

慶應長距離通信 2022年9月号

執筆者：小林真維（商2・都立三田）

選抜合宿@紋別

8月21日（日）～31日（水）の10泊11日で、北海道紋別にて選抜合宿を行いました。新型コロナウイルスの影響で、去年一昨年は紋別で行うことが出来ず3年ぶりの実施となりました。選抜合宿には、15名の選手が参加し28日後に迫る箱根駅伝予選会に向けて各々自分の心身と向き合った11日間でした。

朝練習は各自 jog、本練習ではポイント、午後は補強やペアストレッチを行いました。湿度や気温が低いことに加えて自然豊かな北海道の地はいつもより走りやすいもので、日吉で行う練習よりも質の高い練習を積むことが出来ました。



朝練は基本的に jog がメインになります。合宿のメインでもあるポイント練習に向けて各々自分の体と相談しながら準備します。

写真の通りトラックやその周りの芝生、外に出るとロードやクロカンコースもあり自分のコンディションにあったところで jog をしていました。

←（朝練・UPの様子）

ポイント練習

紋別では合計6回のポイント練習が行われ、そのうちの半分が距離走となりました。夏合宿で距離を積み、予選会に向けた足作りをします。上級生が積極的に集団を引っ張り、走りでチームに大きな力を与えてくれました。



1km×20のインターバル系のポイントは、全員が設定タイム通りまたラストは設定以上で完遂することが出来チームの成長を肌で感じる練習となりました。

また、紋別合宿の最後に行われた5km×4は（最後の5kmがフリーになります。）ラスト5kmでPBを更新する選手もあり、この練習もまた選手チーム一同合宿を通して強くなったことを感じた練習でもありました。
 （↓左：1km×20の様子・右：5km×4の様



午後は補強、空いた時間にはペアストレッチ、ケアを行うなど常に自分の体と向き合います。一日に40~50km以上走る夏合宿期間は、普段以上にトレーナーさんのケア・セルフケアが行えたかが重要になってきます。故障に繋がらないよう、選手も念入りに行っていました。

（ペアストレッチの様子→）



番外編～ご飯～

北海道と言えば海の幸！ですが毎朝ほたて食べ放題でした。昼食や夕食にもオホーツク海で取れたいくらや蟹が出て北海道を実感する瞬間でした。美味しいご飯が一日の楽しみでもありました！



選抜合宿@菅平

続きまして、9月3日(土)～13日(火)にかけて長野県菅平高原で行われました選抜合宿兼三次合宿についてご報告させていただきます。

一次・二次と合宿が続き疲労が抜けなかつた高地という厳しい環境の中であったものの、この先続く予選会の弾みとなるよう、全員が集中して練習に励んでいました。



ポイント練習

蔵王はクロカンコース、紋別はロードを中心に行っていましたが、菅平では主にトラックがメインとなりました。

予選会等の実践に近い形で、選手にとってかなり負荷の高いものでした。

(↑16000m ペース走の様子)



朝練は一周7km程度のコースを集団で2周します。距離走に引き続き上級生の選手が引っ張りに徹してくれました！

長い合宿を乗り越えるためには、毎日のセルフケアが欠かせません。

(選手兼マネージャーがオイルマッサージをしてくれました！→)



天皇賜杯第 91 回日本学生陸上競技対抗選手権大会

9月9日（金）～11日（日）に京都・たけびしスタジアムにて通称全日本インカレが行われました。

長距離ブロックからの出場はありませんでしたが、競走部からは3名が入賞を果たしました。掲げていた「8人入賞」には届きませんでした。他ブロックの出場選手から長距離ブロックも合宿期間中刺激を貰っていました。公式戦の1つでもありますので掲載させていただきます。

（試合結果報告のマネブロ↓）

URL : <https://keio-tf.org/2022/09/17/last-zenkare/official/>

記録会結果報告

9月17日（土）・18日（日）に日本体育大学横浜健志台キャンパスにて第298回日本体育大学長距離競技会が行われました。合宿の疲労が溜まる中、PBを更新する選手やSBを更新する選手もたくさんおり、予選会この先続くトラックシーズンが楽しみとなる結果でもありました。

17日（土）には沢山の方がzoomを通じて応援して下さいチーム一同励みになりました。不具合が生じ、皆様に迷惑をお掛けしてしまったこと深くお詫び申し上げます。

全員の結果がまとまっておりますので、是非ご参照下さい！

9月17日（土） 第298回日本体育大学長距離競技会

男子10000m

木村有希（総2・葵）	29' 35" 09 PB!!	貝川裕亮 （環4・美濃加茂）	29' 55" 65 SB!
安倍立矩（理2・厚木）	30' 10" 55 SB!	田島公太郎 （環2・九州学院）	30' 12" 08
黒澤瑛紀（総3・新島学園）	30' 34" 95 SB!	前原裕磨（法4・熊谷）	31' 12" 09 SB!
安田陸人（商1・開成）	31' 23" 49 今シーズン初	島田亘（法1・慶應志木）	31' 26" 03 初レース
橘谷祐音（理2・新潟）	31' 40" 27 今シーズン初	東叶夢（環1・出水中央）	31' 46" 97 PB!!
田口翔太（政2・慶應志木）	31' 59" 95 SB!	鈴木太陽（環1・宇都宮）	32' 44" 47 今シーズン初
森田剛史 （経4・慶應湘南藤沢）	32' 51" 84 今シーズン初	尼子夏年（政2・慶應義塾）	33' 30" 87 今シーズン初
森内拓人（商2・栄光学園）	34' 59" 26 初レース		

9月18日（日）

男子5000m

大貫達雅（総2・桐光学園）	16' 04" 04 SB!	櫛野公資（法4・慶應義塾）	16' 30" 80
梅澤周平 （経1・慶應志木）	16' 52" 18 初レース		

今後の予定

- ・ 9月25日（日） 早慶戦
- ・ 10月1（土）・2（日） 第299回日本体育大学長距離競技会
- ・ 10月15日（土） 第99回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会

合宿ギャラリー

～広大な北海道の土地を駆け抜けます～



～紋別は天候に恵まれ走りやすい環境でした～



～菅平は天候には恵まれたり、恵まれなかったり…～



～日吉組の様子～

