

AIM AT WINNER

池田高校スケート部

3号

平成29年8月29日

～勝利者を目指せ～

池田高校スケート部合宿号N.2

合宿の様子②～自転車編②

ロードのほかに、600mの自転車スプリント走と、自転車登坂走も行いました。スプリント走は、普段できない分今合宿では絶対にやりたい練習でした。支援コーチ・3月に卒業した延與先輩にも手伝ってもらいました。

自転車登坂走は、普段でも取り入れている練習です。疲労もピークの中、声を掛け合って活気ある練習ができました。



スプリント走。本数を重ねるごとに疲れを隠し切れなくなってきた女子主将の桑原選手の様子。

登坂走。気温にも恵まれ集中した練習を行っている男子の様子。先頭は、竹澤選手（1年）。



合宿の様子③～ランニング編

今合宿は、自転車に多くの時間を費やした分ランニングの練習が昨年より少なくなっていました。2日目の最後に行った、リレー形式の練習のほか、今年から取り入れたスケートトライアスロンでのランニングの2回となりました。

合宿2日目最後のリレーの様子。バトンを受け取り笑顔でスタートする岡田選手（2年）と、渡した後の疲労を隠せない青木選手（1年）。

