

秋季合宿 レポート

日時 2010.11/6～11/7

場所 白山市鶴来地区

練習内容

	午前	午後
6日	・ 登山 (ストックウォーク 150分) 高校以上 十八河原～奥獅子吼 中学 獅子吼登山口～奥獅子吼	・ 舟岡周回レペテーション 男子9本 女子7本 (夜7:00～ ミーティング)
7日	・ ロードバイク距離走 高校以上 80km 中学 70km 川北水門～辰口橋往復	・ 鳥越ローラー 高校以上 7km×2 中学男子 7km+5km 中学女子 5km×2

石川県スキー連盟CCチームの秋季合宿の報告を簡単に行います。

1泊2日と短い期間での合宿となったが、内容の濃い練習ができました。

この合宿の目的は「あとひとつ、更なる上積み」というテーマで行いました。

中学1年生にはまだ理解できていない様子が伺えたが、これから慣れていけば大丈夫であると思います。昨年からの強化選手のみなさんは、今シーズンの目標をしっかりと見据え、集中して取り組んでいたように思います。全日程終了後選手達と話しをしましたが、競り合いの中から刺激をうけ、満足感を持って帰った選手が多く、シーズン近しとは言え、まだやるべきトレーニングを再確認でき、とてもいい目で帰って行きました。日没が早く、なかなか時間がとれなくなる中で1日1日の練習を、しっかり達成感をもって終われるようにして行ってほしいと願います。

時間が短いということで、やはり「**自分の課題**」を明確にして練習に臨むこと、このことをぜひ実行して行ってほしいと思います。リレーでの入賞はもちろんですが、更に上を狙い、具体的な数値目標を立てて行ってほしいです。

石川全中で名を馳せた選手達、後輩達に負けれないと、歯を食いしばってトレーニングを行っている選手のみなさん達、全中優勝が具体的に狙える中学生選手達に、今後も温かい応援を宜しくお願いいたします。

コーチ陣もより一層勉強し、今まで以上にレベルアップが図れる練習を模索していき、最強石川をみなさんと一緒に築いていけたら最高だと思います。地域から全国へ！石川から世界へ！という目線でコーチングしていけるように頑張りますので、これからもご支援とご協力をお願いいたします。



報告者 山田 純丈