

投擲強化合宿及び短距離講習会に参加！

2023（令和5）年1月5日より今年の部活動がスタートしました。

1月7日（土）から9日（月）の3日間、伊達市で行われた投擲ブロックの強化合宿に1年武藤さんと小樽潮陵高校の天野くんが小樽陸協強化選手として参加してきました。引率は本校顧問の長尾先生で、先生自身もやり投ブロックの強化コーチとしての参加でした。伊達緑丘高校の体育館やグラウンドを会場として、各ブロックに分かれて充実した合宿となったようです。

一方、1月10日（火）には短距離講習会が札幌市厚別公園競技場にて行われました。今回の講師は、全国中学・ジュニアオリンピック・インターハイの3冠を取り、現在は北翔大学陸上部の女子コーチである北風沙織さんでした。参加者は小樽水産高校の5名及び小樽潮陵高校の10名の計15名で、当日はミニハードルドリルやマークドリル、スターティングブロック等を使いながら、講師本人が選手の頃から実践してきた基本となる練習を紹介してくれました。講師曰く、「足をただ速く回すのではなく、中殿筋・大殿筋・ハムストリングス・腸腰筋をまずしっかり鍛えることが必要であり、その上でのスピードトレーニングが大切です」ということでした。参加した生徒たちにとってはその必要性和重要性がかなり理解できたのではないかと思います。今後の練習にも大いに役立つ内容だったので、一過性で終わることなく今後の練習メニューにも随時取り入れていこうと思います。

終わりに、今回投擲ブロックの強化合宿を催してくれた室蘭米高校の青木先生、また短距離講習会を催してくれた道高等聾学校の土門先生及び小樽潮陵高校の川村先生にはこの紙面を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。（文責 畑山直輝）

<<短距離講習会のようす>>



講師の北風沙織と記念撮影