

## 2019 夏季短期合宿イベントレポート

【期 間】 2019 年7月13日（土）～15日（月） 2 泊 3 日

【場 所】 長野県上田市菅平高原

【宿 舎】 リゾートロッジすずもと

〒386-2204 長野県上田市菅平高原1223-5501 TEL 0268-74-2110

【目 的】 東日本実業団駅伝に向けチームとしてのリスタートを切る

【レポート】

男鹿駅伝ではチームの力を結集して一般の部で優勝を飾ることが出来たが、次戦は年間最大の目標と位置付ける11月3日（日・祝）開催の東日本実業団駅伝となる。

今回の合宿は東日本実業団駅伝に向けてのリスタートの意味もあり、7月13日（土）～15日（月・祝）の3連休を利用して交通面でも利便性の良い菅平高原で合宿を実施した。

<<合宿初日：7/13>>

練習メニュー 【AM 現地移動 : PM 12kmペース走】

長引く梅雨の影響で菅平高原も肌寒く湿りがちの中、初日の練習はロードで12kmペース走を実施した。

ペースは3分20秒/kmでラストの2kmをフリーとし、序盤は渡辺が3分20秒/kmのペースメイクを行うが、4km過ぎから思うようにペースが上がらずに加藤にペースメイクを譲るとそのままズルズルと後退する。

その後、加藤が調子よく3分20秒/kmを切るペースで石原と競り合うが、10km過ぎにペースアップするところで今度は加藤の身体が固まって後退すると、石原のみが冷静にペースアップし、予定通りの練習を終える。

スタートしてすぐに靴紐がほどけて集団から遅れた小原は、終始単独走を強いられて、後半のペースアップにも対応出来ずに今後のロードの走りに課題が残った。

また、駅伝前の体調不良から脱した松本には6km+2kmの練習を指示したが、すべて指示通りのペースで実施でき、これからの走りに目途が立つ結果であった。

東日本実業団駅伝に向けリスタートを切る意味で練習を実施したが、やや不完全燃焼の練習結果で初日の練習を終える。

# ShinDengen /



<<合宿二日目：7/14>>

練習メニュー【朝 各自：AM 30km走（石原40km走）：PM 1000×5（西沢）】

合宿2日目。昨夜から降り続く雨が朝方まで降り続いていたが、練習を予定する10時30分にはすっかり雨は止み、走るには好条件の中で30kmを実施、8月に北海道マラソンを控える石原は40km走を実施した。

30km走は小原、松本の國學院大學出身コンビが快調に4分～3分45秒/kmのペースを刻むが、中盤以降にペースを3分45～3分30秒/kmに上げる予定のところ、ペースメイクする小原が思うようにペースアップできず、代わって松本がペースを立て直す。

ここで小原が苦しくなり離れたすと、松本は男鹿駅伝でリザーブとなった悔しさを晴らすかのように予定通りのペースで30kmを走り切る。

松本は、今後の夏の練習を継続できれば、秋のシーズンには元気な姿を見せられると期待が持てる結果となった。

また、小原に関してはスピードはあるものの、持久力に課題が残り、これからの夏の走り込みが重要な課題となった。

40km走を実施した石原は、30km走組とはペースを別にし、故障から復帰段階の八木沢と4分前後/kmで序盤のペースを刻む。

八木沢は、久しぶりに練習に復帰でき、今後に向け収穫となる走りとなったが、練習は様子見段階のため13kmで終了させた。

石原は、40kmの距離をしっかりと走り込むことを意識し、冷静にペースを刻んでペースダウンすることもなく40kmを完走、8月の北海走マラソンに向け、順調に力を蓄えていることが確認できた。

# ShinDengen /



尚、前日途中まで好走していた加藤は腰に違和感と体調不良を訴えて練習を回避し、渡辺も脹脛の違和感を訴えメニューをJOGに変更した。

午後には7/22(月)に北海道網走市で行われるホクレンディスタンスチャレンジに出場予定の西沢がトラックで1000m×5本を実施した。

2分50秒/kmのレースペースを意識し、つなぎは400mをしっかりとってスピードを重視したトレーニングとなる。

男鹿駅伝の難区間である2区を走破した疲労からまともに練習をこなせていない状況が続いていたため、レースに向け、どう速いペースを体に覚えさせるかが鍵となる。

スタッフの心配をよそに、西沢は1本目から勢いのある走りを見せ、2分44秒/kmで走ると、2本目も予定通り2分50秒/kmで走り、3、4本目はさすがに我慢の走りとなったが、ラスト1本は長めにRESTを入れたこともあり、2分48秒/kmで走破。

標高1300mの高地での走りを考えるとホクレンディスタンスチャレンジのレースが楽しみな練習結果となった。



## <<総括>>

今回、3連休を使って貴重な夏季合短期宿を実施したが、男鹿駅伝というチームとしての一つの目標を終え、次の大きな目標である東日本実業団駅伝に向けた明るいスタートを切れたかったが、脚に違和感を持つ選手や体調不良者が出てしまったことで、あらためてチームとして「今、自分に出来ることは何か？」を再確認する場となった。

これから、いよいよ本格的に暑い夏が到来し、この時期にしっかりと走り込みをして力を蓄えることは秋の駅伝シーズンに向けて非常に重要になってくるため、チームが今一度一つになって日々の地道な練習を重ねていく。

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