

H 2 8 年 札幌陸上競技協会沖縄合宿 報告

平成28年度札幌陸上競技協会道外合宿は、1月6日（水）～12日（火）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なった。

今回も昨年同様、比較的天候に恵まれ7日間とも晴れ又は曇り、平均気温20℃前後と北海道、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できた。

練習内容としては、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、体カ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でき、実のある合宿となった。

10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、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でき、各選手が妥協せず声を掛け合いながら、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。

今回は、世界ユース優勝の品田直宏選手（短距離、跳躍）、日本選手権や国体で活躍している能登谷雄太選手（障害）をコーチに招き、コーチングを行いながら選手と一緒にトレーニングに励む姿、姿勢は選手に良い刺激となり、ミーティングでは、品田、能登谷両選手から貴重な話をいただき、今後の競技生活において非常に参考に成ったと思う。

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、今合宿に参加でき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ことを期待する。

強化委員長 赤松

