

24時間密着取材

菅平高原合宿

sugadaira



AM6:00

point ストレッチ&ランニング



夏の苦小牧から続いている強化合宿。
課題を明確にし目標達成に向けて着実に力をつけていく選手たちの合宿に密着し、進化し続ける彼女たちの驚異的なパワーに迫ります。

強化を超えた進化

LAURUS



2018 9.5 - 15
WED SAT



AM11:30

point **トラック練習**



持参したお菓子の袋がパンパンに膨れるほどの気圧の低さ。普通の人なら頭痛や吐き気が出ることも。



夏合宿の締めくくりに全員で集合写真を撮る。

朝食を済ませ、身の回りの整理後にトラックに集まる選手たち。トラック練習では本番さながらのピッチで走りこみます。気圧が低く呼吸がしにくい環境でのトレーニングで、心肺機能を高めるだけでなくメンタル面も鍛え上げます。

苦しそうな表情を見せつつも、確実に個々の目標をクリアしているという気迫が感じられました。

そんな緊迫した練習の合間にも、選手全員で夏合宿の記念に集合写真を撮影したり・・・練習のときは打って変わって、おちゃめな表情を見せてくれる選手たち。絆の深さを実感しました。

成長と進歩

24時間密着して感じたのは、とらまることのない「成長と進歩」。

ひたすら自分を追い込み、監督代行を信じてまっすぐに練習に取り組む姿に感動を覚えました。



point 監督代行から選手一人ひとりにアドバイス



point 体幹を鍛える補強トレーニング

選手としての身体を作る
大切な食事は、栄養バラン
スをしっかり考えたメ
ニューになっています。
選手たちも配膳の手伝いを
行い、心も身体もすつかり
回復。



point バランスを考えたメニュー



point 選手たちの笑顔

ハードな練習を
笑顔で乗り越えら
るのは、共に戦う
仲間との絆がある
から。
この合宿により更
に強固になった選
手たちの更なる進
化へ期待が高まり
ます。



sugadaira