強化合宿に参加して

大久保清楓

私は、三月十日から十一日の一泊二日で強化研修合宿に行ってきました。

一日目の午前中に走る時の体の軸を作るドリルをやりました。

見た目では全然痛そうに見えなかったのですが実際にやってみると太ももがパンパンになってしまいました。

次に、腕を違い方向に回しながらスッキップするドリルをしました。

はじめのころはなかなか思うように腕を回すことができませんでしたが、練習をしていくうちに少しずつですができるようになりました。

自分で自由に腕を回せるようになった時は、とてもうれしかったです。

二日目の午後に、全員でリレーをしました。

みんなが速そうに見えて抜かされそうで怖かったです。

でも、私と一緒に代表選手として全国大会に出場したかけい田君が同じチームにいたので一安心しました。

次に、五十メートル走を二本計りました。

この二回の記録から、百メートルを何秒で走れるかが計算できるそうです。

私の五十メートルの記録から計算すると、百メートルを十三秒六九で走れるそうです。

この記録は、去年の全国大会県予選会の時に後藤茜先ぱいが、予選で出した記録十三秒七六よりも速い記録になります。

この良い記録が、私にも出せるようにするために、これからもたくさん練習して、ライバルを抜けるように頑張ります。

一泊二日の強化合宿は、とても楽しかったです。