強化研修合宿に参加して

後藤茜

三月十日、十一日に行われた一泊二日の強化合宿に私は参加しました。

十日の午前中は雨が降っていたので、スタンド下で練習しました。

ビートドリルやスキップ、もも上げ、こ関節のストレッチなどの練習をしました。

スタンド下のコンクリートのところでの練習だったけど良い練習ができました。

午後は雨が止んだので外で練習しました。

フレキハードルやコーンを使い、いろいろやりました。

午前中はコンクリートだったので思いっきり走れなかったけど、午後はトラックだったので思いっきり走れて気持ち良かったです。

練習が終わり、宿舎の方に移動しました。

宿舎では、夕食を食べたり、入浴をしたり、ミーティングを行うなど、友達と親しくなり楽しく過ごせました。

十一日の二日目の朝、宿舎から上尾運動公園に移動しました。

晴れていたので、午前も午後もトラックで練習しました。

二日目は、五十メートルのタイム取りやハードルを使った練習をしました。

去年の三月十一日に発生した東日本大震災が発生した二時四十六分には、全員で黙祷をしました。

二日間、一日中練習でとても疲れたけど、先生はやさしくて、たまに笑わせてくれ、友達と親しくなれたのでとても楽しい合宿でした。

中学でも陸上を続けてまた、このメンバーで練習ができたら良いなと思いました。