

冬期強化合宿に参加してきました！

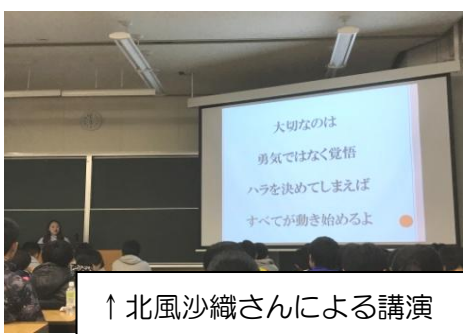


平成 30 年 1 月 5 日(金)～7 日(日)

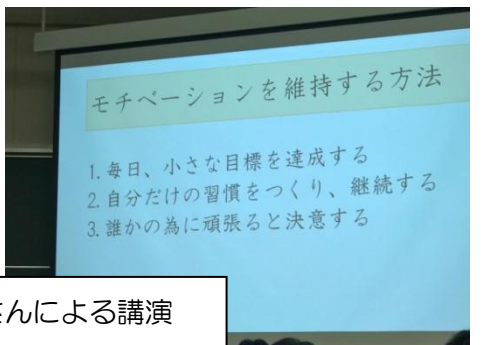
平成 30 年 1 月 5 日(金)～7 日(日)の 3 日間、石狩翔陽高・江別高・北広島西高・札幌南陵高・静内高・深川西高・帯広農業高・釧路明輝高の 8 校、約 100 人が札幌に集まり、冬期強化合宿を行いました。地方の高校は合宿、札幌地区の学校は日帰りでの参加となりました。練習は、短距離・中長距離/競歩・ハードル・跳躍・投擲の各ブロックに分かれ、各校顧問の先生方に指導して頂きました。また初日は、4×100mR 日本記録保持者の北風沙織氏(北海道ハイテク AC)を特別講師として、全体練習、専門練習、講演まで 1 日選手に向けて指導して頂きました。大変有意義な時間となりました。



1 日目、江別市の北翔大学スポルに集合し開講式の後、午前中は北風沙織氏の指導で全ブロック合同の練習。午後は跳躍が江別高校体育館、その他は北翔大学スポルでブロックごとに練習を行いました。その後全員が北翔大学に再集合し、北風沙織氏による「夢に向かって…」という題で、小学校から高校、大学、実業団での第一線での競技経験や、オリンピック出場という目標があり、そして支えてくれる人たちのおかげで頑張りが続けたことができたという、貴重なお話を伺うことができました。



2 日目は中長距離/競歩ブロックが真駒内のセキスイハイムアイスアリーナのランニングコースで、跳躍が江別高校体育館、その他のブロックは北翔大学スポルでブロックごとに練習を行った後、北翔大学に再集合し、現役陸上競技選手で立命館大学の、林 理紗さんに講演を伺いました。夏と異なり、大会がないこの時期はモチベーションが下がることを前置きに、モチベーションを上げる方法として①毎日小さな目標を達成する②自分だけの習慣を作り継続する③誰かのために頑張ると決意するという 3 本柱で自身の経験やエピソードを踏まえてお話して頂きました。



↑ 林 理紗さんによる講演



3日目は練習会場を北広島西高校体育館に移して、ブロックごとに午前・午後の練習を行い、閉講式の後解散しました。

冬の間、厳しい寒さや雪に閉ざされる北海道では、各種目の技術的な練習に取り組むづらいハンデがあります。その中で今回のように各種目の専門の指導者にご指導して頂ける機会を得られたことは、選手にとって大変貴重でした。また、同じ種目に取り組む全道各地の同志との切磋琢磨した練習は、冬期間の練習に刺激を与えたことでしょう。各校での練習に戻ってもライバルの存在を忘れず、各自の競技力にさらに磨きをかけ、三重総体出場目指し頑張ってもらいたいです。

最後に、今回の冬期強化合宿でお世話になりました北翔大学の関係者様、指導に当たって頂きました各校顧問の先生方、一緒に参加した大学生の皆様に、この場を借りてお礼を申し上げます。ありがとうございました。



↑最終日、みんなで集合写真。初日より笑顔が増えました！