

2011年度 ハートビュー合宿 レポート

(レポート:森岡)

開催日 : 2011年9月10(土)、11(日)

参加者 : 石原さんご家族、金田さん、糊沢さん、安茂さん、関口さん、森岡

今年も相模原市佐野川にある桐花園で合宿を行いました。今年は石原さんご家族も加わって9名の宿泊参加があり、レース直前のテンションを高める合宿となりました。

土曜日は12時に現地で参加者全員集合。全員そろったところで昼食(ざるうどん、天ぷら他)をいただいた後、13時すぎから石原コーチによるスイムレッスン。約2時間プールをほぼ貸切状態で利用でき、下記のメニューを皆で懸命にこなしました。

<スイムメニュー>

W-up 200m × 1
kick 50m × 6 (-1'30)
Easy 50m
Scalling 25m X 2
Swim 50m X 4 (-1'20)
Easy 50m
Swim 100m X 4 (-2'15) Forming
Easy 50m
Swim 100m X 10 (-2'30)
Swim 50m X 20 (-1'15) うち10本 Hard (タイム測定)
Down 100m
Total 3400m

前半はそれほどきつくなかったのですが、中盤の100mx10本、後半の50mx20本がかなりきつく感じました。後半の50mは1本おきにタイム計測をしていただき、それぞれの平均タイム、MAXタイム、MINタイムを知らせてもらい、現在の實力をはかっていただきました。(因みに50m平均タイムは石原:40"78、糊沢:44"97、安茂:49"32、関口:1'04"71、金田:1'06"12、森岡3本スキップで:1'06"08でした)石原さんの娘さん二人も後ろから追い上げてきて、なかなかゆっくり泳がせてはもらえませんでした。自主トレではどうしても自ら追い込むことができませんが、皆で練習すると知らないうちに長い距離を泳いだり、速く泳げたりするものです。



15時半くらい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。18時半から食堂で夕食をいただいた後、部屋に戻って宴会開始。

2日目は昨年まではバイクのロングライドでしたが、今年は翌週にレースがあるので、レースシミュレーション形式の練習会としました。7時に朝食を食べ、9時からスイム開始。少しウォームアップした後、本番同様に1500mのタイム計測です。石原さんの娘さん2人にも手伝っていただき、50mx30本をカウントしてもらいました。

スイム終了後は一度着替えて、チェックアウト後、バイク+ランのコースへ。幹事役の私があらかじめ設定していたのは1周10kmのコースで、上野原カントリー入口と陣馬の湯入口の往復コースです。もともと車の通行の少ないエリアなので安全に走れるコースを設定しました。

まず、ランニングシューズやバイクなどを置くトランジションエリアをコース上の派出所に設定(お巡りさんに一声掛けて了解いただきました)。とりあえず、1周10kmのバイクコースを下見。上野原カントリー手前の登りはなかなか強烈です。特に路面に丸い印の滑り止めのついた区間はかなりの激坂です。折り返して下ってきて陣馬の湯の入り口を第二折り返し地点とし、派出所まで戻って1周。

下見後、練習会の距離を話し合いました。当初私はレースと同じ距離のバイク4周、ラン1周にしようと考えていましたが、暑さと登りの負荷を考慮すると後半だれてしまうということになり、バイクは1周(10km)、ランは第二折り返しまでの往復2.5kmを2周(計5kmに)することに決定。

コースと注意事項を確認して一齐にバイクスタート。登り区間では石原さんがトップで折り返し、安茂さんが続きます。3番目に私も折り返しましたが、下り区間で金田さん、糊沢さんに追い抜かれ、私、関口さんの順番でバイクパート終了。

ランに入ると、安茂さんが軽快な走りですぐにトップに躍り出て、そのままフィニッシュ。次いで石原さん、金田さん、糊沢さん、森岡、関口さんの順でゴール。このレースシミュレーション練習会は距離は短くなったものの大会前にとってもいい刺激となりました。



その後、桐花園に戻り、シャワーをあびて相模湖のゲストで昼食後解散。自走でのお二人(金田さん、糊沢さん)も無事に帰宅。土曜日のスイム練習とあわせて、今回は2日間十分に泳ぎ、また2日目のバイク+ランでは楽しくかつ追い込んだレースシミュレーションができ、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。石原さんご家族にはスイム練習でメニュー作成・タイム計測など大変お世話になりました。いろいろとありがとうございました。参加の皆さん、お疲れさまでした。

<練習会 記録表>

名前	スイム	バイク+ラン	合計
安茂	27' 40	53' 48	1:21' 28
石原	25' 44	57' 19	1:23' 03
棚沢	27' 04	1:03' 30	1:30' 34
金田	36' 10	1:01' 19	1:37' 29
森岡	39' 14	1:06' 58	1:46' 12
関口	38' 26	1:30くらい	2:08くらい

以上