

AIM AT WINNER

池田高校スケート部

5号

平成28年8月19日

～勝利者を目指せ～

合宿シリーズ② ランニング系～ランニングは基本中の基本

普段の練習からランニング系の練習は取り入れています。今合宿中にも1日おき間隔で計画しました。疲労が日に日に蓄積されていく中でのランニングトレーニングはハードでしたが頑張りました。



ランニングインターバルの様子。普段から取り入れているので余裕かと思いきやハードな練習となりました。

帯広の森にある階段を利用したダッシュ。炎天下の中、心も体も鍛えることができました。



テクニック系の練習～ラウガング・サーキットなど

合宿の名物にもなりつつある最終日のラウガングは、部員16名のほかに、卒業生も参加して行いました。今合宿は、OBの現役選手が参加（引退した齋藤尚吾君も参加）して取り組むことができ、とても感謝しています。



今合宿をまとめ上げた織田・計良両キャプテン。とても活気ある合宿となりました。



サーキットの様子。氷上に直結するように取り組みました。合宿だからこなせる量ことができました。

今シーズンも頑張ります

「スタートに立った時、こんなに練習したんだからと思えるような合宿にしよう。」という目標は達成できました。

結果を求め、挨拶等を含めた人間性も高めていきますのでご声援お願いします

全メニュー終了後の集合写真。ちょっとふざけてますがみんないい顔しています

