

【夏合宿の様子（R5. 08）】



長距離の部員は、1周2kmのクロスカントリーコースを走りました。アップダウンの激しいコースで足腰と、心を鍛えます。





2 km のコースを走る選手たち。自然の中を走ります。



ウォーミングアップをする選手たち。





300m の坂ダッシュ直前の選手たち。坂の向こうの見えないゴールに向かって全力で走ります。



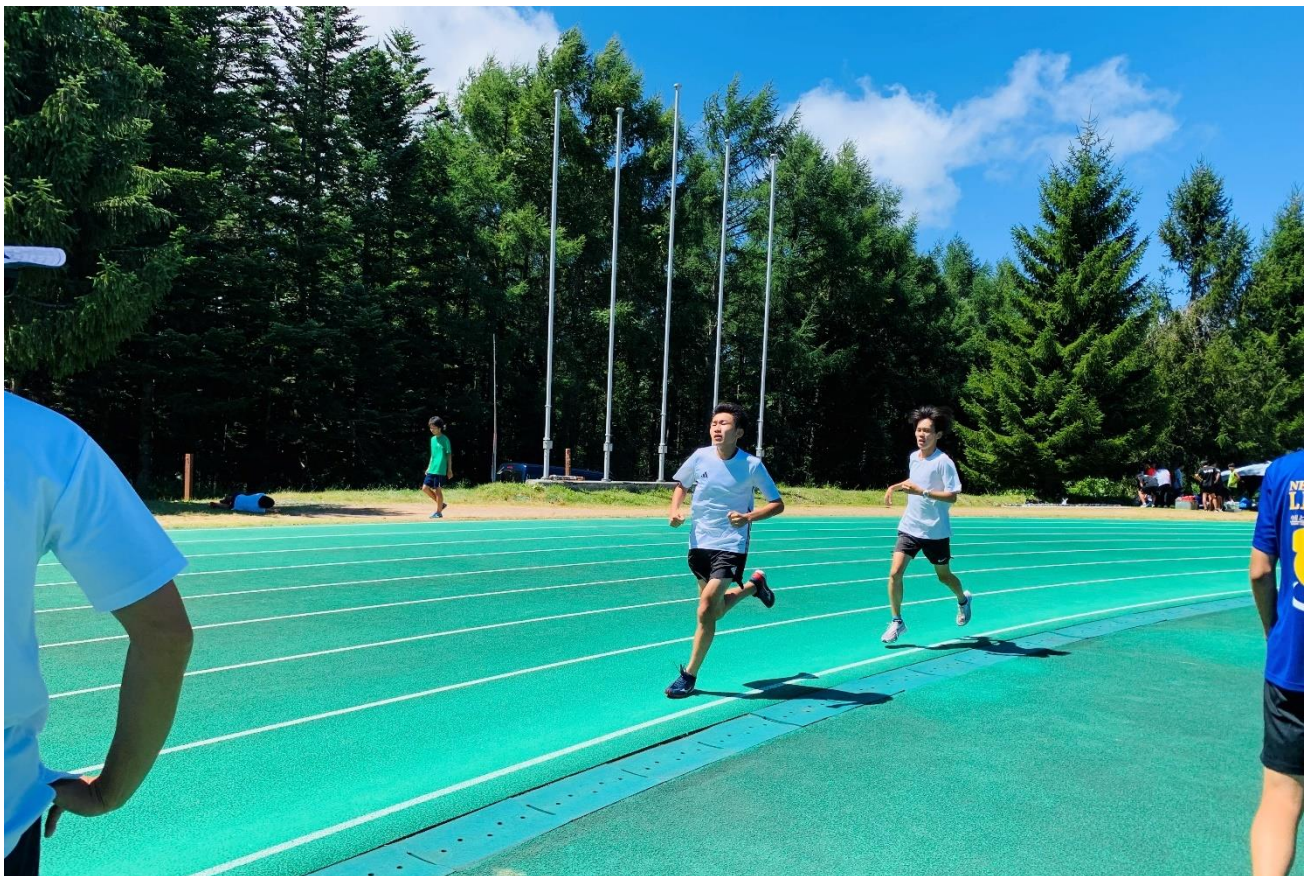


1日の終わりには、ブロックごと（短距離男子・女子、長距離男子・女子、マネージャー）に反省を行い、全体で共有しました。

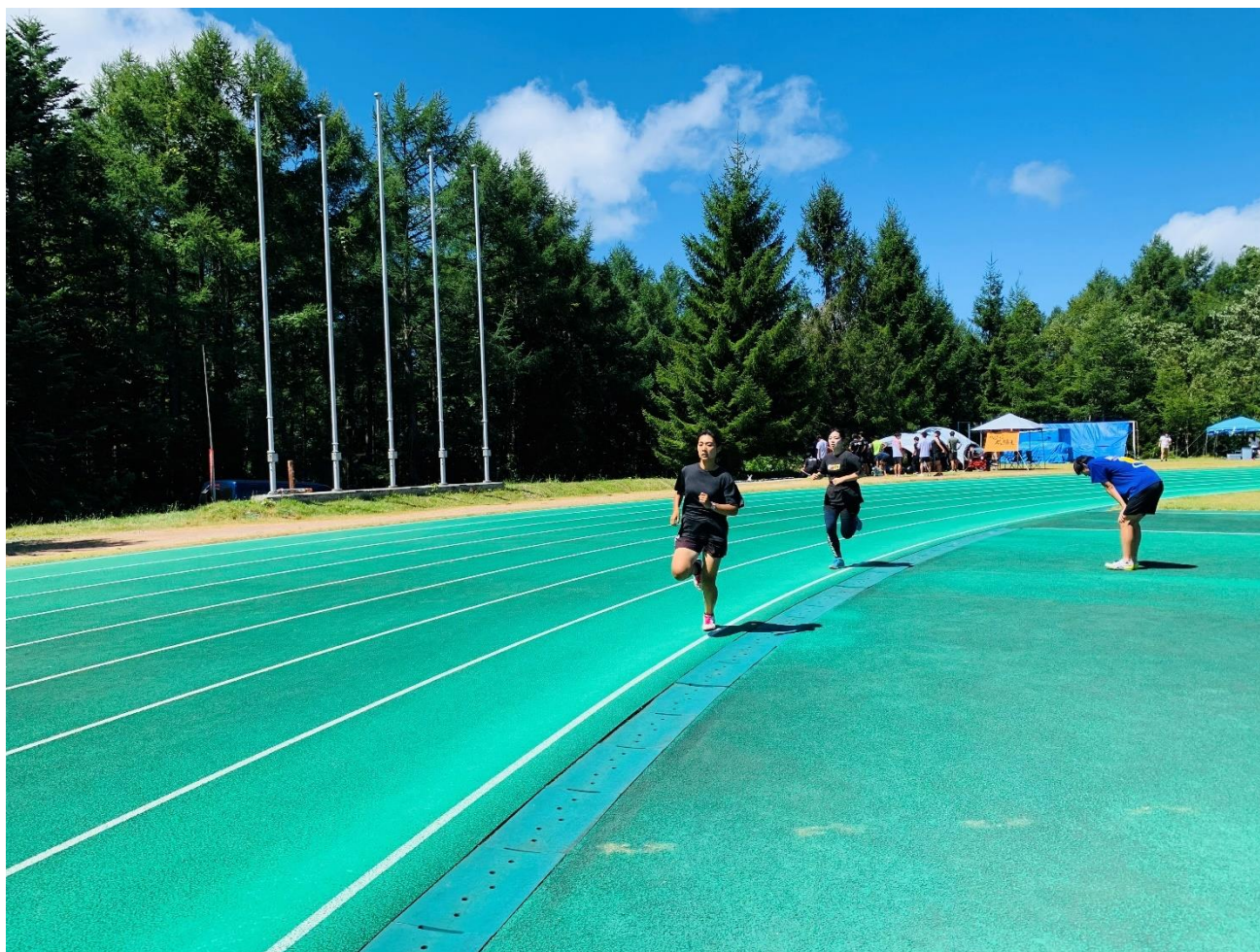


2日目、3日目に実施された朝の練習は寒いくらいで、長袖を着用する選手もありました。









最終日の選手たち。お互いを鼓舞し、懸命に走りました。