

## 2019 春季強化合宿イベントレポート

【期間】 2019 年5月1日（水）～4日（土） 3泊4日

【場所】 千葉県富津市

【宿舎】 味の宿 志ら井

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

【目的】 東日本実業団選手権に向けてのスピード持久力の強化

【レポート】

令和元年の輝かしいスタートとなった5月1日（水）～4日（土）にかけ、関東近郊の長距離合宿のメッカともいべき千葉県富津市で、東日本実業団選手権に向けて強化合宿を実施した。

今回は、筑波大の小林選手、関東学院大の関口選手の2名の学生も合宿に帯同し、互いに良い緊張感の中で練習に取り組んだ。

<<合宿初日：5/1>>

練習メニュー 【AM 現地移動 : PM 16000m変化走】

初日の移動はGW真ただ中であり、渋滞に巻き込まれて時間を要したが、夕方の練習には選手全員が万全の状態での初日の練習を開始した。

生憎、練習開始前から雨が降り続いていたが走るには涼しく丁度良いコンディションとなった。

練習内容としては、16000m(4000m毎3'25"/km-15'/km-20'/km-10'/km)の変化走を行ったが、選手達の合宿に対する前向きな姿勢が走りにも表れて、全体的に皆動きがよく、チーム全体がまとまった雰囲気の中で練習を消化することが出来た。

尚、レース明けの加藤は14000mで終了、練習復帰段階の佐野は13000m、松本は12000mまで集団で走った後に追加で1000m走を行った。



## <<合宿二日目：5/2>>

練習メニュー 【朝 50分合同JOG+α : AM 100分JOG : PM FREEJOG】

朝の合同走、午前中の100分JOG共に精力的に距離を稼ぎ、普段業務多忙でなかなか時間をとって走り込みが出来ない分、各選手とも自身の体調を見極め練習に取り組んだ。学生達も段々とチームに溶け込み、合宿での良い一体感が宿舎内でも漂っており、非常に良い雰囲気の中、明日のポイント練習に備える。

## <<合宿三日目：5/3>>

練習メニュー 【朝 各自JOG : AM 5000m+3000m+1000m : PM FREE】

朝練後、午前中に合宿最大のポイント練習となる5000m+3000m+1000mのレペテーションレーニングを実施した。

晴れ間が覗く中、少し蒸し暑さを感じるくらいだが各選手とも非常に集中しており、自信を持った顔つきでA/Bのチームに分かれて練習を開始した。

Aチームの5000mはここ最近で一気に調子を上げてきた渡辺が終始3'00"/kmを切るペースメイクを行い、渡辺・親崎・関口君（学生）が14'55"の好ラップを刻む。

続く3000mも3名ともほぼ予定通りの8'51"でラップを刻み、ラストの1000m FREE走では渡辺と学生の関口君が最後まで競い合いながら2'44"でゴール。親崎、小原も最後まで粘りを見せて僅差でゴールする。

Bチームは石原と新人の西沢が実施したが、予定通りのペースで5000m15'20"、3000m9'00"と正確なラップを刻み、ラスト1000mは故障明けながら新人の西沢が切れの良いラストスパートを見せ2'45"のタイムでゴール。

A/Bチーム共に内容の濃い練習を実施出来たことでチームとしてのレベルアップを感じる。

尚、練習復帰組の松本、佐野はロードで20km走を実施する。







<<合宿四日目：5/4>>

練習メニュー【朝 20km走 : AM 帰飯移動】

今回の合宿もあっと言う間の最終日を迎えた。選手達も疲労感はあるものの、皆充実した練習をこなせているためか、表情も良く20km走を4'00"/km切のペースで実施。

故障明けの佐野が16kmで終了する以外は、選手皆が予定した練習をこなすことが出来た。







## <<総括>>

今回GWを使って貴重な春季短期強化合宿を実施したが、昨年は故障者や体調不良者が続出し、チームとして危機的な状況に陥っていたところ、今年はそれが嘘だったかのように選手皆が充実した表情で練習をこなすことが出来た。

これは選手達が自ら何のために陸上を続けているのか、何を目標に競技に打ち込んでいるのかを一年間を通じて真剣に模索してきた結果だと感じる。

ここ最近のチーム状態を見るに、非常に良い状態にあることは確かなため、チーム全体がこの良い流れを一過性のものとせず、年間を通じて当り前の感覚に持っていきよう、これからの練習、レースに取り組んでいきたい。

最後になりますが、合宿中に美味しい料理・空間を提供頂いた志ら井旅館の皆様には改めまして御礼申し上げます。

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