

## H 2 7 年 一般財団法人札幌陸上競技協会沖縄合宿 報告

平成27年度（一財）札幌陸上競技協会道外合宿は、1月8日（木）～14日（水）の6泊7日の日程で沖縄県那覇市近郊の陸上競技場で行い、今回は、今年全国中学が厚別競技場で開催されることもあり、全国中学対策合宿（1月8日～12日4泊5日）として中学生3名と、引率コーチとして札幌前田中学の佐藤先生併せて、選手21名、コーチ7名で行った。

今回は、7日間とも晴れ又は曇り、平均気温20℃前後と雨の心配もなく北海道、本州に比べかなり暖かい気候のなか、予定通り行うことが出来た。

練習内容としては、昨年同様冬季トレーニング中と言うこともあり、午前練習では技術トレーニング、午後練習では走り込みや筋力トレーニングを行い、体力トレーニングをメインに行いながらも、温暖な気候を利用して技術トレーニングもしっかり行うことが出来、実のある合宿となった。

13日には、午前中豊崎海浜公園のビーチで、補強、走り込みなどを行った。足下の悪い条件でのビーチトレーニングは、足首やひらめ筋に負荷がかかり、筋肉痛になる者もいたが、普段使わない筋肉を刺激できたことは十分トレーニング効果があったと考える。また、毎年恒例に成っているスパーサーキットや坂ダッシュも予定通り行うことが出来、各選手が妥協せず声を掛け合いながら、誰一人脱落する事もなく終了でき、集団として支え合う気持ち、妥協しない強い心を養ったと思う。各選手、この合宿で学んだトレーニングだけでなく、集団として仲間を支え、みんなで強くなろうとする心を各学校に戻り、リーダーシップを発揮してもらえると、今合宿に参加出来なかった選手にも良い影響を与え、札幌陸協としての強化につながってくれることと期待する。

強化委員長 赤松 幸広

