強化研修合宿に参加して

杵渕竜弥

まず一日目の午前中にクロスカントリーをやりました。

地面がデコボコしている上りも下りもあるところを速い人の後について走りました。

途中でペースが速くなりましたが、自分のリズムを守って走ることができました。

うでふりも、上で小さくならないで、下に下げ良いフォームで走ることができました。

午後からは、千五百メートル走をやりました。

走っている時は、飛び跳ねないように注意しながら走り、ラスト一周で前へ前へと走ってしっかりとスピードを切り替えて走れたので良かったです。

午後は、八秒間ダッシュというのをやりました。

五十メートルからはじめて、八秒間でダッシュする距離をどんどん延ばして行く練習です。

自分としては、じっかりとふみ

込んで走ることができたと思います。

強化合宿の練習は、きつい練習をしましたが、とても楽しかったので来年も強化合宿に参加できるようにがんばります。

そして、今回の合宿で教えてもらった自分の体のケアについても休けいの時などを利用して行っていきたいと思います。