

## 2012年度 ハートビュー合宿 レポート

(レポート:森岡)

開催日 : 2012年9月8(土)、9(日)

参加者 : 杉本さん、石原さん、糊沢さん、洲鎌さん、関口さん、森岡

今年も相模原市藤野にある桐花園で合宿を行いました。今年は新たに洲鎌さんも加わって6名の参加があり、お互いに刺激しあう合宿となりました。

土曜日は12時に現地で全員そろったところで昼食(冷やし中華、芋ごはん等)をいただいた後、13時すぎから石原さんによるスイムレッスン。屋外プールにて、下記のメニューを皆でこなしました。

### <スイムメニュー>

W-up 50m × 4 (-1'30)  
kick 100m × 1 easy  
50m × 4 (-1'45) Des  
25m X2 (-1'00) Hard  
Easy 50m X1  
Swim 100m X 4 (-2'30)  
Swim 50m X 4 (-1'30) X2set  
① E ② E-H/25m ③ H-E/25m ④ H  
Easy 50m X1  
Swim 200m X 3 (-5'00) Hypo 3-5-5-5/50m  
Swim 50m X 10 (-1'10) even pace  
Down 100m  
Total 2650m

今回のメニューは2009年の合宿時のBメニューと同じ内容で、前半はキックのインターバル、中盤はハードとイージーを組み合わせた50mインターバル、後半は200mを呼吸制限(3ストロークに1回とか、5ストロークに1回など)つきでのインターバルで、それぞれ追い込んだ練習を行いました。

自主トレではどうしてもマイペースの泳ぎになってしまい、なかなか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。石原さん、ありがとうございました。

練習終了後、杉本さんが防水機能付きのデジカメでメンバーのスイムフォームを撮影していただきました。夜の宴会時に部屋のテレビでそれぞれのフォームチェックを行いました。



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。杉本さんの北海道・東北バイク旅の話やいろいろな話題で盛り上がり、永田さんから差し入れていただいたワインや買い出しのビールはきれいに飲み干しました。



2日目は今年もレースシミュレーション形式の練習会としました。6時30分に朝食を食べ、8時からスイム開始。少しウォームアップした後、レースをイメージしながら750mのタイム計測です。2日目は5人なので各自で自己計測。糊沢さん、洲鎌さん、関口さん、森岡、杉本さんの順でスイムフィニッシュ。

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周約11kmのコースで、上野原カントリー入口手前と藤野方面トンネル手前の福王寺往復コースです。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。とりあえず、1周約11kmのバイクコースを下見。第一折り返し地点を今回は滑り止めつきの激坂の手前に設定しました。第二折り返し地点は福王寺の横断歩道とし、派出所まで戻って1周。ランニングコースはゴルフ場方面へは行かず、福王寺の折り返しのみで約6km。



コースと注意事項を確認して一齐にバイクスタート。最初の登り区間では私が先行していましたが、糊沢さんに第1折り返し地点手前でパスされ、洲鎌さん、関口さん、杉本さんの順番でバイクパート終了。

ランに入ると、次第に気温も上昇し、ほとんど日陰もなくなってきた。糊沢さん、森岡、洲鎌さん、杉本さん、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的には短いものの、バイクの登り下りのテクニックや暑さに対する適応力が問われる密度が濃い練習会となりました。

その後、桐花園に戻り、シャワーをあびて一旦解散。今回も2日間天候にも恵まれ、スイム、バイク、ランで、楽しくかつ追い込んだ練習ができ、充実した合宿となりました。

今年も関口さんと私で幹事を担当しましたが、皆様のご協力で無事円滑に終了することができました。石原さんも忙しいなか土曜日のスイムレッスン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
棚沢	13' 37	54' 17	1:07' 54
洲鎌	14' 53	1:02' 28	1:17' 21
森岡	18' 28	1:00' 19	1:18' 47
杉本	19' 01	1:11' 19	1:30' 33
関口	16' 50	1:17' 00	1:33' 50

練習会の結果は佐渡大会の疲れも残っているはずの棚沢さんが圧倒的な強さを見せてくれました。さすがに世界選手権(スペイン)大会に選ばれるアスリートは違いますね。



以上