

# 慶應長距離通信 2022年8月号

執筆者：小林真維

日頃より私たち長距離ブロックの活動のご理解、ご協力ありがとうございます。  
暦の上では立秋を迎えたとはいえ、厳しい暑さが続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。  
先月号から今月号にかけては、慶同戦や一次合宿の実施等一年の中でも大きなイベントがありました。  
今月号はそれらを中心に皆様にお伝えできればと思います。

## 男子第71回・女子第13回

## 慶應義塾大学対同志社大学対校陸上競技会

7月31日（日）、日吉陸上競技場にて男子第71回・女子第13回慶應義塾大学対同志社大学対校陸上競技会が開催されました。この競技会は慶應体育會競走部が公式戦としている6つのうちの1つでもあります。  
長距離種目は5000mの1種目となりましたが慶應が表彰台を独占という形に終わり勝利に大きく貢献しました。  
総合結果としては男子慶應38点・同志社25点、女子慶應20点・同志社19点で男女ともに慶應の優勝となりました。今回は貝川裕亮（環境4・美濃加茂）に優勝コメントを頂きました。  
マネブロに長距離ブロックから出場した3名の選手のほか他ブロックの選手の試合結果も掲載しております。  
こちら合わせてご参照下さい。

URL：<https://keio-tf.org/2022/08/02/keiovsdoshisha/official/>

いつも応援ありがとうございます！4年の貝川です。先月末の慶同戦5000mでは大学初タイトルを獲得することができ、大変嬉しく思います。大事な夏合宿前の時期ということもあり、自身の走りでチームのみんなに刺激を与えたい、そんな想いで挑むことができました。最上級生としての意地も見せられたと思います。最大の目標である箱根出場に向けていい流れに乗ることができました。ここでの成功体験を自信にし、今年こそ箱根出場を達成すべく全力で走り抜けたと思います。現在チームは夏合宿を通して非常にいい雰囲気生まれてきております。自身がより盛り上げて、チームを箱根に導くべく精進してまいります。今後ともご声援のほどよろしく願いいたします。



## 試合結果報告

7月31日（日） 男子第71回・女子第13回慶應義塾大学対同志社大学対校陸上競技会  
男子5000m

貝川裕亮（環境4・美濃加茂）	14' 51" 42 <b>3点獲得!!</b>	田島公太郎（環境2・九州学院）	15' 01" 21 <b>2点獲得!!</b>
鈴木輝（理M1・県立浦和）	15' 11" 58 <b>1点獲得!!</b>		

# 全体合宿

8月5日～17日にかけて、山形県上山市蔵王坊平高原にて一次合宿兼全体合宿を行いました。

皆様には沢山のご支援を頂きましたこと、深く御礼申し上げます。

蔵王坊平高原は、日吉に比べて断然気温も低く走りやすい気候でした。また今回の合宿で行われたポイント練習は雨に見舞われることなく、この13日間は比較的天候に恵まれて練習を行うことが出来ました。宿泊施設はもちろんのこと、補強（筋トレなどのトレーニング）を行う施設、リカバリー施設等綺麗で使いやすい充実した環境で過ごすことが出来た今合宿でした。

昨年度のチームと比べて走力の低下が指摘されておりますが、1回1回の練習に食らいつく姿勢やその泥臭さはこの合宿では顕著になったのではないかと感じております。



↑（朝練の様子）

前半はクロスカントリーコースを中心に練習を行いました。

普段と比べて圧倒的に走りづらいコースですが、選手各々必死に食らいついていました。この先に向けて脚作りも図ります。

←（クロスカントリーコース練習の様子①）



中盤も前半同様、クロスカントリーコースを使用しての練習となりました。

疲労が溜まってくる中でしたが、声掛けなど互いに励まし合い練習を行うことが出来ました。

（クロスカントリーコース練習の様子②）→





後半はクロスカントリーコースではなくトラックでの練習となりました。

合宿の終盤ということも相まって、いつもの練習以上に食らいついていこうとする泥臭さが顕著になり良い形で合宿を終えることが出来ました。

← (トラック練習の様子)

## 補強

補強は宿舎近くの高原ゆさんのスタジオを借りて行っていました。とても綺麗な施設で、補強+jogをした後はこちらの温泉で汗を流すのがルーティンとなっていました。施設には温泉の他、プールやサウナ、水風呂等があり交代浴などする選手も居て1日の疲れをここで取っていました。

(補強の様子) →



## 食事

8月8日、合宿の4日目にはファンケル様との共同研究の中で参加して下さっているKAGO 食の田畑様が遥々鹿児島から来て、1時間ほどの栄養セミナーを開催して下さいました。内容としては各ビタミンミネラル摂取とコンディションの関係、合宿を乗り切るための必要栄養素また脱水症状にならないための水分補給の仕方等、合宿を超え私生活でも生きてくる知識を沢山教えて下さいました。食事は朝と夜がバイキング形式、昼は決められたメニューが提供されるといった形だったためセミナーで学んだことを意識する選手や血液検査で判明した自分に足りない栄養素を補うように食事を選ぶ選手など、学んだことを生かす選手も見受けられました。練習後はいつも以上にお腹が空いて沢山食べていました。

(食事の様子)



## ご支援

この合宿を行うにあたり皆様には沢山のご支援を頂きましたこと、深く御礼申し上げます。合宿前に公開させて頂いた欲しいものリスト掲載商品のウィダー・OS-1・蚊取り線香皿・蚊取り線香・洗剤・ポカリの粉はお陰様で私たちが想定していた以上に沢山のご支援を頂きました。

多くの皆様のご支援のお陰でなにか不足の物品も生じず、滞りなくこの合宿を行うことが出来、大変感謝しております。また欲しいものリストに掲載したもの以外にも、ジャグ・クーラーボックス・テーブル・桃・西瓜等も頂きました。これらも今合宿から活用させて頂きました。桃や西瓜はポイント練習後の一番身に染みる美味しい時間に頂きました。選手みな、美味しい美味しいと沢山食べていました。沢山のご支援本当にありがとうございました。



## 駅伝主将より全体合宿総括

この合宿を行うにあたり、多くの皆様にご支援ご協力を頂きましたこと、深く御礼申し上げます。全体合宿が終了し、ここからは選抜合宿と日吉組に練習が分かれることとなります。

蔵王での全体合宿の総括として駅伝主将前原裕磨（法4・熊谷）からの挨拶となります。

日頃よりご支援ご声援を賜り誠にありがとうございます。

私たちは8月5日から17日までの計13日間、蔵王坊平にて合宿を行わせて頂きました。

この合宿では夏の走り込みの第一段階として、起伏に富んだクロスカントリーコースを利用した、距離走や500m坂ダッシュなど、心身共に鍛え抜く練習をして参りました。

合宿全体のチームの練習状況は、例年と比べて非常に高い水準で行えたと自負しております。今後の選抜合宿及び日吉強化練習においても、チーム一丸となって乗り越え、予選会突破に向けて進んで参ります。

最後になりますが、合宿に際し皆様から沢山のご支援を頂き、誠にありがとうございました。部員一同を代表して心より感謝申し上げます。



# 今後の予定

- ・ 8月21日（日）～31日（水） 選抜合宿@紋別
- ・ 9月3日（土）～13日（火） 選抜合宿@菅平

# 合宿ギャラリー

～ポイント中の様子～



～自然豊かで止まるとトンボが来ます。（左）とても良い笑顔～



～西瓜は合計で7玉、上山市市長様より上山秀というシュークリームも頂きました！とても美味しかったです！～

