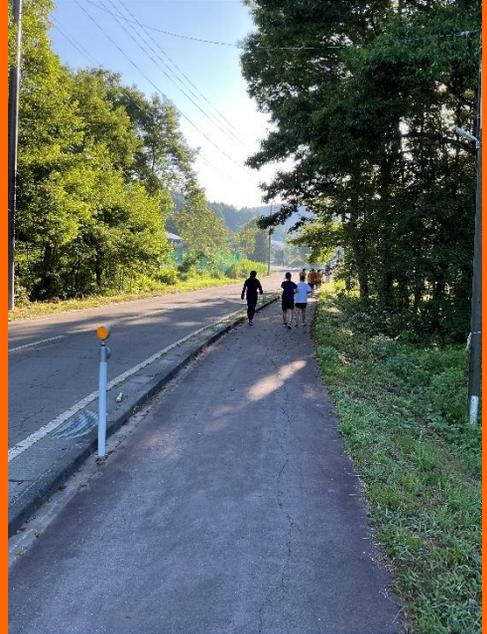


# 上水高校陸上競技部 令和6年度夏季合宿 報告

令和6年7月22日(月)から25日(木)まで、長野県の上田市菅平高原で夏季合宿を行いました。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、トレーニング、陸上の理論など、様々なことを共同生活の中で学びました。夏季合宿で得られた経験を生かし、さらに成長し、飛躍していきます。

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。



途中、雨天の日もありましたが、素晴らしい環境で陸上競技に向き合いました。



練習後、短距離ブロックで記念撮影。練習を全力で頑張った後の気分は最高でした。山光館での食事は格別に美味しく、毎練習後の楽しみでした。



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。

中長ブロックで記念撮影。3泊4日の経験を生かし、新人戦、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。最高の仲間と合宿を乗り越え、チームの結束力がさらに高まりました。

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