

2015夏季強化合宿 in 妙高高原

期 間 : 8月8日(土) ~ 12日(水) 4泊5日

場 所 : 新潟県妙高市妙高高原

宿 舎 : ペンション ムーミンパパ
〒949-2112 新潟県妙高市妙高高原 TEL 0255-86-3940

目 的 : 秋季シーズンへ向けた土台作り
ニューイヤー駅伝・東日本予選会への意識付け

メニュー :

初 日 朝 : 各自練習	AM : 妙高高原へ移動	PM : クロカン20km
二日目 朝 : 上り14km	AM : 各自練習	PM : 1000×6(R1000)
三日目 朝 : 60' 合同+30' JOG	AM : 各自練習	PM : 各自練習
四日目 朝 : 30kmロード走	AM : 各自練習	PM : 各自練習
五日目 朝 : クロカン2km×4	AM : 飯能へ移動	

〔 四日目 : 30kmのトレーニングに励む選手達 〕



〔 五日目：笹ヶ峰クロスカントリーコースにて 〕



石原選手



平塚選手



松谷選手



八木沢選手 加藤選手

※写真ご提供 SDK 坂本千夏様

まとめ：

当社では貴重な夏季休暇を利用し、新潟県妙高市妙高高原を拠点に強化合宿を実施しております。

妙高高原は、観光協会が合宿誘致に力を入れていることもあり、施設が充実しており、競技場はもちろんのこと、牧場にクロスカントリーコースも整備され、更に嬉しいことにペンションには温泉があり、選手たちは練習後すぐに疲れを癒すことが出来ます。

今年は天候にも恵まれ、日中は日差しが強く例年よりも暑さがありましたが、高原の心地良い空気の中、チームとしてまとまり集中してトレーニングを行うことが出来ました。

ニューイヤー駅伝の東日本予選会には万全な状態で駅伝当日を迎えられるよう、この雰囲気を持しながら地道に努力を重ねて参ります。

引き続きまして、チームに対するご声援をいただけますよう、よろしくお願い致します。

※ 今年の合宿におきましても、夏季休暇中にも係わらず、陸上部OBの坂本千夏さんに練習サポートおよび写真撮影に来ていただき、大変お世話になりました。

また、関根スポーツマッサージ治療院から仲野トレーナーに帯同いただき、選手はより高い負荷のトレーニングにチャレンジすることが出来ました。

この場をお借りして御礼申し上げます。

以 上