

2017 夏季強化合宿イベントレポート

【期 間】 8月11日（金）～16日（水） 5泊6日

【場 所】 新潟県妙高市妙高高原

【宿 舎】 ペンション 夢色のなを

〒949-2112 新潟県妙高市関川 2243-19 TEL 0255-86-2333

【目 的】 秋季シーズンへ向けた土台作り
チームとしての東日本予選会への意識付け

【レポート】

男鹿駅伝から早くも一ヶ月が経過し、7月は空梅雨気味で夏の暑さも本格化に向かうと思われたが、7月後半からは一転して大気的不安定な状況が続き、すっきりしない天気が続いた。

8月に入っても空模様の状況にあまり変化はないが、会社もお盆の夏季休暇を迎え、今年も当社陸上競技部では貴重な機会となる恒例の夏季強化合宿へ向かった。

当社は強化チームではないため、年間を通じて夏季に行う5泊6日の合宿が最長で、それ以外にも2泊3日程度の短期合宿を数回実施するまでだが、強化実業団チームや大学生などは年間を通じて、その時々強化目的により、年間1/3程度は全国各地で1ヶ月以上にも亘る集中的な合宿を行う。

そういうチームと比較すれば圧倒的に練習の量や質に差があるのは事実だが、実業団というカテゴリで勝負する以上、環境の差に泣き言を言っている暇はなく、自分達は出来る限りのことをして勝負のために力を蓄えるまでで、当社に入社して仕事と競技を両立する意義や意味はそこにある。

夏季に行う合宿は、涼しい高地などに出向くことでトレーニングの質を高めることや、多少なりとも酸素の薄い高地で練習することによるトレーニング効果、普段の練習環境からロケーションを変えることによる練習意欲や気持ちを高めて集中してトレーニングを行うこと、共同生活を行うことによって駅伝に対するチームワークを醸成することなどが目的となる。

新潟県妙高高原での合宿は2013年から5年連続となり、すっかり定着してきたが、それ以前は長い間、長野県菅平高原で合宿を実施してきた。菅平高原も合宿には非常に良い環境ではあったが、ラグーマンと高校生の合宿が多く行われていることから、思うような練習が出来なくなっていたこともあり、気分を変えて新鮮な気持ちで取り組めるよう妙高に場所を移した経緯がある。

妙高高原は標高700～1300mの準高地で観光協会が合宿誘致に力を入れていることもあり施設や環境が充実しており、スピード練習を行うための全天候型トラックや牧場にクロスカントリーコースも整備され、宿舎周辺の道路は適度なアップダウンと距離表示がある。また、長野県野尻湖にもアクセスし易いことから湖畔のロード走を行うことも可能。更には疲れた身体を癒す温泉があることも魅力であり、このように理想的な環境のため有名大学や実業団チームの利用が多く、今回も当社のほか多くの実業団や学生チームで非常に賑わっていた。一般観光客も多い所なので是非一度訪れてははいかがだろうか？

ShinDengen /

<<合宿初日：8/11>>

練習メニュー： AM 現地移動：PM 野尻湖 30km ロード走

今日は午前中に現地へ移動し、午後からいよいよ強化合宿のトレーニング開始となったが、天候は曇りから雨に変わる生憎の天候となった。しかし、然程強い雨でもなく涼しくて走り易いことから、選手にしてみればトレーニングコンディションとしては悪くない。

合宿最初の練習であるが、故障明けの選手を除く6名が野尻湖で30km走を実施。

4' / km 切ペースで後半はペースアップすることを指示するが、終始4'を少し切るペースで推移していく。

監督としては、最初の練習だし、もう少し強い気持ちで合宿への意気込みを見せるような攻めの走りを期待していたため、歯がゆい気持ちになるが、ここはしっかりと距離を走り切る事が最優先と言い聞かせ、選手達の動きを注視して車から練習を見守る。

終盤25km過ぎから1.5kmほど上りの続くところでペースメーカーの石原にペースアップを指示し、石原は3'40" / kmにペースアップして上っていく。ここでフォームの乱れた松谷と新人の渡辺は集団から脱落するも何とか粘って一定の差を保って粘りの走り。

