

都道府県女子駅伝 広島県チーム代表候補選手強化合宿

第2回 : 日時 平成25年5月18日(土)～19(日)

会場 世羅

対象 4月28日～29日に行われた織田記念陸上の中学女子1500mの上位10名、高校女子800m/1500m/3000mの上位10名を選出。

2回目の強化合宿には、今年度初参加者6名を含む18名が参加。

今回は初日にインターバル練習を行った。中学生、高校生が同じグループの中で一定の距離を同じ速いペースで繰り返し走るスピード練習。練習中にはコーチから、つなぎの質を上げるよう指導を受けながら取り組んでいた。

2日目の練習は河川敷での距離走。あいにくの雨の中、選手は目標の距離を最後までペースを意識しながら走りきっていた。

練習を終えて、選手からは『強い選手たちの意識の高い考えを聞くことができ、より勝ちたいと思った。』と感想。県上位の選手たちが高い競技力を求めるきっかけとなる合宿となり、前回よりも、成長していると感じられた1泊2日となった。

今回の合宿は、3泊4日の日程で8月に行われる予定。選手選考の対象となる大会は、中学生は通信陸上で上位6名。高校生は県高校総体で上位9名となる。

この合宿には大学生、社会人選手と合同合宿となる。1月の本戦に向け、より広島県チームが団結していく合宿にしていきたい。



高校生とインターバル走をする中学生



インターバル走後のクールダウン



雨の中のロード走