



都立青梅総合高校陸上競技部

～ 不断努力・全員陸上～

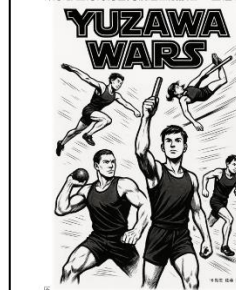
夏合宿報告

Summer Camp 2025 in YUZAWA

今年も新潟県湯沢町へ、恒例の夏合宿に行ってきました。東京は異常気象の影響で、体温を超えるような気温の日々が続いておりましたが、合宿先である湯沢町は標高が高いこともあり朝晩は少々肌寒さを感じる様な、恵まれた気候の中、思いっきり陸上競技に打ち込む4日間を過ごしてきました。

日程は、7月21日～24日の3泊4日。今年も都立小山台高校と合同合宿として、お互いがライバル意識を持ち刺激しあいながら、湯沢町営競技場、中里スキー場及びその周辺のロードコースなど恵まれた環境を利用して、合宿だからこそできる練習に挑んできました。

「2025 年夏」夏合宿 2025.7.21～7.24
東京都立青梅総合高校陸上競技部 合宿記録



氏名：_____
学年：_____
所属：_____
ポジション：_____
コーチ：_____
監督：_____

2025 合宿のしおり
表紙画：佐藤環（2年）



湯沢町営競技場にて小山台高校との集合写真



土の競技場で走り込み



ゲレンデに整備された
クロスカントリーコース



投擲は投げる！



中里スキー場のゲレンデ練習



心の20km（10km）でぶっちぎりの先頭を疾走中



競技場から約2.4km、投擲ブロック恒例のきくのやまでプレートウォーク



競技場近くの大源太川でアイシング中



宿の近くの駐車場で朝練



最終日エンドレスリレーを終えて記念撮影



毎年お世話になっている宿「きくのや」最高の食事で選手を支えてくれました

練習メニューの紹介

朝練から始まり夕飯後の夜練まで、まさに陸上漬けの4日間です。各ブロックがどのような練習メニューに取り組んできたかをご紹介します。

○ [練習メニューはこちら](#)

合宿を終えて

今年の合宿は、天候に恵まれたこともあり、すべての練習メニューを予定通り実施することができました。恒例だった、中里グレンデの100m100本など、とにかく量をこなす練習から、全員がやり切れる練習メニューにするため、小山台高校とも相談しながら内容を決めたところです。実際に、練習で倒れる選手も無く、全員が元気に過ごすことができたことは良かったところです。しかしながら、それでも膝、腰等の痛みを訴える選手も少なくないことから、練習量をどこに設定するかは難しい課題です。合わせて、ケアの重要性も再認識いたしました。

ただ、合宿を終え学校で解散する際、全員の目は達成感と充実感に満ち溢れていたことから、それぞれが多くの成果を得てくれたことと実感したところであります。

部員たちの感想

種目練習で、小山台のOBの方に膝下が出ないようにする接地や膝が内側に入らないようにするために走っている時の意識を変えることを教わり意識を変えるだけで走りが変わることを実感できた。
(2年短距離ブロック)

この4日間を通してどんなにきつい練習でもやり切れば何か得るものがあると気付くことができた。すぐに効果が出る練習は地道な練習を日々繰り返して行おうと改めて感じた。
(2年跳躍ブロック)

自分の限界ギリギリのことをすることで、メンタルなどの精神面が成長できたと思う。メンタルを成長させることは難しいと思っていたので、この合宿のような機会であれば成長できると感じた。
(2年短距離ブロック)

今回の合宿で自分は精神的に強くなった。これは、練習や大会に大きくいかせると思うし、精神力に合う体力も付けなければと思った。合宿をひとつのキッカケとして、これからの夏練習を乗り切り、1500mのタイムを伸ばしていきたい。
(2年中長距離ブロック)

私は、メンタルや根性が無く諦めやすい人間であるということが改めて分かりました。そのことから、何に対しても反対意見が思い浮かんでしまい、自信がありません。しかし、合宿を通して初日の1セット以外抜けずにやり切ったことで、前よりモチベーションが高くなり良い意味で諦めが悪くなりました。
(2年短距離ブロック)

メニューは昨年よりきつく、足が筋肉痛で動かないことも多々あったけど、もうひと踏ん張りが自分を強くするなと思った。小山台の八種競技の選手は骨盤、乗り込み、体重の使い方がとても上手で、自分はまだこのレベルに達していないと思い悔しかったけど、これは伸びしろだと思うことで嬉しくも感じた。
(2年短距離ブロック)

中学生体験のお知らせ

学校グラウンド、秋留台公園等で練習しております。青総陸上部に興味をお持ちの中学生は、実際の練習を見学してみませんか？練習の雰囲気を見て頂くことで、青総陸上部の魅力を感じて頂けると幸いです。練習の日程、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も大歓迎です）

＜ 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