気になる点としては、上りになると渡辺は極端に走りが小さくなり、フォームの修正がきかなくなる点で、この上りの走りは今後克服する必要がある課題と認識する。

その後、上りから下りに変わったところで松谷、渡辺共に集団に追いつき、最後は結果的に全員一緒にゴールし初日の練習をほぼ予定通りの内容で無事に終えることが出来た。

が・・・ゴール後は激しい雷雨に見舞われ、クールダウンのjogもままならない状態で宿舍へ戻る。

その後、夕食後に石原/八木沢の上期活動に対するフォロー面談を実施して初日を終えた。



ShinDengen /

<<合宿二日目：8/12>>

練習メニュー： 朝 50分 jog+α : AM 集合後自由練習 : PM 笹ヶ峰クロスカントリーコース 120分走

今日も雨のち曇りと天候は冴えない一日である…

午後に予定していた笹ヶ峰クロスカントリーコースの足場が悪いことで更なる故障者の発生が気になるところだが、せっかくの合宿機会であり、予定通り笹ヶ峰で120分走を行った。

足場が一部ぬかっていたが、今日は各自のペースでアップダウンのある不整地をしっかりと長い時間走らせることと、昨日の30km練習の疲労を抜くイメージで走ることが目的で、各々リラックスした様子で気持ち良く走っていた様子からも目的は果たすことが出来たと感じられた。

今日の練習も終わり、夕食後に松谷/土屋の上期活動に対するフォロー面談を終えて二日目終了。



<<合宿三日目：8/13>>

練習メニュー： 朝 50分 jog+α : AM 集合後自由練習 : PM 競技場外周 1km 周回コース×10本

合宿3日目に入っても天候は変わらず曇りのち雨・・・練習はし易いが少し太陽が恋しくなる。

今日は午後から陸上部副部長である北出工場管理部長に合宿の視察と激励に来て頂いた。

貴重な休日に遠路お越し頂いたのだから、選手には緊張感を持って良いところを見せて欲しい。

今回の合宿では午後にポイントとなる負荷の高い練習を入れており、この日は予定通り合宿で唯一のスピード練習を、妙高競技場の外周ルートコースを使って実施したが、注目はここ最近の走り込みで本来の力を取り戻しつつある加藤(平)で、石原とともにしっかりと設定通りのタイムで全ての練習をこなすだけでなく、ラスト1本は自ら2'51"まで追い込み、駅伝シーズンに向けて重要区間での登用に期待を持たせた。

小原は途中できつくなって離れたものの、つなぎの jog で先頭に追い付き、最後まで先頭集団と一緒に一本一本の練習をスタート、練習自体のペースには付き切れないながらも粘りの走りを見せた。

松谷と渡辺は3本目で早くも離れたため、設定ペースを3'10"に落としての実施を指示し、それでも松谷はきつそうだったが何とか走り切った。一方、渡辺はスピードに全く乗れず非常に苦しい走りとなり、男鹿駅伝を復調のきっかけにすることは出来ていない様子。また、松本は胸の痛みを訴えて1本もこなせずに練習を終え、同様に駅伝を復調につなげることが出来ていない。

例年、新人選手の入社シーズンは大学時代の溜めもあり元気な傾向にあるが、今年は男鹿駅伝以外は新人二人の元気の無さが目立ち、秋以降の駅伝に向けチームとして深刻な事態と認識するが、現状の選手状態について、陸上部副部長にありのままを見て頂き、今後の課題を共有出来たことは良かったと感じる。今日も夕食後に小原/平塚の上期活動に対するフォロー面談を実施し一日を終えた。



ShinDengen /



<<合宿四日目：8/14>>

練習メニュー： 朝：集合後自由練習：AM 7.7km ロード走 3周：PM 各自練習（温泉療養）

今日は晴れの予報だったが、天候変わらず曇り/小雨・・・

昨日お越し頂いた北出部長の他、ロードバイクで岡田総務課長、経理部の秋山さん、中尾さんに合宿応援に駆け付けて頂き練習を見学して頂いた。

そのため当初朝実施予定だったポイント練習を午前中にスライドして実施。

連日、負荷の高い練習で疲労もある中、加藤(平)が変わらず元気な走りでペースを引っ張る。

少々起伏のある厳しいコースだが、安定感のある石原と加藤(平)の状態の良さが際立っている。

今日の練習においても2周目の途中で渡辺、ラスト2kmで松谷が離れ、ここまでの練習と同様に日頃の練習不足を露呈しているのが良くないが、5名が予定通りの練習を終えた。

