

四国学院大学香川西高等学校陸上競技部Topics

春季強化合宿 in 愛媛県ひうち陸上競技場・東雲競技場！！

毎年恒例の3泊4日春季強化合宿。新入生も含めて62名の大所帯になりました。さらに、今年はOBの大学生も参加し総勢68名での合宿。例年暖かく、桜が満開の競技場の練習でしたが、今年は残念ながらつばみが膨らむ程度でした。

新入生にとっては、今までと違う雰囲気、練習メニューも違ったり、周りに気を遣いながらの合宿であったと思います。在校生は、それぞれ自分の目標に向かって、さらにリレーメンバーに入れるかどうかの熾烈な戦いが始まりました。

県総体まであと2か月。県総体男女総合連覇、リレー4種目完全優勝。そして記録面では四国高校記録を目指して残された日を大切に練習に励んでいきます。

今年も、応援の程よろしくお願ひいたします。



滝の宮公園の山を利用したの階段、坂トレーニング。
投てきブロックも、ガンガン走りました。
短距離・跳躍ブロックは、階段ダッシュ！



夜は明治の栄養講習で、ニューレックスの佐々木さんと、明治の松永さんが男女に分かれて、スライドを使っての講習会を行ってくれました。
選手として何か必要なのか。体を作るうえで、必要な栄養素などなど、基本的なことから、アスリートとしての知識をいただきました。
これをきっかけに、もう一度普段の生活を見直してもらいたいと思います。



- 右から
- 2012年度卒 戸田富貴 摂南大学
 - 2015年度卒 溝淵政斗 摂南大学
 - 2014年度卒 山本研二 近畿大学
(善通寺第一高校卒)
 - 2015年度卒 内藤洸太 近畿大学
 - 2014年度卒 安倍謙司 近畿大学
 - 2014年度卒 松岡奈央 青山学院
(高瀬高校卒)



最終日は恒例の全パート
そろってのエンドレスリレー
からの、円スクワット。
チーム一丸となって見事
やりました。
最後は、全員での円陣。

