

AIM AT WINNER

池田高校スケート部

4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○3

合宿の様子④～スケートトライアスロン

今合宿の目的の一つでもあります、「メンタル面強化」という観点から実施したスケートトライアスロン。最初の種目は、「ラウガング」1.2km。普段であればさほど長い距離ではありませんが、その後の自転車とランニングを考えると守りに入ってしまうがちな種目です。そんな中、男子主将の神山（翔）選手は常に先頭でチームを引っ張ってくれました。続いての種目は自転車40km。距離としては長くないですが、グループではなくラウガングを終えた選手から自転車の種目に入るため、普段の練習とは違うロードになりました。最後のランニングは、男子3km・女子2.4km。足腰等への負担を考え芝生のコースで行いましたが、最後の種目の時には、全選手から笑顔が消えていました。ちなみに1時間30分以上にわたる戦いを制し、初代王者に輝いたのは、男子神山（翔）選手・女子渡邊選手でした。



スケートトライアスロン1種目目のラウガングスタート直後の様子。普段は低くするラウガングも今回は恐れ？もあるのか高めの姿勢でスタートを切りました。

合宿の様子⑤～テクニク系編

合宿中の氷上練習のほか、普段から取り入れているラウガングやフォームづくりのため行っている陸上トレーニングを実施しました。また、30分の早朝練習では、各自で計画的にテクニク系の練習を取り入れました。



例年の恒例でもあります最終日のラウガングの様子。顧問に指導を受ける男子主将の神山（翔）選手。後ろには3月に卒業した橋先輩も一緒に行いました。手前の坂本選手（1年）も最終日のラウガングではとても良い動きをしていました。