

2018 春季強化合宿イベントレポート

【期 間】 2018年5月1日（火）～4日（金） 3泊4日

【場 所】 千葉県富津市

【宿 舎】 富津味覚の宿 志ら井

〒401-0302 千葉県富津市富津 26-1 TEL 0120-87-2914

【目 的】 集団生活を共にすることにより、チームの総合力強化
（団結・互助・ライバル心・駅伝への意欲）

【レポート】

新年度のレースも始まり、前半トラックシーズン最大目標となる東日本実業団選手権に向け、春季強化合宿を行った。

合宿地は、冬季合宿を行った千葉県富津市で、春の穏やかな気候の中で集中して練習に取り組めるよう、移動時間も掛からない関東近隣を選んだ。

また、今回は駿河台大学の西沢選手、亜細亜大学の横田選手、麗澤大学の太田選手という3名の学生選手に合宿に帯同してもらい、互いに緊張感を持って練習に励めるよう実施した。

<<合宿初日：5/1>>

練習メニュー： AM 現地移動 : PM 90分 jog

今日は午前に関東へ移動し、午後は明日からの強化練習に備えて軽めの練習で終えた。

<<合宿二日目：5/2>>

練習メニュー： 朝 50分 jog+α : AM 1km×10本 : PM FREEjog

富津合宿2日目の強化合宿初のポイント練習。

昨日より合宿入りしているが本格的な練習は本日からとなる。学生3名を加えて富津のランニングコースで1km×10を実施した。

4/29(日)にレースを走った石原と渡辺は状態確認のため3~5本の実施としてスタートし、明日の練習より本格的にポイントを再開する予定とした。また、松本は体調不良復帰途上のため6本とした。

このような中で練習を開始したが、練習を10本フルにこなせたのは新人の親崎と学生2人のみという少々寂しい状況であった。

親崎が中盤以降先頭でペースを先導したものの、気候的には蒸し暑く、走るには条件が悪かったとは言え、残り2本で学生の亜細亜大学の横田君が飛び出すとペース変動に付いていくことが出来ず、後半の粘りとスタミナに課題が残った。

本日より3日連続でポイント練習となるため、選手には体のケア徹底を伝えて合宿2日目を終えた。



<<合宿三日目：5/3>>

練習メニュー： 朝 50分 jog+α : AM 10000m+2000m : PM FREE

昨日に続いてのポイント練習でA（渡辺、親崎、3名の学生）/Bチーム（石原、松本）に分かれて実施した。

朝から降り続いていた雨は止んだが、強い風と蒸し暑さが残る悪いコンディションでの練習となったため、練習内容としても3000m過ぎにアキレス腱に痛みを感じた渡辺が練習から離脱、8000m過ぎには親崎もペースを保つことが出来ず集団から離れてしまい、昨日に続きスタミナに課題を残す結果となった。

Bチームでも松本が6000m過ぎに離れてフォーム修正も出来ずに8000mで練習を終えることとなり、まだまだ調子の上がらない状態が浮き彫りとなった。

その他では平塚が東日本実業団選手権に向け、400m×10本を単独で実施し、こちらは終盤も大崩れすることなくスピードにキレが戻ってきており、今後のレースに期待を持たせる結果となった。

全体としては、シーズン始めということもあるが、調子の上がらない中で練習の要所を押さえて、耐えて練習をまとめるという走りが出来ないことは、冬季シーズンに地道に作るべき土台が作れておらず、あらためてシーズン前に土台を作ることの重要性が選手達に問われる結果となった。





<<合宿四日目：5/4>>

練習メニュー： 集合後 FREE : AM 20km 走 : PM 帰飯移動

今回の合宿もあっと言う間の最終日を迎えた。

選手達も2日連続のポイント練習でかなり疲労を抱えた中ではあるが20kmの距離走を実施。

昨日アキレス腱を痛めた渡辺と、レースを控える松本はポイント練習を回避したが、昨年秋より故障が長引いていた加藤がこの練習で15kmまで合同練習に復帰し、今後に対し明るい話題となった。

練習ペースは3'50切/kmに設定し、まずは3日連続となるポイント練習を故障なく、しっかりと走り切って終わることを主眼に置いて実施した。

今日は湿度もなくカラッとした好コンディションとなり、皆しっかりと走り切って合宿最後の練習を無事終わることが出来た。



<<最後に>>

今回短期強化合宿を行ったが、選手人数が増えても故障者の多さが相変わらずの悪い点であり、これでは選手層を厚くすることが出来ず、今後に対しても継続的で深刻な課題である。

チームとして、日頃の身体ケアや体調管理の重要さは無論だが、更に競技に対して貪欲な姿勢の追及が必要であり、選手一人ひとりが意識して取り組まなければならないと強く感じる。

2018年シーズンも始まり、故障者を減らして例年のように出遅れることなく、前半シーズンから積極的にレース出場して結果を残していかなければ、今年の駅伝シーズンにも成果を挙げることは出来ないため、チーム全体で士気を高めて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。