午後は疲労を癒すため温泉施設へ向かい、選手たちは暫しリラックスして明日の練習に備えた。

今日も夕食後に佐野/加藤(平)の上期活動に対するフォロー面談を実施して一日を終える。

合宿も残すところ一日半なので、各選手には最後まで集中して取り組んで欲しい。



<<合宿五日目：8/15>>

練習メニュー： 朝 50分 jog + α : AM 笹ヶ峰クロスカントリーコース 25km 走 : PM 各自練習 (温泉療養)

この合宿ではすっきり晴れることはないのか・・・今日も変わらず曇/小雨の天候。

今日も笹ヶ峰クロスカントリーコースの足場の悪さが気になるころではあるが、合宿も終盤のため、予定通りに笹ヶ峰で 25 km 走を実施。

連日のポイント練習で疲労はピークに達しているが、選手皆集中力を切らさずに練習をこなしている。ラスト1周の5kmは20を切るよう指示し実質ペース7:11の中で、やはり石原が安定的な強さをみせる。

連日の練習で終始状態の悪さが目立つ渡辺は、故障明け組のインターバル練習に合流させて現状を見つめ直させた。

午後は昨日に続き疲労抜きのため温泉施設へ行き、最終日の練習に備えることとし、今日も夕食後は渡辺/松本の上期活動に対するフォロー面談を実施して一日を終える。

明日は合宿最後の練習である 30km 走なので、きっちりとこなして合宿を締めて欲しい。



<<合宿六日目：8/16>>

練習メニュー： 朝 黒姫周回ルートコース 30km 走：AM 帰宅移動

いよいよ合宿最終日。帰宅移動の時間もあり、朝5時に宿舎発で黒姫高原周回ルートへ向かい予定通り30km走を実施した。

今日も引続きの曇天で結局太陽は拝めず仕舞いの合宿となってしまった・・・

今日は加藤コーチを含む5名が指定したペースで走るが、石原についてはマラソン練習で一人40km走を行った。

練習早々6km途中でいきなり背丈以上もある親熊に遭遇という一つ間違ったら大変なハプニングに見舞われたが、20km近くまでは皆ここまでの疲労がピークに達している中ではあるが、しっかりと集団で走りを進める・・・が、今日もやはり20km手前で渡辺、26kmで松谷がペースから脱落した。しかし、皆、合宿最後の練習とあって最後まで完走する目的は果たすことが出来た。

石原については今回の合宿を通してマラソンを意識したトレーニングとなったが、締めめの40km走についても終始安定したペースで走り切り充実した様子で練習を終えることが出来たのは収穫だ。





<<最後に>>

今回、5泊6日と当社としては長期で貴重な強化合宿だったが、残念ながら合宿前に故障明け状態の選手や体調不良者が出てしまい、練習メニューを予定通り完全にこなし切れた選手が半数という結果で、これからの秋季、駅伝シーズンに向けては少々不安の残る結果だった。

しかし、選手達は各々が自らの課題を認識した上で練習に打ち込んでいたのが伝わり、またチームワークの醸成という部分において、故障者が練習をサポートしたり、全員がチームのために働く姿勢が見られ、心の部分でつながりを感じられたことは駅伝に向けて強みになると感じた。

今後は11月のニューイヤースタート駅伝予選会に向け、更に緊張感と危機感を持ってトレーニングに励み、10名の選手がどの区間でも走れるような万全な状態で駅伝当日を迎えられるよう、地道に練習を重ねていきたいと思う。

- ※ 今回の合宿では夏季休暇中の貴重なお時間を頂き、現地まで激励に駆け付けて頂いた北出工場管理部長、岡田総務課長、経理部の秋山さん、中尾さんには大変お世話になりました。この場をお借りして御礼申し上げます。有難う御座いました。

引き続きまして、当社陸上競技部に対する温かいご声援をよろしくお願い致します。

練習記録

実施日	8月13日	天候	曇り/小雨								
本練習	①1km×10(妙高競技場周回コース) ②12000m ③16000(10000m)ペース走										
設定	2'58"~3'03"(R60")										
スタート時間	4:30	実施者	①石原、松谷、小原、加藤(平)、松本、渡辺 ②平塚 ③土屋、佐野								
場所	妙高競技場										
その他実施者											
備考	八木沢:ウォーク,JOG後給水手伝い										

