【夏合宿の様子（R4. 08. 11)】

長距離のメンバーは、２キロ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を鍛えます。

２キロのコースを走る選手たち。青々と茂る緑の中、水戸商業高校のブルーが映えています。

200m の坂ダッシュへと向かう選手たち。すぐ下にはかなり急な坂が待っています。

いつもとは違った環境ですが、バトン練習は欠かしません。ジョグの間にバトンを回し、
新人戦に向けてしっかりと練習を重ねています。

１日の終わりには、ブロックごと（短距離・跳躍の男子・女子、長距離の男子・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日目の 5:40 から実施された朝の練習は寒いくらいでした。体を冷やさないよう、選手たちは長袖を着用しています。

最終日の選手たち。応援し、応援されながら長距離・短距離・跳躍の全メンバーで、最後の練習に臨みました。