

## 2017 冬季強化合宿イベントレポート

【期 間】 2018 年 1 月 6 日（土）～8 日（月） 2 泊 3 日

【場 所】 千葉県富津市

【宿 舎】 横田屋旅館

〒293-0021 千葉県富津市富津 2025 TEL 0439-87-2511

【目 的】 奥むさし駅伝・埼玉駅伝に向けてのスピード持久力の強化  
2018 新卒選手参加による新チームの醸成と意識付け

【レポート】

新年、明けましておめでとうございます。本年も陸上部の活動につきまして、ご理解と温かいご声援をお願い致します。

新年を迎え、奥むさし、埼玉両駅伝に向けたチームの意識付けのため、新たな試みとして冬季強化合宿を行った。

合宿地は、一年を通じて温暖な気候に恵まれ、近年では箱根駅伝優勝校の青山学院大学も冬季の合宿を行い施設やランニングコースも充実している千葉県富津市で、埼玉県からアクセスし易い点も魅力の一つである。

また、今回は 2018 年に加入する新卒選手に合宿に帯同してもらい、早くチームの雰囲気慣れて、入社早々から活躍して貰えるよう一緒にトレーニングを行った。

<< 合宿初日：1/6 >>

練習メニュー： AM 現地移動：PM 1000m×7 本

今日は午前に関地へ移動し、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。

富津 1 日目のポイント練習だが、埼玉と比較し温暖な気候の中、絶好な条件で練習を開始することが出来た。

正月休み明けで、本格的な練習は初めてとなるので少々不安があるが、2018 年度新卒として、入社を予定している駿河台大学の親崎くんも合同練習に初参加し、集中した面持ちで練習を開始した。

練習メニューは 1000m×7 本で、A チーム（土屋/小原/渡辺/親崎）は 3'00"切/本のペース、ラスト 2 本は 2'55"切の設定とした。B チーム（石原/松谷/松本）は 3'03"切/本のペースでラスト 2 本は 3'00"を切る設定を指示して行った。

皆、指定されたペース通りに5本目迄しっかりと練習をこなし、6本目からのペースアップでは、渡辺がスピートに乗る走りを披露し、2'43"というハイペースで走破、7本目はAチームの3名とゴールするが、ここ最近の調子の良さを伺わせた。

ラスト1本は、練習初参加ながら親崎が大学現役選手の力を発揮して2'48"で走り、次年度の期待を十分に伺わせる頼もしい走りを披露し、コンディションの良さを確認することが出来た。

チーム全体としても指定されたペースで練習をこなし、正月休みも怠けることなく、駅伝に向けて各自がしっかりとコンディショニングを行っていたことが把握出来、収穫のある合宿初日を終えた。



## <<合宿二日目：1/7>>

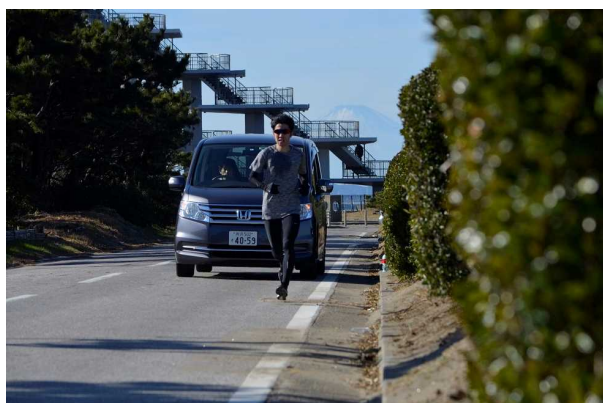
練習メニュー： 朝 50分 jog+α : AM 39.2km 走 (石原) : PM 10000m ペース走 (石原以外)

富津合宿2日目のポイント練習。昨日のポイント練習とのセット練習として距離走を実施。多少疲れの残る中でどれだけ走れるかを確認する。

午前には東京マラソンで自己ベスト更新を視野に入れる石原が1周5.6km×7周(39.2km)を実施。20km 迄は1km 4'00"切のペース、20km 以降はペースを少しずつ上げ、35km 過ぎで3'30"切/kmのペースで乳酸値を上げた中でどこまで走れるかを課題として練習を開始させる。

30km 迄は予定通りのペースで淡々と走りを進めたが、30km 以降急速にペースダウンし、最後1周5.6km は何とか脚を前に進めることだけを頭に入れて漸く完走した。

本人のコメントとしては、「完全なエネルギー切れ。今後本番に向け食事やレース途中でのエネルギー補給も考えてやっていきたい」との事で、本番を見据える上で良い経験になったと前向きに捉える。



# ShinDengen /

午後は競技場にて 10000m のペース走 (3'10"/km ペース、ラスト 2000m は FREE) を実施。

10000m ペース走では松谷が 3000m 過ぎから苦しい表情を浮かべ離れそうになるが、同期の土屋からの励ましもあり何とかラスト 2000m 迄は必死に集団に喰らい付いた。

ラスト 2000m では前日好走を見せた渡辺が、FREE ペースとなった入りの 400m を快調に飛ばすが、ペースが長続きせず、すぐに親崎が先頭を独走する。

終盤には全盛期の力を取り戻してきた土屋が追い上げを見せて力のあるところアピールし、渡辺、松本、小原も最後まで粘りの走りでゴールしチーム全体として纏まった練習を行うことが出来た。

これも学生の親崎に負けていられないといった既存選手達の気持ちの表れであり、親崎を合宿に合流させたことはチームとして非常に有意義なものとなった。

親崎については、この調子を今後もキープし、来期早々からチームの起爆剤となってくれる活躍を期待したい。

尚、1/21 (日) に行なわれる全国都道府県駅伝の山梨県代表に選出されている平塚は別メニューとして 400m×15 本を実施し、終始安定感とキレのある走りを披露して、さすが代表選手と思わせる仕上がりを確認することが出来た。



<<合宿二日目：1/8>>

練習メニュー： 各自練習：AM 各自 100 分以上 jog：PM 帰飯移動



## <<最後に>>

今回、初の試みとして新年早々2泊3日の短期合宿を実施したが、例年、年明けにはエンジンが掛からずスロースタートに終始するところ、思いのほか心身の状態の良さ、選手達の想いや意気込みが伝わり、チームとして選手個々人が駅伝に対する手応えを感じられた収穫の多い合宿となった。

これは2018年度新卒加入予定の親崎くんの練習参加により、既存選手達の負けん気に火が付き、良い刺激を受けたことも大きかったと感じる。

更に、都道府県駅伝に出場する平塚、東京マラソンに出場する石原といった上位大会に出場する選手達が自らの出場するレースに向けて主体的に黙々と練習に励み、その姿が他の選手達のヤル気を後押ししたことも、今後、チーム内の競争意識を高める点で非常に良かったと言える。

チームの当面の目標としては、奥むさし、埼玉両駅伝に向けて更に状態を上向けるべくトレーニングに励み、両駅伝に万全の状態での臨めるように地道に練習を積み重ねていく。

その後は、個々人の出場するレースにおいても一人ひとりがレベルアップし、一人でも多くの選手が上位の大会で良い成績を収め、結果的に駅伝チームとして強化が図れるように取り組んでいきたい。

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。



