

【江北高校陸上部 令和8年度猪苗代合宿報告】

T&F
KOHOKU

○総括

2026年7月28日～31日まで福島県猪苗代で3泊4日の合宿を行いました。生憎、豪雨の中での練習になりましたが、仲間と励ましあいながら練習を行いました。宿ではおいしいご飯と温かいお風呂で疲れを癒し、嵐の中での練習に向かう4日間でした。先輩後輩、OBと過ごし、合宿以前よりもきずなが深まった様子でした。1, 2年生は8月12, 13日の夏季競技会、8月29, 30日の支部新人戦と大事な試合が続きます。新生江北陸上部に期待してください。



3年生たちがバスをお見送り。



4日間お世話になる朝日壮の方に挨拶。



合宿初日：4日間お世話になる競技場にみんなであいさつ。



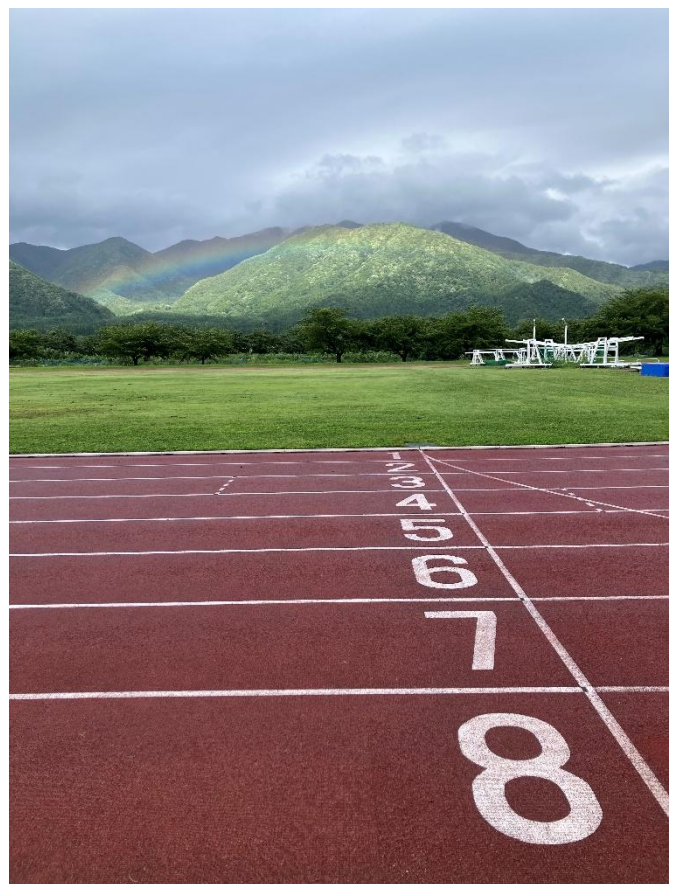
合宿 1 日目：1 日目から既に雨が降っていました。写真は全員でウォームアップの様子。



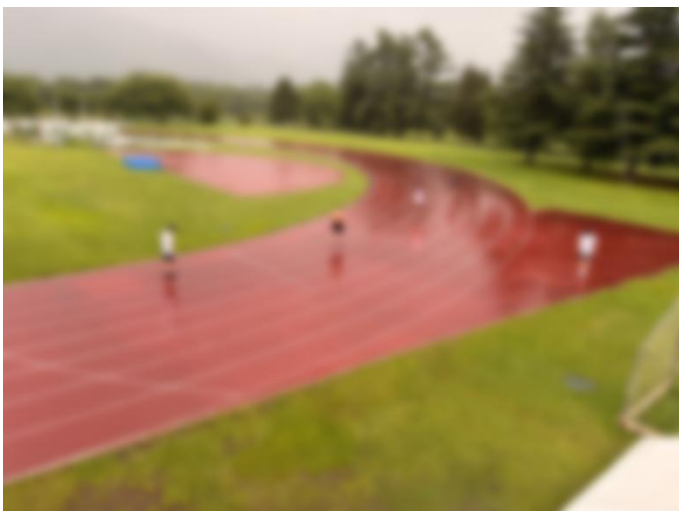
合宿 2 日目：午後は唯一雨の降らない中練習。
短長は $(300+200+100) \times 3$ 等で追い込みました。



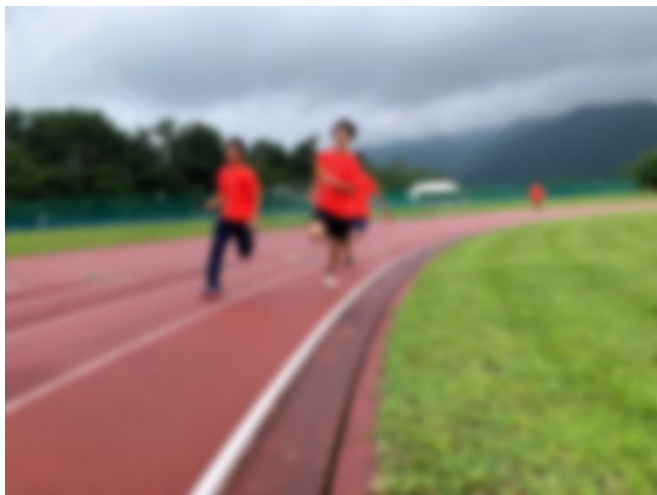
合宿 2 日目：午前は大雨の中 SD の練習。
ラストに 300m をしました。



雨が止んだ一瞬の隙に現れた虹。
まるで陸上部を労うかのようでした。



合宿 3 日目：午後のラストに $4 \times 100\text{mR}$ を行いました。



合宿4日目：最後は1人4種目ローテーションでスウェーデンリレー。



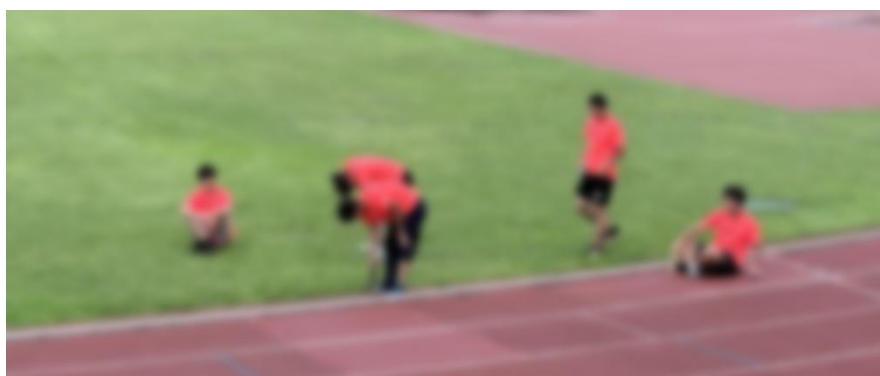
合宿4日目：1, 2年生全員で記念写真。



合宿4日目：1年生全員で記念写真。



合宿4日目：2年生全員で記念写真。



合宿4日目：スウェーデンリレー完走後、4日間よく頑張りました。

○お知らせ

8月25日(火)に部活動体験を行います。8月21日(金)まで募集中ですのでぜひ参加をお待ちしています。江北高校陸上部と一緒に練習しましょう。詳しくは[こちら](#)。