

春季合同合宿

3月30日（木）～4月2日（日）に福井県坂井市の三国運動公園において春季合同合宿を行いました。

京都府の中長距離ブロックを持つ高校が数校集まって年に数回、合同合宿を実施しています。夏の鉢伏高原の合宿、園部や柘野で行われる冬の合宿、そして今回の春に行われる三国合宿です。

今回は乙訓高校の他に、桂高校、桃山高校、亀岡高校、東山高校で約70名参加の合同合宿を行いました。

まだまだ肌寒い天候でしたが、早朝練習、午前練習、午後練習の3部練習を行いました。ペース走、インターバル、クロスカントリー、各校が指導を担当した補強運動など多彩なメニューを行い、充実した合宿になりました。

いよいよシーズンインです。



【開講式】



【坂ダッシュ】



【ペース走1】



【ペース走2】



【毎年恒例の全員で砂浜の清掃】



【東尋坊にも行きました】



【補強運動 1】



【補強運動 2】



【マネージャーと教員の 100m 対決】



【閉講式】