

2023年度日本陸上競技連盟 U-19 強化研修全国合宿東京都参加者レポート

2024年3月25日(月)～28日(木) 大阪・ヤンマースタジアム長居



早川 愛花 (錦城) 競歩

今回の全国合宿では、インターハイで上位に入賞する人たちが、どんな練習をしているのか、どのくらい競歩に全力で集中して取り組んでいるのか、練習後のルーティンなど、多くを知ることができました。また、合宿中、どのメニューでも普段よりペースが速く、「私でもこんなにスピードが出るのか!」と驚くとともに、とても刺激を受けました。4日間良い練習ができ、嬉しかったです。そして私も、インターハイに向け、より一層気合いを入れて頑張らないといけないな、と思いました。

山田 南 (東海大付高輪台) 三段跳

全国合宿では、普段とは違う高度な技術を、全国から集まった選手と共に、沢山練習をすることができました。時には難しい動きもありましたが、「そこが自分の弱点なのだ」という気づきを得ることができました。また、17mジャンパーの伊藤陸選手も来て下さり、近くで動きを観察するだけではなく、自身が怪我をした時の気持ちの持ち方等、とても大切な事を教えてくださいました。この合宿で多くの仲間兼ライバルと出会い、日本トップクラスの指導者の元、レベルの高い練習が出来たことはとても貴重な経験になりました。4日間共に過ごした仲間と大会で戦うのがとても楽しみです。

田中 美優 (駒大) 400mH

インターハイ、U-18等で戦ってきた全国のライバルと、切磋琢磨出来た貴重な4日間でした。ハードリングはもちろん、走力や持久力と、様々な面でレベルが高く、自分に足りない部分を再確認することが出来て、良かったです。400mHのコーチは、自分の課題に対して的確なアドバイスをして下さり、自分の理想の動きに近づくことが出来ました。この4日間での学びをしっかりと来シーズンへ生かし、インターハイでは、入賞出来るよう励んでいきます。

前田 夏歩 (都立駒場) 100・200

今回の合宿でコーチをして下さった福島千里さんのドリルや補強は、どれも難しく、走りの基本となる地面を押すことが私はまだまだできていないのだと実感しました。このドリルをマスターすることで、私の苦手とする加速部分の感覚が良くなり、目標タイムに近づくことができました。また、全国のトップレベルの選手たちとの練習は、とても質が高く、大変充実した合宿でした。合宿で学んだことを活かし、私もインターハイで戦えるように、シーズンに向けて練習していきたいです。

千葉 玲奈 (明星学園) 走高跳

人生で初めての全国合宿でしたが、周りの選手と比べ、私がいかに苦手なことが多いかがわかりました。特に、学んだ動きを跳躍に活かす時、私はなかなかうまくできなかったのですが、他の選手は教わったことを活かした、いわゆる「ハマった」跳躍ができており、さすが全国合宿参加選手だと思いました。私は、日頃から教わったことがすぐにできるタイプではないので、ここで学んだことを持ち帰り、地道にコツコツと練習を重ねて、この合宿に参加していた選手より上手な跳躍ができるようになりたいです。