強化研修合宿に参加して

嶋田　海斗

一日目の午前中は雨だったので、スタンド下のコンコースで練習をしました。

主にリズムに乗って体を動かすことを中心とした練習内容でした。

腕をそれぞれ違う方向に回して走ったり、スキップをしながら一回転したりする練習をしました。

上尾ジュニアではやらない練習だったので、思うようにできなかったところがあったので家で練習しようと思いました。

雨が上がった午後からは、競技場でカテゴリーごとに分かれて練習をしました。

ミニコーンを使って、地面に足を着く時のタイミングに取り方の練習をしました。

この練習の中でも、うまくできなかったところがあったので家で練習してできるようにします。

夕食後のミーティングでは、四人のコーチから話しがありました。

とても勉強になったので、これからの生活の中で活かして行きたいと思いました。

中でも、中村文昭という人の「四つの教えの中の「０．２秒のあいさつ。」ということが一番印象に残りました。

二日目の朝は、水上公園を走る朝練から始まりました。

駐車場で体操をして、とても気持ち良かったので、これから平日の朝に朝練を取り入れてみようかなと思いました。

午前中の練習は、昨日と同じようにリズムに乗って動く練習とミニハードルやミニコーンを使った練習をしました。

普段の練習の中で同じような練習をやっている中学生たちの上手さには驚きました。

自分ができないことを中学生は簡単にやってしまうのですごいと思いました。

午後はカテゴリーに分かれて練習をしました。

縄跳びや、はだしでミニコーンを走ったりして、足の接地のし方を詳しく教えてもらう

ことができました。

今回の合宿で教えてもらったことを早く自分の体に覚え込ませて、これからの走り方に生かし大きく自己記録を更新できるようにがんばりたいと思いました。

今回の合宿に参加してたくさんのことを学ぶことができました。

これからの練習の中に合宿で学んだことを活かして、来年もまたこの合宿に参加できるようにがんばります。