

陸上競技班活動報告

「夏合宿報告」

2023年7月24～27日の3泊4日で新潟県湯沢にて夏合宿を行ってきました。新型コロナウイルス感染症の影響もあり4年ぶりの合宿となりましたが、OBも2名参加してくれまして、非常に中身の濃い合宿になりました。

また今回は都立青梅総合高校、都立昭和高校と合同で練習を行いました。トラックでの練習に加えて、スキー場のゲレンデを使用した「100m×100本」や、ロードでの「20kmラン」などハードなメニューでしたが、3校が切磋琢磨&支え合いながら、皆積極的にトレーニングに励んでいました。

夜はミーティングの時間をたっぷりとり、「陸上競技班として、これからどのようなチームをつくっていくのか」など、お互いの思いをぶつけ合いながらチームビルディングの土台づくりを行いました。

この4日間で得たものを、今後の練習にしっかりと生かし、9月上旬の新人支部予選、そして9月下旬の新入都大会とつなげていきたいと思います。引き続き、どうぞよろしくお願い致します。





