

夏季合宿 in 角田市陸上競技場

2025年8月3日～6日にかけて、角田市陸上競技場・柴田高校にて夏季合宿を行いました。連日の厳しい暑さの中ではありましたが、部員一人ひとりが課題意識を持ちながら取り組み、実り多い4日間を過ごせました。

宿泊では、角田市スポーツ交流館様・道の駅かくだ様にお世話になり、快適かつ充実した合宿となりました！

早朝練習

天気にも恵まれ、1日の動き出しとして良い早朝練習となりました。

各自しっかりとストレッチをし、体を動かしに行きました。

早朝練習の後は、皆で朝食です。



8月3日（日）～6日（水）
柴田高校陸上競技部、夏季合宿を行いました！



練習風景

角田市陸上競技場（短距離・中長距離・跳躍）、柴田高校（投擲）の各会場で練習を行いました。

暑さの厳しい中でしたが、各ブロック毎に声を掛け合いながら練習に励みました。



食事風景

食事は「道の駅かくだ」様にお世話になりました。

栄養バランスのとれた食事で、3食美味しいご飯をいただきました。

皆、楽しそうに食事をしています。



合宿を終えて ～ブロック代表メッセージ～



短距離 立山 恵太朗

今回の夏季合宿での短距離・障害ブロックでは技術面において、身体やスパイクの使い方などを新しい視点から教えていただきました。教わったことを意識して走ってみるとその動きや感覚の変化を自他ともにより実感できたと同時に、新たな感覚を得ることもできました。



また、厳しい暑さの中での練習でしたが、お互いに「ファイト！」などと互いに声を掛け合い今回の合宿を乗り越えることができました。暑さに負けず、必死になってやり切った夏季合宿。その成果を秋の新人戦でも発揮できるように頑張ります。これからも応援よろしくお願いします！

跳躍 大橋 詩織里

跳躍ブロックは今回の夏季合宿で技術の向上はもちろん、仲間の大切さを改めて実感することができました。猛暑の中、苦しい練習や自分の課題に直面した時、周りを見れば仲間が頑張っている、そう思うと「頑張ろう」と仲間が私を奮い立たせてくれました。

新人戦では自己ベストを更新し、次のラウンドへ進めるように頑張ります。



中・長距離 富野 陽暉

今回の夏季合宿では、猛暑の中での練習がとても大変でした。特に中長ブロックは朝練習の開始時刻が他のブロックよりも早く、最初は体がなかなか慣れませんでしたが、みんなで声を掛け合いながら乗り越えることができたと思います。厳しい環境の中で練習を重ねたことで、体力や精神面でも成長できましたと感じています。



次の大会では、今回の合宿の成果を活かせるように自己ベストを目指して頑張ろうと思います！

投擲 加藤 那崇

今回の合宿投擲ブロックはかなり変則的な動きが多く、はじめは合宿の意図をはっきりと掴むことができていませんでした。ですが、宿に戻ってきてからの一人一人の行動や、夜間に行われたミーティングなどを重ねていくうちに、普段では気付けないようなことをたくさん見つけました。投擲ブロックは他ブロックと一緒に過ごす時間というの短かったです、その短い時間の中でも「気づき」という面で成長することができました。



次の県新人戦では全員が4位以内に入賞し東北大会に出場する事が目標です。この目標を達成するために今回合宿で学んだ「気づき」を普段の練習から生かし、投げにも繋げ頑張っていきます！