

AIM AT WINNER

池田高校スケート部

4号

平成28年8月19日

～勝利者を目指せ～

合宿シリーズ① 合宿終了～選手全員頑張りました

8月6日から幕別町町民会館を拠点として5泊6日の日程でスケート部合宿を行いました。幕別町を拠点とした合宿は3年目となりましたが、とても良い環境で今合宿も行うことができました。練習メニューを作成した際、このメニューはできないかもしれないというくらいハードな計画を立てましたが、全員が全力で取り組んでくれたと思います。

多くの方のご協力とご声援の下、無事終了できましたことに感謝するとともに、今シーズンの好成績に向け今後も努力を重ねていきますので引き続きご声援をよろしくお願いいたします。

合宿のメイン練習～自転車トレーニング

普段の練習でなかなか思い通りに練習ができない種目を例年メインの練習として取り組んでいますが、今シーズンも自転車を使用したトレーニングをメインに置きました。6日間で全走行距離が男子240km・女子190kmを走破しました。天候にも恵まれ、予定全てを実施することができました。



自転車ロード70kmの様子。平均35km前後のスピードでトレーニングしました。

自転車スプリント走スタート時の様子。青木先生・今井先生にもお手伝いいただきました。



ロードスタート前の集合風景
事故・ケガのないように確認してからスタートします。

自転車登坂の様子
先頭の松井選手(日体大2年)
も合宿に参加してくれました

