

ホクレンディスタンスチャレンジ 2023

網走大会

【出場結果】

実施日 : 7月8日(土)

会場 : 網走市宮陸上競技場

出場者 : 5000m 加藤 平 小林 航央

出場種目・出場者・リザルト

氏名	加藤	小林
種目	5000m	5000m
組	D組	B組
タイム	14'28"61	14'27"83
順位	15/22	25/27

【レポート】

北海道を舞台とし、すっかり夏の風物詩となった、ホクレンディスタンスチャレンジ第1戦が7月1日の士別大会で開幕し、全5戦の予定で開催される中、第3戦となった網走大会の5000mに、当社から加藤と小林が出場しました。

5000mの部は標準記録が14分10秒切に設定され、出場枠は120名に絞られているため、出場する選手は当然のように13分台の自己記録を持っています。

A～Dに組み分けされたレースは、どの組も13分台ペースで展開されることから、序盤から流れに乗り、中盤から後半にかけてペースの落ち込みを抑えられるかが好記録につながります。



【ホクレンディスタンス 2023 公式サイトより引用】

5000mD組に出場した加藤は、ここまでの2レースで安定して14分20秒台で走っていますが、この大会で14分20秒を切って秋のシーズンへの弾みをつけたいところです。

ペースメーカーが2分50秒/km切りのラップを確実に刻み、加藤も序盤は先頭集団の前方でレースを進めましたが、3000m手前で集団から離れ、終盤は単独走となってしまったものの、何とか最後まで粘り切り、14分28秒台でのゴールとなりました。



3戦連続で14分20秒台の安定した走りをみせた加藤

続いて5000mB組に出場した小林は、次週に予定される同千歳大会1500mで、日本選手権の標準記録を切ることを目標としており、今回出場する5000mの走りで弾みをつけたいところです。

小林は暑さを苦手としており、13分30~55秒の自己記録を持つ選手が集うB組でのレースにやや不安もある中で集団の最後尾で冷静にレースを進め、2000m過ぎには集団から離れて、一人でレースを進めることになりましたが、走り自体は落ち着いており、ペースの落ち込みを最低限に留めると、集団から遅れてきた選手と競り合いながらラスト1周でスパート、14分27秒台でのゴールとなりました。



レース前に集中力を高める小林



集団の最後尾でレースを進める小林

【総評】

関東地方でも連日猛暑が続いたため、練習面でも厳しいコンディションとなり、なかなか質の高いトレーニングを継続することが難しい中、全国の強豪選手と競い合えるレースに出場することで、モチベーションの向上はもとより、レースでしか味わえない緊張感を感じることが出来、貴重な経験を得る機会となりました。

結果としては、自己記録とは乖離した結果となりましたが、今回得ることが出来た経験値を次のレースにつなげて、競技者としての高みを目指して欲しいと思います。

今後の予定として、小林は一週間後の千歳大会で 1500m の日本選手権標準記録突破を目指します。

加藤は冬場のマラソンで 2 時間 10 分切の自己ベスト更新を目標としており、2 週間後の土別ハーフマラソンに出場し、ロードの経験値を積んでいきます。

加藤、小林ともに連戦となるため、コンディショニングを徹底して、レースで狙い通りの結果が出せるよう、暑さで集中を切らさないように練習に取り組んで参ります。

引き続きまして、皆さまの温かいご声援を宜しくお願い致します。

以上