ShinDengen

2018 夏季強化合宿イベントレポート

【期　間】　8月11日（土祝）～15日（水）　4泊5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】

6月下旬から続く今年の異常な暑さも8月に入ってからは台風によって一時的に落着き、7日に行なわれた十和田八幡平駅伝では暑さを感じることなく爽やかに走り切ることが出来た。

チームは駅伝を終えた翌日飯能に戻り、慌ただしく残務をこなし、僅か2日ばかりの勤務を挟んで、お盆の夏季休暇を迎えた。

今年も休み初日から、当社陸上競技部では貴重な合宿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合宿が最長となり、それ以外は2泊3日程度の短期合宿を年に数回実施している。

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。

場所は今年も新潟県妙高高原とし、ここでの合宿も2013年から6年連続となり、すっかり定着してきた。

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いて、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で、更には疲れた身体を癒す温泉があることも魅力だ。

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。

ShinDengen

＜＜合宿初日：8/11＞＞

練習メニュー：　AM 現地移動　：PM 笹ヶ峰クロスカントリーコース 100 分走

今日は午前に現地へ移動し、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。

気持ちよく晴れているが、高原特有に湿度が低く、からっとしていて、汗だくになるという感じではないため、トレーニングコンディションとしては非常に良かった。

合宿最初の練習であるが、故障明けの選手を除く 6 名が笹ヶ峰クロカンコースで実施。

十和田八幡平駅伝から中 3 日ということもあり、選手一人ひとり疲労が残る中で、標高 1300m にある高原の涼しい風を感じながらクロカンコースを各自のペースで 100 分走を行った。

選手には個々に疲れの状況が違うので、しっかりと自身の状態を踏まえた上で練習を実施する様に指示を行い、全員が自身のペースで状態を確認しながら走れている様子が見られた。

明日からはポイント練習に入るため、しっかりとメニューをこなし、貴重な合宿機会という事を意識し、チームとして再起のきっかけを掴みたい。その後、選手の上期活動にフォロー面談を実施して初日終了。

＜＜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 競技場 16000m ペース走＋1000m×3

今日もよく晴れた一日だが、夕方の比較的涼しい時間帯にポイント練習を実施する。

駅伝後のダメージが残っている中だが、しっかりと 3'20"/km のペースを身体に染み込ませることを意識する様、選手に指示を行って練習を開始。

石原、土屋、松本、親崎の 4 人がメニューを実施したが、復帰段階の土屋は 6000m 過ぎで離れ、その後は 3'50" 切/km にペースを落として 16000m を終えた。

松本は 12000m 過ぎに先頭から遅れ始め、13000m で練習を終了し、好調を維持していた親崎も同様に 12000m 過ぎにペースダウンし、15700m で 1000m×3 本に合流させた。

今日の練習では、設定の 3'20"/km で走り切ったのは石原のみで、駅伝後の疲れの残る中ではあるものの、個々の状態の悪さが目に付く結果となった。

夕食後に上期活動に対するフォロー面談を終えて二日目が終了。

ShinDengen

＜＜合宿三日目：8/13＞＞

練習メニュー：　朝 50 分 jog＋α：AM 集合後 100 分 jog：PM 集合後 free

今日は中休みの一日で、皆、疲労を抜く事と状態を上向けることを意識して一日を過ごした。

今日も夕食後に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。

＜＜合宿四日目：8/14＞＞

練習メニュー：　朝：集合後自由練習：AM 黒姫高原周回コース 30km 走：PM free

今日は、前日の各自ﾛﾝｸﾞ jog で体調を整えたことを踏まえ、午前中に 30 ㎞走を実施。

ﾍﾟｰｽは 4 分～3 分 45 秒/km で指示し、合宿の主目的である距離をしっかりと踏むことを意識させて練習を開始した。

日差しが強く 30 度を超えるｺﾝﾃﾞｨｼｮﾝの中、ﾍﾟｰｽを抑えて行った練習であったが、駅伝で好走した親崎が 13km 地点の登り坂で離れ始める。

続いて 2 周目をﾍﾟｰｽﾒｰｸしていた土屋も厳しい表情を浮かべ初め 16km で終了する。

更に、ﾘｽﾞﾑよく走っていた松本も 3 周目の終盤 23 ㎞の登り坂で離れると、一気にﾌｫｰﾑが崩れてﾍﾟｰｽﾀﾞｳﾝし、26 ㎞過ぎには歩く様な状態となって 28km で終了した。

一方、北海道ﾏﾗｿﾝを控え調整練習の一環で走った石原が 1 人気を吐き、30 ㎞をこなしたものの、石原についても最後の 4km はﾍﾟｰｽﾀﾞｳﾝし、完全消化には至らなかった。

今日は、今回合宿で一番大事な練習であったが、ﾁｰﾑ全体で練習に臨む意識や体調面の管理不足、集中力や緊張感の欠如が目に付いた。駅伝後の合宿ではあるが、選手一人ひとりが肉体的、精神的ﾀﾌさを身に付けることが現状打破の一歩であろう。今日も上期活動ﾌｫﾛｰ面談を実施して終える。

ShinDengen

＜＜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 100 分走：PM 帰宅移動

初日と同様に笹ヶ峰のｸﾛｶﾝｺｰｽで各自ﾍﾟｰｽの 100 分走を実施。

ﾎﾟｲﾝﾄ練習を実施してきた選手達は疲労の蓄積のある中だが、他人のﾍﾟｰｽに惑わされることなく、自身の体調に合わせて練習を実施する様に選手へ指示し、ﾘﾗｯｸｽしてﾘｽﾞﾑよく走れていることが確認出来た。

＜＜最後に＞＞

今回、４泊５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皆無という結果で、これからの秋季、駅伝ｼｰｽﾞﾝに向け、果たしてﾁｰﾑが浮上出来るのか不安な結果となった。

11 月 3 日の東日本実業団駅伝まで３ヶ月を切って猶予の無い中、危機的状況ではあるが、ﾁｰﾑ全体で意識を共有し、ﾚｰｽ本番には最高の状態で出場出来る様、地道に日々活動に取り組んでいく。

ShinDengen

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