

2018 十和田八幡平駅伝向け強化合宿イベントレポート

【期 間】 2018年7月14日（土）～16日（月祝） 2泊3日

【場 所】 長野県上田市菅平高原

【宿 舎】 ヴィラ十の原

〒386-2200 長野県上田市菅平高原 1223-3730 TEL 0268-74-2126

【目 的】 十和田八幡平駅伝に向けた選手選考のための状態確認

【レポート】

今年度の前半トラックシーズンも終わったが、今年は8月7日の十和田八幡平駅伝出場を予定しているため、出場にあたって選手選考の状態確認を兼ねて合宿を実施した。

6月中旬より、関東では連日厳しい暑さが続いているが、今回の合宿地は少しでも涼を感じられ、移動時間も掛からない菅平高原を選んだ。

<<合宿初日：7/14>>

練習メニュー： AM 現地移動 : PM 峰の原クロカンコース 90分 jog

今日は午前現地へ移動し、午後は高原の涼しさを求めて、峰の原クロカンコースで実施した。

16時～各自ペースで90分クロカンコース jog を行うが、日差しが強く大量の汗を掻く。

選手には給水摂取に意識するよう指示し、明日からのインターバルトレーニング、距離走に備えた走りをイメージさせて練習を終えた。



<<合宿二日目：7/15>>

練習メニュー：朝 50分 jog + α : AM サニアパーク 1000m×10本 : PM FREEjog

合宿2日目のポイント練習。

高原ではあるが、本日も朝から厳しい暑さとなる。

午前中にポイント練習を実施したが、非常に日差しが強く、走るには良い条件とは言えない。

しかし、8月猛暑の中で行われる十和田八幡平駅伝の仮想練習と捉えると、このような状況下でもしっかりと設定通りに練習をこなせなければ本番の駅伝で走れる訳はなく、選手達には本番を意識した練習の取組を期待する。

練習内容としては、400mトラックを使い1000m×10本を実施。

Aチームは石原、親崎の2名が3'05"ペース、Bチームは松本が3'05"ペースで10本、復帰段階の佐野、加藤は松本のペースメイクで10本を交互に5本ずつ実施した。

Aチームは好調の親崎がペースメイクして走り、5本目以外は粘って走り切ることが出来た。

石原は中盤以降に親崎から少し離れることがあったが、最後まで粘りの走りが出来ており、状態が向上していることを確認出来た。

Bチームは松本が途中フォームを崩す場面もあったが、佐野、加藤のペースメイクに助けられながら、予定通り10本をこなすことが出来た。松本は、ここ最近継続した練習が出来ていなかったため、これを機に調子を上げて欲しい。

平塚はショートインターバルの300m×10本+1000m×3本を実施し、300mについては目標タイム通り、1000mについてはAチームと一緒に走ることで、状態が維持出来ている事を確認出来た。

全体としては、高地で暑い中のトレーニングだったが、各自予定した練習については実施出来たため、明日の距離走でも確実の距離をこなすことに主眼に置いて取り組みを行う。2日目の練習終了。





<<合宿三日目：7/16>>

練習メニュー：朝 各自 jog : AM 菅平周回ロード 25km 走 : PM 飯能移動

連日の晴天の中、本日も朝から厳しい暑さだが、選手達は昨日のポイント練習の疲れもある中で、25km ロード走を実施。暑さも考慮し、設定ペースは 10' / km 遅らせて確実に練習を消化する。

結果、25 km を完走出来たのは石原、松本、親崎の 3 名。しかし、好調を維持していた親崎が暑さと起伏にとんだコースに苦しんで 17km 地点で離脱、20 km 迄ペースメーカーをしていた松本もペースを維持することが出来ずに遅れていく。石原もラスト 5 km は思う様にペースを上げ切れず、気象条件の悪い中での練習ではあったが、それ以上に練習結果としては物足りない内容となった。

復帰段階の土屋、佐野、加藤も予定していた設定と内容では走ることが出来ず、十和田八幡平駅伝に向けては不安の残る結果となった。今後はチーム全員がレース迄 1 ヶ月を切っている中、課題を克服する様、練習に対しての取組み方の改善を図っていく必要がある。



<<最後に>>

今回、十和田八幡平駅伝出場にあたり、選手選考のための状態確認も兼ねて合宿を行ったが、5区間で全長71.6km、標高差828mを猛暑の中で走り切るという過酷な駅伝を乗り切るには相当に心許ないチーム状態であり、大会まで残り僅かな期間でどれだけ状態を上向けることが出来るか、一人ひとりの選手の気持ちとチーム全体の意識に掛かっている。

本大会には、東日本実業団に加盟する実業団も多く出場するため、11月の予選会に向けても重要な大会となることから、一つでも上の順位を目指すべく、大会当日に向けて全力を注いで参ります。

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