

<菅平通信 Vol.2 『ダボスの丘』走り 第一弾!! >

合宿二日目は、朝は紅白ゲームからスタート。午前中はサーキットトレーニングにドリブル&ラントレ、午後は菅平合宿の代名詞『ダボスの丘』まで登ってゲレンデを走り、戻ってきてから紅白ゲームと天気にも恵まれ全てのメニューを予定通り行うことができました。

片倉高校サッカー部としては三学年全て初のダボス走り体験。噂では聞いていても実際に走るとそのキツさはハンパありません。標高 1500m のゲレンデの傾斜を走るので心肺機能の強化と何よりメンタリテイが鍛えられます。ダボスには不思議な魔力がありここを走ると人は成長できます。

合宿は明日が中日。頑張ります!!