ペースメーカー	Lap	加藤(平)	石原	小原	松谷	渡辺	松本		平塚		佐野	土屋
加藤(平)	1	2'59"8	→	3'01"0	→	→	500mで中止	1000	3'17"6	1000	3'45"2	→
	R	62"1	→	→	→	→		2000	3'15"0	2000	3'47"3	→
松谷	2	3'00"4	→	3'11"7	→	→		3000	3'19"0	3000	3'45"6	→
	R	59"2	→	45"0	→	→		4000	3'16"4	4000	3'45"7	→
渡辺	3	3'01"9	→	3'04"7	→	→		5000	3'15"5	5000	3'45"4	→
	R	58"4	→	48"1	→	→		6000	3'17"1	6000	3'45"2	→
加藤(平)	4	3'01"6	→	3'07"8	3'14"1	3'15"8		7000	3'15"2	7000	3'45"7	→
↓	R	61"3	→	54"9	50"3	48"0		8000	3'16"8	8000	3'42"7	→
↓	5	3'01"9	→	3'11"0	3'14"7	3'25"3		9000	3'16"7	9000	3'44"5	→
↓	R	61"7	→	52"2	60"8	52"0		10000	3'16"7	10000	3'43"5	→
↓	6	3'01"4	→	3'10"8	3'11"5	3'18"9		11000	3'15"7	11000	3'41"3	
↓	R	61"3	→	51"6	59"7	52"0		12000	3'08"8	12000	3'38"9	
↓	7	3'01"2	→	3'16"1	3'10"0	3'22"9		total	39"10"7	13000	3'39"9	
↓	R	60"8	→	46"3	61"9	44"0				14000	3'36"0	
↓	8	3'00"9	→	3'18"4	3'10"7	3'30"6				15000	3'32"6	
↓	R	62"0	→	44"3	59"5	40"0				16000	3'15"4	
↓	9	2'59"8	→	3'19"7	3'09"7	3'28"2				total	58"55"8	
↓	R	63"3	→	43"7	61"7	42"0						
↓	10	2'51"5	2'58"1	3'13"7	3'05"3	3'26"6						

実施日	8月14日	天候	曇り								
本練習	①妙高高原7.7kmコース×3周										
設定	4'30切-4'00切-3'40"										
スタート時間	11:00	実施者	①石原、松谷、小原、加藤(平)、渡辺								
場所	妙高高原										
その他実施者											
備考	八木沢:ウォーク,JOG後給水手伝い 土屋、平塚、佐野:JOG										

ペースメーカー	Lap	加藤(平)	石原	小原	松谷	渡辺						
加藤(平)	1	4'10"9	→	→	→	→						
↓	2	4'16"9	→	→	→	→						
↓	3	4'22"7	→	→	→	→						
↓	4	4'26"9	→	→	→	→						
↓	5	4'18"3	→	→	→	→						
↓	6	4'20"7	→	→	→	→						
↓	7	3'55"3	→	→	→	→						
↓	700m?(6-7距離短い?)	4'20"0	→	→	→	→						
↓	1	3'58"1	→	→	→	→						
↓	2	3'53"9	→	→	→	→						
↓	3	3'57"7	→	→	→	→						
↓	4	3'58"0	→	→	→	→						
↓	5	3'48"2	→	→	→	→						
↓	6	3'55"5	→	→	→	離れる						
↓	7	3'34"8	→	→	→							
↓	700m?(6-7距離短い?)	3'57"0	→	→	→	2周目:34'18"9						
↓	1	3'32"8	→	→	→							
↓	2	3'36"2	→	→	→							
↓	3	3'38"7	→	→	→							
↓	4	3'36"7	→	→	→							
↓	5	3'32"1	→	→	→							
↓	6	3'39"4	→	→	→							
↓	7	3'19"6	→	→	3'22"2							
↓	700m?(6-7距離短い?)	3'45"9	→	→	4'28"9	3周目:46'37"9						
↓		1:33'57"2	→	→	1:34'45"0	1:55'09"0						

