

AIM AT WINNER

池田高校スケート部

1号

平成30年8月20日

～勝利者を目指せ～

池田高校スケート部合宿号N.1～無事終了しました～

例年行っております池田高校スケート部夏季合宿を8月2日～7日の5泊6日の日程で行いました。昨年までは幕別町で行っていましたが、移動手段等を考え今年は芽室町で初の合宿を実施しました。6日とも天候に恵まれ実りある練習を実施することができました。また、多くの先輩方や関係者のご協力をいただき感謝の気持ちでいっぱいです。選手一同今シーズンの結果で恩返しできるように更なる練習に励みますので今後ともよろしくお願いいたします。

合宿の様子①～今年もメイン練習

は自転車でした。

6日間のうち、4日間は自転車を取り入れた練習を行いました。昨年度よりは、男女とも走行距離は短くなりましたが、それでも男子250km・女子230km走破しました。普段ではできない練習を合宿でしたいという思いから計画したメニューでしたが、大きな事故もなく（転倒者は出てしまいました）無事実施できました。すべては大会で結果を残すために選手は本当に頑張っていました。また、多くのサポートをいただいたおかげだと本当に感謝いたします。



女子も最長70kmをはじめ多くのロード練習をこなしました。アベレージも30kmごえもありました。



男子は、昨年に引き続きハイペースでの練習を多くこなしました。1年生の練習の強さも目につきました。

4日目に実施したスプリント走。600mをマックススピードで行いました。

