

## 2019 夏季強化合宿イベントレポート

【期 間】 2019 年8月9日（金）～14日（水） 5 泊 6 日

【場 所】 新潟県妙高市妙高高原

【宿 舎】 「ペンション ムーミンパパ」  
〒949-2112 新潟県妙高市池の平温泉 TEL 0255-86-3940

【目 的】 東日本実業団駅伝に向けたチームのリスタート

【レポート】

男鹿駅伝一般の部優勝で勢いのついたチームのムードをそのままに、年間最大の目標と位置付けている11月3日（日・祝）開催の東日本実業団駅伝に向け、チームは長期の貴重な夏季休業期間を使い、5泊6日の日程で強化合宿を実施した。

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である。

場所は今年も新潟県の妙高高原とし、ここでの合宿も2013年から7年連続となり、すっかり定着してきたが、これには妙高高原の素晴らしい環境が影響している。

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や、スポーツ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など施設や環境に恵まれている。

また、長野県野尻湖にもアクセスし易いことから湖畔まで移動して、ロード走を行うことも可能であり、更には疲れた身体を癒す温泉があることも魅力となっている。

このように理想的な環境のため、観光客も多いが、合宿地としても名所であり、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いをみせていた。

<<合宿初日：8/9>>

練習メニュー 【AM 現地移動 : PM 妙高高原周回コース25km走】

本日から、5泊6日の日程で合宿を開始した。

7月末の梅雨明けから酷暑が続くが、妙高高原も日中の気温は30度近辺で推移し、暑さは感じるものの、湿度が低いので日陰に入ると高原特有の涼しさを感じる。

初日の練習は16:30開始で、妙高高原の池ノ平地区でアップダウンの続く1周7.7kmコースでTOTAL25km走を実施する。

8/25に北海道マラソンを控える石原は20km、故障及び体調不良から復帰段階の八木沢と佐野は7.7kmコース2周のメニューで実施した。



各選手とも合宿初日ということでフレッシュな状態で臨み、ペースも4'切/kmということで、最後まで集団を崩すことなく練習をこなして欲しいところであったが、登りに苦手意識のある渡辺が2周目の急勾配の登りでペースに耐え切れずに離れだすと、3周目の21km過ぎに加藤、松本ともにペースをキープ出来ずに離れ、全員が予定した練習をペース通りにこなすことが出来なかった点は課題と捉える。

ただ、故障及び体調不良からの復帰段階の八木沢、佐野が順調に復帰している走りを確認できたのは収穫だった。

この合宿から11/3の東日本実業団駅伝のリストートを切りたいので、キャプテンの八木沢を中心に、今後の練習方針や進捗管理をチームで話し合う場を設定し初日を終える。

<<合宿二日目：8/10>>

練習メニュー 【朝 50分jog : AM 90分jog : PM 集合後FREE】

<<合宿三日目：8/11>>

練習メニュー 【朝 50分jog : AM 集合後FREE : PM 1000m×8 (R200m)】

合宿3日目。本日の1000m×8本と明日実施予定の20kmCCのセットでポイント練習を実施するが、日中は30度を超す気温となったため、実施時間を夕方の走りやすい時間帯の17時に開始して行った。

Aチームは3' /kmのペース設定で親崎、渡辺、石原（北海道マラソン調整のため6本）、佐野は1本置きに実施、Bチームは3'05" /kmのペースで小原、加藤、松本に分かれて行う。



Aチームは親崎が予定通りのペースで全てこなし状態の良さを確認出来た。  
石原、渡辺は中盤からペースについていけず苦しい走りとなったものの、最後まで諦めずに予定した本数をこなした。

復帰段階の佐野は1本置きで実施したが、リラックスした走りが出来ており、今後に期待の持てる走りだった。



Bチームは小原が予定通りのペースで確実に練習を消化し、加藤も途中で足の裏にマメが出来て中断したものの、軽快な走りが出来ており、順調に状態を上げてきている事が確認出来た。

松本は中盤以降ペースをキープ出来ずに苦しい走りとなったが、予定した本数は確実にこなし、練習が点から線になれば力を発揮出来るため、今後の練習の継続が鍵となる。

チーム力を蓄えるには本日の練習とのセット練習である明日のポイント練習（20kmCC）の走りが重要となるため、各選手とも手入をしっかりと行い3日目の練習を終える。

<<合宿四日目：8/12>>

練習メニュー 【朝 各自jog : AM 集合後FREE : PM 笹ヶ峰20kmCC】



合宿4日目。昨日のインターバルトレーニングとのセット練習となる。

標高1300mにある笹ヶ峰高原での5kmのクロスカンтриーコースを4周する20kmCCを実施し、合宿中盤にきて状態の上がってきた加藤が終始ペースメーカーして4'切/kmのペースを確実に刻む。

1周目終了の寸前で佐野が不整地に足を取られて捻挫するアクシデントがあり、早急にアイシング処置を行ったものの、順調に状態を回復していただけあり今後に不安が残った。

松本は1周目終わるところで厳しい表情で離れだし、2週目まで先頭との差が大きく開いたものの、3周目以降、見違える走りを披露して20km手前で先頭集団に追いつく。

今回は気持ちのこもった走りが出来ており、今後もこの気持ちを忘れずに練習を継続して行えれば駅伝でも活躍できると予感させた。

また、不整地の苦手な渡辺は初めからリズムに乗れず終始単独走で練習を終える。

佐野のアクシデントに不安が残ったが、チームとしては皆、11/3の東日本実業団駅伝を見据えてベクトルが合っており、チームとしての雰囲気も良い中で4日目の練習を終える。



<<合宿五日目：8/13>>

練習メニュー 【朝 各自jog : AM 集合後FREE : PM FREE】

<<合宿六日目：8/14>>

練習メニュー 【朝～AM 野尻湖30km走 : PM 帰路移動】

合宿最終日。連日の晴天の中で暑さが残るため、早朝7時開始で野尻湖畔のランニングコースで30kmを実施する。（1周=15.3km×2周）

ペースは4' / kmを指示し全員が一緒にゴール出来るように指示を行い、ペースメーカーは前日に続き状態が向上してきている加藤が行う。



野尻湖のコースは10km過ぎに約1km続く急勾配があり、ここをどう攻略するかが鍵となるが、渡辺はこの急勾配でフォームを一気に崩して集団から離れると、あとはジョキング状態だったが、距離を確実に踏むことを意識して完走した。

前日の20kmCCで粘りの走りが出来た松本は、10km過ぎの急勾配は攻略したものの、その後のアップダウンで足を使い、17km過ぎに集団から離れる。まだまだ状態にバラつきのある走りとなったが、最後までもがいて完走した。

石原については北海道マラソンの調整となるため、25kmまで冷静にペースに付いた後、以降は軽めのjogで完走した。



ここまで好調に来ていた親崎は、最後の急勾配で身体の上体がブレ始めると、集団から離れたものの、持ち前の諦めない走りで30kmを完走した。

小原、加藤兩名は最後までリズム良く走っており、地力がついてきている事を走りでも証明させた。

最終日の30kmも全員が揃って終わることは出来なかったものの、チームとしては良い流れの中で練習が実施できた。

## <<総括>>

5泊6日の合宿は一先ず終了となったが、11/3の東日本実業団駅伝当日まで更にチーム力を向上させて本番を迎える必要があるため、夏季休暇が終わってからの通常練習の重要度が増してくるので、引き続き継続した練習が出来るよう、地道な練習に励んでいく。

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。