

2月6日(木)

耐寒訓練 4日目

昨日とは打って変わり、今朝はいい天気です。気温は昨日とほぼ同じですが、風がないので暖かく感じます。訓練4日目なので、多くの生徒が疲労を感じていることでしょう。さあ、これから勝負です。



グラウンドは最高のコンディションです。陸上部員が朝早くに登校し、ラインを引き直してくれました。



本日の準備体操は、硬くなった股関節をやわらげるための動的ストレッチ。なかなか足を高く上げるのは大変でした。



訓練の最初に先導される先生方の紹介があります。生徒達の拍手と歓声を受けるので、少々照れます。



最初の5周(ペース走)はいつものように笑顔で走ります。女子はまだまだ余裕の表情です。



今日はフリー走が7周。残り2周になると疲労が現れペースも上がります。ここからが本当の勝負です。



完走後は誰もがヘトヘトです。しかし全力で走り抜いた証拠でもあります。いよいよ明日は最終日です。