

2007年度ハートビュー合宿レポート

開催日：6月9日（土）、10日（日）

参加者：西田、石原、杉本、榎沢、金田

今年の合宿は、ウォーターボーイズでも登場したという同じ神奈川にある桐花園に行って来ました。気になる天気予報は、願いも虚しく雨と曇りの最悪の予報。出発当日の朝は晴れ間が見えるが、やはりいかにもあやしい天気である。自走を断念し、車で行く準備をして、集合ポイントである十日市場駅に向かう。今回、入会予定の榎沢さんが自宅から自走の途中でパンクしたとの事で30分くらい遅れたが無事、5名全員集まり西田さんの車と私、金田の車にそれぞれ分乗して一路、桐花園のある相模湖方面に出発した。やはり予想通り降り出した雨は津久湖付近で本降りとなり、2日間のメニューがこなせるか心配しながらも、大きな渋滞もなく約1時間半で目的地、桐花園に到着した。

まずは、施設内のレストランで腹ごしらえ。なかなかのボリュームで Good。そして部屋にチェックインし、あわただしくその後のスイムのためプールへ移動する。25m×5 コースのプールでコンパクトではあるが結構快適である。私は、スイムが一番苦手だが、来月のレースを控え、ここで引張って練習をさせてもらおう魂胆もあって参加したようなものだ。

早速、鬼コーチ、石原さんのメニューが披露され今回のテーマは“めげない！立たない！つかまらない！”という事で、早くもブルーな気分。いくら最近プールに行くようになったとはいえ、サークルの早い特訓になれば溺れてしまう。2時間が早く過ぎ去りますように！

特にキック 300m と勝ち抜けゲームは流石にきつかった。なかなか1人ではやらないメニューをこなして、自分の欠点であるローリングのしすぎや、バタ足の乱れなど指摘も受けた。皆さんも自分のフォームの矯正ポイントが確認でき満足されたに違いない。そして、あっという間に2時間が過ぎてしまったのであった。(笑)

スイムメニュー

W-up	200m+25m×8	Choice(なるべくFr以外の泳法を混ぜて)
Kick	10 分間泳	10 分間止まらずにバタ足
	50m×6(-1'30")	
Easy	50m	
Kick	25m×4	オールアウト
		4人一斉スターとし一着抜けの「勝ち抜けゲーム」
Easy	50m	
休憩 5 分		トイレ&ドリンク
Swim	50m×4	Choice (-1'30") →ビデオ撮影
	100m×6(-2'30")	
	15 分間泳	目標 700m以上
Dawn	200m	
Total	2900m~3200m	

つぎは、雨もあがり 16 時半頃から軽くジョグ。山にかこまれた桐花園は走るコースも登るしかないということで明日のバイクコースの下見を兼ねてスタートした。

登って、下って、上の原カントリークラブというゴルフ場を登り終えた地点で、せっかくだからもう少し行こうという事になり結果的には目標であったトンネルは見つからなかったが、10Km 以上のアップダウンを走った事になりハードなランとなった。でも、皆さんまだまだ元気である。



<ランニングスタート時、使用前>

ランから戻ると早速、お風呂に入って、さっぱりしてからレストランで夕食をとった。

さすがにビールがうまい。きくー！！ハードなメニューをこなしてお腹もすいていたので食も進むのであった。セントラル成瀬と町田から子供のスイム合宿も来ており石原さんのコーチも来られていたという事で、グッドタイミングというか世の中狭いものである。子供たちもにぎやかで元気である。



<夕食時の乾杯直後>

食後はビールとつまみを園内の売店で買い込んで部屋で反省会が続く。石原さんに撮ってもらったスイムのビデオでフォームチェックしてもらったおかげで自分がどういう泳ぎをしているか客観的に確認できた。お酒も回って眠たくなったので明日に備えて早々と寝た。外は、相変わらず強い雨が降っている。

夜中、結構雨が強く降ったせいか、朝のうちに雨はあがっていた。6 時前に起床して眠気も残るがまずは、早朝スイム。昨夜のビデオチェックのポイントを意識しながら軽く 1 時間泳いだ。

目も体も覚めたところで 7:30 からレストランで朝食を食す。朝から泳ぐと気持ち良く朝ごはんも食が進むのである。最後は本日のメインイベントのバイクライドである。

鶴峠、松姫峠の折り返しコースという少々厳しい山岳コースという事で気合が入る。しかし、スタートしてまもなく雨が落ちてくる。そのうち、雨脚が強くなり鶴峠まで行かずに途中の峠頂上で断念し折り返す。その直後、棚沢さんがまたまたパンク。雨に濡れながらパンク修理を終え、来た道はアップダウンが厳しいとの事で国道 20 号線経由で桐花園へ向かう事に。雷もゴロゴロピカピカし出し気温も下がって寒い。桐花園に着いた時には、皆さん、疲労と寒さでへろへろ状態。まずはお風呂に急行、シャワーを浴びても手足がなかなか温まってこない。

暖かい缶コーヒーも飲んでやっとのことで生き返ってきた。結果的にこれまたバイクも 40Km を超えて走れ、ショート距離で全てのメニューを皆さん無事にこなす事ができた。

帰りつく頃は、雨もすっかりあがって青空も見えて来た。場所も横浜から近く便利という事が再確認でき今年のハートビュー杯は、この桐花園でって事にほぼ決まりである。

参加の皆さんお疲れ様でした。なお、今回の場所、メニューのセットアップ等全てに準備頂いた石原さん、西田さんありがとうございました。



<桐花園を受付前にてオーナー撮影>