

# 3次・4次夏合宿編

執筆者：小林真維（商3・都立三田）・上田ひなた（総1・県立船橋）

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、誠にありがとうございます。残暑も日に日に和らぎ、秋風薫る季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

第100回箱根駅伝予選会まで約2週間となり本番前の独特な緊張感が漂いつつある中、本戦出場への切符を手にすべく日々練習に取り組んでおります。残り短い期間ではありますが、それぞれが最後の最後まで最大限の準備をし、万全の状態の本番に臨もうとする姿勢が見受けられます。

今月号では、9月に行われた菅平・富津合宿のトピックを中心に掲載しております。是非ご一読ください！

## 三次選抜合宿@長野県菅平

9月3日～11日にかけて、長野県上田市菅平高原にて、選抜3次合宿を行いました。

3つの合宿の中でも格段に過ごしやすい気候で、高強度のポイント練習を行うことが出来ました。

菅平合宿では、合計3回ポイント練習が行われました。その内1回は同じタイミングで合宿に来ていた育英大学さんから声をかけていただき、一緒にポイント練習を行いました。

普段の練習では、慶應だけで行うので予選会突破を目指している他大学の選手の方々と練習が出来、「外」を見るきっかけにもなりました。

また、鹿又監督も激励に来てくださいました。練習等を見て、昨年とは良い意味で「変わった」私たちを見て富津合宿も行わせていただくことになりました。充実した菅平合宿となりました。



保科コーチと状態の確認中



チームを支える5人の大黒柱



鹿又監督も応援に来てくださいました



朝練では集団 jog を！



集合時にはキレイな虹が！



美味しい差し入れをありがとうございます

# 四次選抜合宿@千葉県富津

9月26日～29日にかけて千葉県立富津市にて急遽選抜4次合宿を行いました。

県立富津公園のランニングコースは平坦で脚を取られるような場所が少ないため怪我のリスクが低く、気温も暑さのピークが過ぎて涼しくなってきたため、比較的走りやすい環境でした。

予選会が間近に近づいてきていることもあり、4日間も通して、今まで以上に緊張感を持った練習を行えました。

特に合宿最終日の4日目には、予選会当日の予行練習という位置づけでハードなスケジュールで練習を行い、皆で本番へ挑む気持ちを作ることができました。練習中の選手達の集中力はすさまじく、そんな彼らの姿からは、絶対にチームで箱根に行くのだという気合を感じ取れました。

一次合宿から四次合宿まで長い期間合宿をやり切ることができたのは、ご支援して下さった皆様のご協力があったからです。長距離ブロック一同、改めて感謝申し上げます。

## 富津合宿の様子



スピード練習でも集団で



本番を見据えて紙コップで  
給水を取る練習



合宿最後のポイント練習

# 試合結果報告

第308回日本体育大学長距離競技会

9月23日(土) 男子10000m

大木啓矢(法4・鎌倉学園)	30' 48" 18 組10着	杉森星彦(理1・中央中等教育)	31' 17" 05 組9着
梅澤周平(経2・慶應志木)	31' 35" 75 組17着 PB	稲生健人(経1・慶應義塾)	31' 59" 28 組23着

## 今後の予定

- ・10月14日(土) 第100回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会  
@立川駐屯地～立川市街地～昭和記念公園
- ・10月15日(日) 第223回東海大学長距離競技会
- ・10月21・22日(土・日) ALL KEIO@等々力陸上競技場