練習記録

実施日	8月15日	天候	曇り/晴
本練習	①5Km×5周 ②CCJOG+150m坂タツシ(登り)15本、(下り)5本 ③400m×10+1000m(佐野400m×10、土屋400m×7)		
設定	1周目:21'30"切 2-4周目:21'切 5周目:20'切		
スタート時間	11:00	実施者	①石原、松谷、小原、加藤平 ②平塚 ③土屋、佐野、渡辺
場所	①②笹ヶ峰 ②妙高競技場		
その他実施者			
備考	八木沢:宿舎～笹ヶ峰ウォーク		

ペースメーカー	Lap	石原	加藤平	松谷	小原	渡辺	佐野	土屋	
松谷	1	4'20"9	→	→	→	1	72"9	→	→
	2	4'10"4	→	→	→	R	58"0	→	→
	3	4'08"1	→	→	→	2	73"4	→	→
	4	4'30"5	→	→	→	R	53"0	→	→
小原	5	4'31"5	→	→	→	3	71"4	→	→
	6	4'05"6	→	→	→	R	55"0	→	→
	7	4'03"8	→	→	→	4	70"4	→	→
	8	4'07"5	→	→	→	R	63"0	→	→
	9	4'18"1	→	→	→	5	72"2	→	→
石原	10	4'20"3	→	→	→	R	61"0	→	→
	11	4'02"6	→	→	→	6	72"9	→	→
	12	4'02"4	→	→	→	R	56"0	→	→
	13	4'02"4	→	→	→	7	71"9	→	→
	14	4'21"7	→	→	→	R	57"0	→	7本終了
	15	4'25"9	→	→	→	8	73"4	→	
	16	4'04"2	→	→	→	R	63"0	→	
	17	4'05"6	→	→	→	9	71"5	→	
	18	3'58"2	→	→	→	R	57"0	→	
	19	4'11"5	→	→	→	10	71"6	→	
	20	4'18"1	→	→	→	R400m	2'15"	10本終了	
	21	3'31"6				1000	2'57"9		
	22	3'25"3							
	23	3'25"7							
	24	20-25km	20-25km	20-25km	20-25km				
	25	18'02"3	18'49"	19'08"	19'48"1				
	total	1:42'13"	1:43'00"1	1:43'19"0	1:43'59"				

練習記録

実施日	8月16日	天候	曇り
本練習	①8Km×3周+6km (石原40km) ②JOG		
設定	～10km 4'10"-00" ～20km 3'50-00 ～30km 3'40"-50"		
スタート時間	6:00	実施者	①石原、松谷、加藤平、渡辺 ②土屋、小原、平塚、佐野、松本
場所	①黒姫周回ロード		
その他実施者			
備考	八木沢:ウォーク後給水手伝い		

ペースメーカー	Lap	石原	加藤平	松谷	渡辺			
加藤(平)	1	4'00"4	→	→	→			
↓	2	4'04"9	→	→	→			
↓	3	4'18"0	→	→	→			
↓	4	4'01"9	→	→	→			
↓	5	5'09"3	→	→	→			
↓	6	4'09"0	→	→	→			
↓	7	4'01"2	→	→	→			
↓	8	4'29"6	→	→	→			
↓	9	3'58"5	→	→	→			
↓	10	4'00"1	→	→	→			
↓	11	4'02"9	→	→	→			
↓	12	3'59"9	→	→	→			
↓	13	3'56"0	→	→	→			
↓	14	7'43"6	→	→	→			
↓	15		→	→	→			
↓	16	4'07"9	→	→	→			
↓	17	3'45"0	→	→	→			
↓	18	3'48"3	→	→	→			
↓	19	3'56"7	→	→	(離れる)			
↓	20	3'47"4	→	→	?			
↓	21	3'44"6	→	→	?			
↓	22	3'46"5	→	→	?			
↓	23	3'45"9	→	→	?			
↓	24	4'01"7	→	→	?			
↓	25	3'42"0	→	→	?			
↓	26	3'43"6	→	→	?			
↓	27	3'50"7	→	?	?			
↓	28	3'40"3	→	?	?			
↓	29	3'40"3	→	?	?			
↓	30	3'41"9	→	?	?			
TOTAL		1:58'59"4	→	1:59'21	2:19'03"			
石原	31	3'44"4						
↓	32	?						
↓	33	3'35"9						
↓	34	3'30"9						
↓	35	3'31"0						
↓	36	3'39"8						
↓	37	3'51"5						
↓	38	3'41"9						
↓	39	3'37"4						
↓	40	3'56"7						
TOTAL		2:40'04"4						