

## <菅平通信 Vol.4 『ダボスの丘』 走り 第二弾!! >

合宿四日目は、朝は湿地帯ランニングからスタート。午前中はムーブメントトレーニング(これはキツイ)にパストレ、ポゼッション、午後は『ダボスの丘ランニング第二弾』を GK も含めて全員で山登りしてからゲレンデを走り、戻ってきてから紅白ゲームと一日中天気恵まれ全てのメニューを行うことができました。

菅平合宿の目玉である『ダボス走り』の第二弾は、ゲレンデの外周(1km)+内周(800m)を五本ずつ、タイム設定をして走りました。合宿四日目ともなれば疲労もピークに達し、その中で負荷の大きい走りはかなり肉体的にキツイのですが、自分自身の心に潜む「弱さ」との闘いに打ち勝つことができるかどうか？が、ここでは試されます。今回の合宿のテーマです。

二回目のダボス走りを終えて、『ダボスの塔』前での記念撮影の子どもたちの表情を見ると片倉高校サッカー部も逞しくなったように感じます。

いよいよ明日が最終日です。菅平のまとめのゲームと思い出走りで合宿を打ち上げます。