以 上

練習記録

実施日	5月2日	天候	晴
本練習	①1K×10 ②5.6Kコース2周(11.2K)		
設定	①3'00" ②4'00"~		
スタート時間	①11:30、③11:20	実施者	①石原、渡辺、松本、親崎、横田(亜細亜大)、西沢(駿河台大)、太田(麗澤大) ②加藤
場所	①~②富津ランニングコース		
その他実施者	その他:JOG		

ペースメーカー	Lap	①	親崎	西沢(駿河台大)	渡辺	大田(麗澤大)	松本	石原	Lap	②
渡辺	1本目	2'52"8	→	→	→	→	→	2'56"9	1K	4'00"9
	↓	R	→	→	→	→	→	→	2K	3'54"9
	↓	2本目	→	→	→	→	→	→	3K	3'58"4
	↓	R	→	→	→	→	→	→	4K	3'52"4
	↓	3本目	→	→	→	→	→	→	5K	3'49"8
親崎	R	62"4	→	→	終了	→	→	→	6K	3'55"7
	↓	4本目	→	→	→	→	→	→	7K	3'52"3
	↓	R	→	→	→	→	→	→	8K	3'51"1
	↓	5本目	→	→	→	→	→	→	9K	3'48"3
	↓	R	→	→	→	終了	→	終了	10K	3'43"5
	↓	6本目	→	→	→	→	→	→	11.2	4'07"7
	↓	R	→	→	→	→	終了	→	Total	42'56"3
	↓	7本目	→	→	→	→	→	→		
	↓	R	→	→	→	→	→	→		
横田	8本目	3'02"5	→	→	→	→	→	→		
	↓	R	→	→	終了	→	→	→		
	↓	9本目	2'57"5	3'07"2	→	→	→	→		
	↓	R	→	→	→	→	→	→		
	↓	10本目	2'52"2	3'07"8	→	→	→	→		

練習記録

実施日	5月3日	天候	晴
本練習	①10000mPR+2000m ②400×10		
設定	①A:3'13" R400 ,Free B:3'18" ②64"~66" R200		
スタート時間	①~②11:30	実施者	①A:渡辺、親崎、横田(亜細亜大)、西沢(駿河台大)、太田(麗澤大) B:石原、松本 ②平塚
場所	①~②富津臨界陸上競技場		
その他実施者	その他:JOG		

ペースメーカー	Lap	①	横田(亜細亜大)	親崎	大田	渡辺	石原	松本	Lap	②
親崎	1000	3'10"5	→	→	→	→	3'19"	→	R	46"1
	↓	2000	→	→	→	→	3'18"	→	1本目	63"4
	↓	3000	→	→	→	→	3'18"	→	R	54"4
	↓	4000	→	→	→	終了	3'17"	→	2本目	62"8
	↓	5000	→	→	→	→	3'18"	→	R	54"8
	↓	6000	→	→	→	→	3'20"	→	3本目	62"7
	↓	7000	→	→	-	-	3'23"	3'24"4	R	55"8
横田	8000	3'16"6	→	→	-	-	3'21"	3'43"8	4本目	65"0
西沢	9000	3'10"6	-	-	-	-	3'19"	27"00"0	R	54"8
	↓	10000	-	-	-	-	3'22"	-	5本目	64"9
	Total	32'09"2	32'34"8	32'34"8	-	-	33'15"	-	R	57"6
	R	2'48"0	→	→	→	→	2'30"	-	6本目	66"1
横田	1000	3'00"2	→	-	-	-	3'13"	-	R	57"7
西沢	2000	3'02"8	3'07"2	-	-	-	3'06"	-	7本目	65"5
	Total	6'03"0	6'07"4	6'24"0	-	-	6'19"	-	R	57"6
									8本目	68"4
									R	57"4
									9本目	66"7
									R	61"0
									10本目	63"9

練習記録

実施日	5月4日	天候	晴
本練習	①20K		
設定	①3'50"~		
スタート時間	①9:45	実施者	①石原、加藤(15km)、親崎、横田(亜細亜大)、太田(麗澤大)
場所	①富津ランニングコース		
その他実施者	その他:JOG		

ペースメーカー	Lap	①							
石原	1K	3'45"6							
↓	2K	3'49"7							
↓	3K	3'50"7							
↓	4K	3'45"0							
↓	5K	3'46"4							
↓	6K	3'54"0							
↓	7K	3'54"3							
↓	8K	3'49"0							
↓	9K	3'47"4							
↓	10K	3'47"4							
親崎	11K	3'48"3							
↓	12K	3'48"5							
↓	13K	3'47"2							
↓	14K	3'44"7							
↓	15K	3'49"1							
↓	16K	3'43"8							
↓	17K	3'45"2							
↓	18K	3'43"9							
↓	19K	3'42"0							
↓	20K	3'37"7							
	Total	75'30"9							