

## <2013年度ハートビュー合宿レポート>

森岡

日時 : 2013. 6. 15 (土) ~ 16 (日)  
場所 : 桐花園 (相模原市藤野)  
参加者 : 杉本、棚沢、安茂、石原、関口、森岡

例年9月に実施している桐花園合宿ですが、今年は6月に実施することになりました。3月に行われた総会で、合宿が9月だとほとんどの大会は終了しオフシーズンになってしまうこと、また例年秋はクラブイベントがいろいろあるが6月はほとんどないということで、今年は6月15日から1泊2日で開催しました。

まず初日は12時に現地入り。天気が微妙でしたがなんとか雨は降らず、3名(石原さん・棚沢さん・安茂さん)は十日市場駅から現地までバイク自走。杉本さん、関口さんは車で集合。私は東京葛西から輪行で現地集合。

全員集合後、食堂で昼食。冷しゃぶうどんと芋ごはんをいただき、13時すぎから屋外プールへ。曇っていたため、気温も低めで、水温も最初は冷たく感じました。

今年もスイムメニューの作成と指導は石原さんに担当いただきました。メニューについては最後に添付しますが、約2時間、Aチーム(棚沢さん・安茂さん)が約3200m、Bチーム(杉本さん・関口さん・森岡)が約2700m泳ぎこみました。

途中で石原さんよりフォームについてアドバイスがあり、手の入水位置についてほとんどの人が体の中心かそれより内側に入りすぎているとのことで、意識して外側に入水するといいとのこと。また、息継ぎの時に頭を上げすぎて、軸がぶれないようにすることも大切であるとのアドバイスをいただきました。また、杉本さんにデジタルカメラで一人ひとり撮影いただき、入水位置を意識して泳ぎました。

スイムの後は着替えてランニング。合宿所から藤野駅手前の福王寺のあたりまで往復約8km。

今日の練習は以上ですが、ひき続き車でやまなみ温泉へ行き露天風呂で疲れを癒し、宿へ戻って夕食。夕食はすき焼き鍋。お腹一杯いただきました。

その後部屋に戻ってビールを飲みながらトライアスロン談義に花が咲きました。

2日目は朝食前にスイムです。7時から室内プールでアップ後、2レーンに分かれて750mのタイム計測。結果は最後に添付します。

スイム後は食堂で朝食。予定ではその後にバイク+ランのレース形式でのタイム計測も計画していたのですが、あいにく雨が本降りです。止む気配もなく、チェックアウトして解散となりました。

私と安茂さんは藤野駅から輪行で帰宅。後のメンバーも車で牧場経由、帰宅。

今回は天気に恵まれず、やや消化不良ではあったものの、スイムは予定通り2日とも実施できて、各自課題も見つかったことと思います。また合宿することで、お互いにじっくりと情報交換ができた、刺激し合ったりすることのできたので、今後も毎年続けて開催できればと思います。

<参考：スイムメニュー>

ハートビュー合宿 スイムメニュー 2013/8/15	
<b>&lt;メニューA&gt;</b> W-up 50m*4(-1'30") choice Fr S 25m*6(-'50") 往Fr 復Ba K 10分間 チョイス easy 50m*1 K-S 50m*6(-1'30") easy 50m*1 Fr S 50⇒100⇒150⇒200m⇒150⇒100⇒50 行ヒラミット(-1'00") 戻ヒラミット(-65") rest 10分間泳 50m*6 Des (-1'15") easy 50m*1 犬かき負け残り 25m*6 (ハンデ有り) Down 100m Total 3466m 3:00/91	200 200 400 50 300 50 800  500 400 50 150 100 3200
<b>&lt;メニューB&gt;</b> W-up 50m*4(-1'30") choice Fr S 25m*6(-1'00") 往Fr 復Ba K 10分間 チョイス easy 50m*1 K-S 50m*4(-2'00") easy 50m*1 Fr S 50⇒100⇒150⇒200m⇒150⇒100⇒50 行ヒラミット(-1'15") 戻ヒラミット(-1'10") rest 10分間泳 50m*6 Des (-1'30") easy 50m*1 犬かき負け残り 25m*6 (ハンデ有り) Down 100m Total 2650m	200 150 200 50 200 50 800  400 300 50 150 100 2650

<参考：スイム750m計測結果>

名前	結果
安茂	12:35
棚沢	12:42
関口	17:10
杉本	17:56
森岡	17:58



