



都立青梅総合高校陸上競技部

～ 不断の努力・全員陸上～

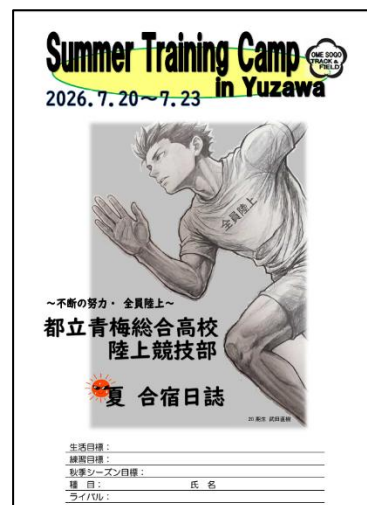
夏合宿報告

Summer Camp 2026 in YUZAWA

「青総陸上競技部の“熱い夏”は湯沢から始まります！」

7月20日～23日の3泊4日で、夏合宿に行ってきました。猛暑日が続く東京と比較して、湯沢の気候は、朝晩は涼しく日中も日陰に入れば気持ちよく感じるという恵まれた環境で、思いっきり練習に打ち込んできました。また、例年発生するタ立も今年は1回も無かったことから、練習メニューを完全にやり遂げることができました。

今年の目標である「自分の壁を乗り越える」に向かって、一人ひとりが“全力で挑む”気持ちを胸に、陸上競技漬け4日間を元気に過ごしてきました。



2026 合宿のしおり
表紙画：武田直樹（2年）

「自分の壁」に挑んでいる合宿の様子 ～ “熱い” 4日間 ～

【7/20(初日)】

Day 1



湯沢町営陸上競技場



今年の合宿 T シャツ「あずき色」で初日の練習スタート！



中長ブロックメンバー

山々に囲まれ、最高のロケーションの湯沢町営陸上競技場。1年生にとっては不安と期待が入り混じった初日の練習。慣れない土のトラックに苦戦をしながらも、とてもいい雰囲気ですターートを切ることができました。



毎年お世話になっています。
「きくのや」さんの食事は最高です！

【7/21(2日目)】

Day 2



中長ブロックは、早朝の涼しい時間に 12km の走り込み



50m+100m+150m+100m+50mのピラミッド走×5 セット しっかり走り込み！



チーム内での競争意識が練習の質を向上！



1本1本が勝負！



合宿2日目、朝練から夜の補強まで陸上漬けの生活がスタート！1年生の元気の良さが目立っていました。現役を引退した3年生が先頭を走る場面も！やっぱり、3年生は強い。

【7/22(3 日 日)】

Day 3

中里スキー場クロスカントリーコース練習



中里スキー場は、夏の間ランニングコースが作られています。このコースを使って短距離ブロックは 100m×10 を 5 セット、中長ブロックは 1000m×3 プラス短ブロに合流、投擲は 100m4 セットの後メディスニングボール投げ上げ 100 本。

本校の貸し切り状態だったので、大きな掛け声で励ましあいながら、とても良い雰囲気練習ができました。まさに陸上部が掲げる「全員陸上」を体現できました！

午後は大源太湖までの「心の 20 km(中長)、10 km(短)、5 km(投擲)」



全員で大源太湖までコースで距離走。短距離ブロックや投擲ブロックも普段走ったことのないような距離にチャレンジ！苦しさの中に陸上競技と心で向き合う大切な時間を全員で共有することができました。



投擲ブロックの練習の仕上げは、とどめの「プレートウォーク」競技場から宿までの上り坂を 1 歩 1 歩上がっていきます。最後は腕も足も上がらなくなっていました、投擲ブロックの「根性」で無事全員ゴールしました。



恒例の
BBQ



疲労はピーク！
でも、おいしく楽しい BBQ
で元気回復！
さあ、明日はいよいよ最終日
だ！



毎年恒例の BBQ。最高に楽しい夕食になりました！
どんなに疲れていても、全員食欲旺盛です。
明日は最終日。ここまで充実した練習ができていたので、全員いい顔をしています。

【7/23(4 日)】

Day 4



最終日 エンドレスリレー



無事エンドレスリレーを終えて合宿も打ち上げの集合写真。まだまだ余力がある感じです（笑）

2026 湯沢合宿を終えて

青総単独での開催となった今年の合宿でしたが、3年生のサポートもあり事故なく怪我無く無事に終わることができました。特に合宿未経験の1年生は、練習面のみならず生活面においても頑張っていました。食事の準備や洗濯など、日常生活の中ではすべてやってもらっているのだろうなあ〜と思われる場面も多々ありましたが、追い込まれるとできるものです。日々成長を感じさせてくれました。練習面についても、事前に練習メニューを発表した際は不安そうな表情を浮かべていた1年生でしたが、いざスタートしたら、最後まで弱音を吐くことなく練習に挑んでいる姿が見られました。この合宿を乗り越えたことで、心身の成長と大きな自信を身に付けたものと思います。この流れが途切れることなく夏休みの練習を積んで行けば、秋のシーズンは大いに期待ができるものと思います。

中学生体験のお知らせ

「青総陸上部ってどんな雰囲気なのかな？」と興味をお持ちの中学生、是非、実際の練習を体験しませんか。中学校で陸上部に所属している方はもちろんですが、高校から陸上を始めたい方も大歓迎です。実際に練習を見学して頂くことで、青総陸上部の魅力を感じて頂けると思います。実際に練習も参加できます。日程、その他ご質問がございましたら下記連絡先までお電話ください。

場所：青梅総合高校グラウンドまたは秋留台公園陸上競技場（まだ検討中の中学生也大歓迎です）

※ 練習に参加する場合は、動ける服装、スパイク等の普段使っている用具を持参してください

＜ 問合せ先 ＞ 都立青梅総合高校(0428-22-7604) 陸上競技部顧問 松本憲明