

夏合宿総括編

慶應長距離通信 8 月号

執筆者：小林真維（商3・都立三田）

日頃より私たち長距離ブロックの活動へのご理解、ご協力ありがとうございます。
初秋の季節とはいえ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

一次・二次合宿が無事終了し、残すところ三次合宿のみとなりました。
チームの練習状況としては過去最高で、箱根駅伝出場も夢物語ではないと感じております。
私たちがどのように夏合宿を過ごしたのかお伝えできれば幸いです。是非お読みください！

一次全体合宿@山形県蔵王

8月6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。
日吉に比べて湿度も気温も低いことから走りやすいこと、リカバリー施設では高圧キャビンや交代浴施設などもあり、充実した練習環境でした。



ポイント練習は、「全員で完遂しよう」「みんなでいこう」というような声かけが多くあり、チームのみんなでこなしていこうとする姿勢が見られ、一体感を感じました。

一次合宿をはじめ、合宿を行うことができ、改めて感謝申し上げます。



二次選抜合宿@北海道紋別

8月22日～31日にかけて北海道紋別市にて二次合宿兼選抜合宿を行いました。

蔵王でのポイント練習等の取り組みから判断し、選手を選抜し今合宿を迎えました。

北海道紋別は、8月の平均気温は例年21℃前後となりますが、私たちの合宿が始まる頃から記録的な暑さを記録し、一時29℃前後まで上がることもありました。合宿の後半では気候も落ち着き、涼しい環境で天候にも恵まれて練習を行うことができました。



昨年よりも設定タイムが大きく上がったことや、終盤に行われたタイムトライアルではPBを更新する選手、それに準ずる好パフォーマンス発揮する選手も見られ、箱根駅伝出場も夢じゃないところまで来ていると感じられる内容でした。



差し入れ

この合宿期間、皆様にとくさんのご支援をいただいたこと厚く御礼申し上げます。
クラウドファンディングから始まり、皆様からの差し入れや温かい激励の言葉に私たち長距離部員一同、何度も励まされました。10 月 14 日、結果で恩返しできるよう、残り数少ないポイント練習やその他の練習、ケアも抜き行っています。



tabio 様ご提供

蔵王合宿期間、tabio 様からソックスをご提供していただきました。
私たちのために東京から遥々来てくださいました。
ソックスのほかにも、ウィダーなどの差し入れもいただきました。
いただいたソックスと共にこれからの練習にも励みます！

駅伝主将(田島公太郎)より合宿総括

こんにちは、田島です。我々はこの夏、皆様のご支援のおかげでとても濃い合宿を行うことができ
おります。改めまして、心よりお礼申し上げます。

長距離全体で行った一次合宿では山形県蔵王にてクロスカントリーを用い、長い夏を超える為の身
体作りに徹しました。苦しい練習中に飛び交う檄や喝からは一次合宿のもう一つの目的であるメン
タルの強化も着実に成せていることが伺え、今年のチームの団結力を感じ取ることができました。

その後、北海道は紋別を舞台とし行った選抜二次合宿。皆が 皆チームの重要な戦力である自覚を持
ち、非常に質の高いトレーニングを積むことができました。特に締めに行った高強度のポイント練習
では、ハードな練習スケジュールによる蓄積疲労も感じさせず自己ベストやそれに準ずる好パフォー
マンスを発揮する選手も多く、来たる箱根予選会に対し大きな希望を抱くことができたように思いま
す。

以上のようにこれまでにないほどのいい流れを作ることができています。日々一歩ずつ箱根路へと
近づいている、そう胸を張って言えるほどに。我々は本気です。残す三次合宿を経て更に強くなった
姿をお見せできればと思います。今後とも温かいご声援のほどよろしくお願いいたします。

合宿ギャラリー



みんなで疲労抜き jog



練習が終わったあとはみんな川でアイシング！とっても冷たい！



ポイント直前の集合



差し入れで頂いたスイカを！



最終日ホテルの方に挨拶



紋別の食事は格別でした



こちらも差し入れのぶどう！



トレーナーからペアストを伝授



朝練習@クロカン



ポイント練習ではちまきを。



集合写真@紋別

今後の予定

- ・ 9 月 3 日（日）～11 日（月）
- ・ 9 月 14 日（木）～17 日（日）
- ・ 9 月 23 日（土）～24 日（日）

三次選抜合宿@長野県菅平
全日本インカレ
第 308 回日本体育大学長距離競技会