

## 2009年度 ハートビュー合宿 レポート

(レポート:森岡)

開催日 : 2009年9月12(土)、13(日)

参加者 : 杉本、糊沢、金田、石原、須藤、狩野(体験参加)、関口、森岡

今年は相模原市藤野町にある桐花園で合宿を行いました。土曜日は8名、日曜日は5名の参加があり、仲間と楽しく追い込んだ練習ができ、合宿らしい合宿となりました。

土曜日は天気が心配でしたが、東京は曇り。私は江戸川区に住んでいるので、横浜のメンバーとは別に東西線と中央線で輪行し、高尾から和田峠経由バイクで合宿所入りの予定でしたが、高尾で雨に降られ、やむを得ず藤野駅まで輪行し、そこからバイクで桐花園に入りました。予定より早く到着したので、バイクで西側から和田峠を登り、折り返して上野原カントリー方面へ行ったりして、仲間の到着を待ちました。

集合時間になると車2台で参加者全員集合。バイク自走で来る予定であった3名も出発時点で雨のため、自走断念とのこと。全員そろったところで昼食(ざるうどん、煮物、とろろ飯)をいただきました。

13時すぎから石原コーチによるスイムレッスン。屋外プール(5レーン:気温20、水温28)を貸切状態で利用できました。まず、自己判断で実力別にA、Bに分かれ、石原コーチ作成のそれぞれのメニューをこなしました。メニューの詳細内訳は下記の通りです。

### <メニューA>

W-up 50m\*4(-1'30") choice  
Fr K 100m\*1 easy  
50m\*4(-1'45") Des  
25m\*2(-1'00") Hard  
easy 50m\*1  
Fr S 100m\*6(-2'00")  
50m\*4\*2set(-1'15")  
E E-H/25m H-E/25m H  
easy 50m\*1  
Fr S 200m\*4(-4'30") Hypo4-6-8-6/50m  
50m\*10(-55")even pace  
Down 100m  
Total 3050m



### <メニューB>

W-up 50m\*4(-1'30") choice  
Fr K 100m\*1 easy  
50m\*4(-1'45") Des  
25m\*2(-1'00") Hard  
easy 50m\*1

Fr S 100m\*4(-2'30")  
50m\*4\*2set(-1'30")  
E E-H/25m H-E/25m H  
easy 50m\*1  
Fr S 200m\*3(-5'00") Hypo4-6-8-6/50m  
50m\*10(-1'10")even pace  
Down 100m  
Total 2650m

<用語説明>

Des : ディセンディング(1本ずつスピードUP)  
Hypo : 呼吸制限(4の場合4ストロークに1回息継ぎ)  
E : イージー  
H : ハード

<石原コーチコメント>

今回はメニューをA、B、の2パターン用意し、自己判断で分かれてもらい練習を行いました。少し肌寒い中で外プールでしたが、寒いと言わせないように組んだメニューをみんな一生懸命泳いでくれました。スイム担当としては嬉しい限りです。ハイポ(呼吸制限)では酸欠でシビれたようですが、これがスイム途中のパニックになった時に耐力となりますので、たまに行うことをお勧めします。

というわけで、とりわけ負荷の大きい呼吸制限付きの泳ぎでは皆さんへろへろ状態でしたが、なんとか一通りのメニューをこなしました。終了後は杉本さんによるデジカメによる動画水中撮影会。それぞれのフォームをカメラに収めていただきました。

15:30からは藤野駅手前のトンネルまで、往復1時間弱ゆっくりペースでランニング。ランニング後は車で関口幹事おすすめのお風呂「やまなみ温泉」へ。まったりと露天風呂にて疲れを癒しました。帰りにビールなど買い込み夜の宴会に備えました。

19時から食堂で夕食(てんぷらなど)をいただいた後、部屋に戻って宴会開始。まずは杉本さんに撮影していただいたスイムの水中映像の試写会。めったに見ることのできない自分のフォームをそれぞれにチェックしました。次は杉本さんの夏の東北バイクツーリングの写真と動画をご披露いただきました。雨にたたられながらも各地の祭りを堪能されたとのこと。自分も定年退職後は気ままなツーリングをしてみたくまりました。



日曜日は奥多摩湖往復のバイク練習。土曜日の夜は雨でしたが、日曜日は朝から良い天気。6時30分に朝食を食べ、それぞれバイク準備。8時前に杉本、棚沢、金田、関口、森岡の5名でスタート。まず、上野原カントリー、レイク相模カントリーの横を通過し小菅村方面に向かいますが、結構なアップダウンがあり、序盤はまだまだ皆さん元気ですが、帰りのことを考えるとすこし憂鬱になります。

時々休憩を挟みながら、田和峠、鶴峠となんとかクリアしましたが、ところどころ直線的な急な傾斜があり、一人だと精神的に萎えてしまいそうなところでも、仲間と一緒に登っているとお互いに刺激となり、ついつい頑張っけて登ってしまいます。



パンクや落車などトラブルもなく予定より少し早いペースで奥多摩湖レストセンターに到着。もう少し欲張ってダムの方まで行って昼食をとることになりました。ダムの横にある「水と緑のふれあい館」のレストランでランチタイム。往路は約45 KMでした。

12時に復路スタート。左手に奥多摩湖の水面を見ると神秘的な緑色で青い空、森の緑との対比がとてもきれいでした。再スタートから10数キロ、鶴峠に向かう3差路で美味しそうなまんじゅう屋さんがありました。「チャーちゃんまんじゅう」というお店でサイクリストや車の観光客が大勢立ち寄り繁盛していました。我々もいろんなまんじゅうを注文してしばし休憩。親しみやすいおばちゃんが梅干までサービスしてくれて、帰りの峠道に備えた貴重なエネルギーとなりました。



帰りは2つの峠道を除けば基本はくだりなのですが、小刻みなアップダウンで足に負担がかかっていたので、最後のゴルフ場区間は避けて、R20号経由戻ることとなりました。藤野駅付近でみんなが集まったところで、杉本さんより提案があり、棚沢さんと金田さんは宿に戻らずにここから十日市場駅まで自走で帰宅してはどうか、荷物は別途杉本車にて輸送すること。お二人とも峠道で疲れてはいたものの、その場の成り行きで自走となり、その場所で一旦解散となりました。(ここまで往復約90 KM)

自走でのお二人も無事に帰宅でき、今回はバイクでパンクや落車など何一つトラブルもなく、充実したバイク練習となりました。土曜日のスイム練習とあわせて、今回は楽しくかつ追い込んだ練習ができ、本当に実のある合宿となりました。

今回は関口さんと私で幹事を担当しましたが、皆様のご協力で充実した合宿となりました。いろいろとありがとうございました。参加のみなさん、お疲れさまでした。

以上