

第 10 回 HV 杯争奪練習会&芋煮会レポート

開催日：2015 年 11 月 3 日（火） 9:30～14:30

場所；鶴見川河川敷

天候：晴れ（17.8 度）

レポート作成：棚澤



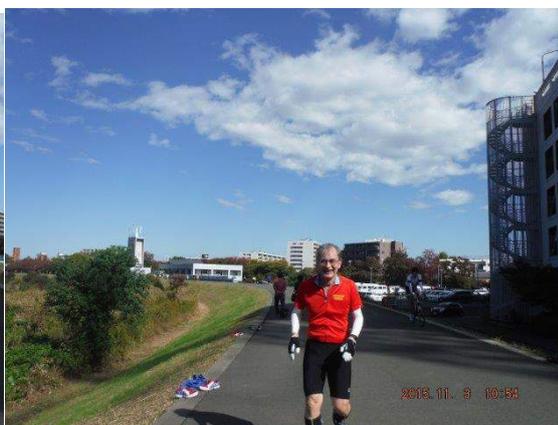
「メンバーの親睦を図り、一年の成果を記録し翌年の活動の励みとする。」ことを目的に始まった HV 杯、記念すべき 10 回目を迎えました。今回は選手 7 名（永田、洲鎌、石原、宮川、青木、森本、棚澤）、計時スタッフ 2 名（杉本、井出）、実走スタッフ 2 名（店長と息子さん）の総勢 11 名でにぎやかに行われました。



レースレポート（敬称略）

レース参加しながらの棚澤目線の偏りあるレポートになることをご了承ください。有力選手の井出、安茂の欠場で気合の入る今年絶好調の青木、爆発的走力を誇る森本、初優勝を狙う 2 選手の一騎打ちとの下馬評。突然の杉本の合図でスタート、まだ GPS の衛星がキャッチできていない。いろいろな思惑の交錯する中、宮川が前半のランを 4 分ちよっと

のペースで引っ張る。折り返しを利用して青木が仕掛けたのか、少し前が出る。差を詰めようと森本がペースを上げ、そのまま前に出て一気に独走になる。青木、石原が追うが、差はどんどん広がって第1ランのゴール。ところが、1分ほど開いていたはずなのに、トランジッションを最初に出てきたのは青木だった。森本がレースを面白くするために待ったのか、青木のランシューズでバイクに乗る作戦が功を奏したのか？そういえば、青木は最近のバイク練習では、いろいろ言い訳しながらランシューズだったな。そんなことを考えながらトランジッションに入った棚澤は、ペダルにバイクシューズを付けて臨んだが、準備が悪くバックルが外れていないまま。こけそうになりながら蛇行して、2 km地点まで悪戦苦闘、後続の宮川に迫られる。こういう経験をするために練習会があるんです。今後は、シューズを履いてから乗ることにします。コースには、通行人が多く、危険予知をしながら慎重な走りになる。すれ違うたびに、青木が後続を離す。森本はゴール前で逆転できる距離を計算しているのか、順位を下げる。2位石原に一分以上の差をつけて青木がトップでランに移行。続いて石原、青木のセーフティーリードか？3位棚澤、4位森本と続く。折り返しのコースで、快走する青木とすれ違う。折り返しの手前、森本に抜かれ、間もなく石原とすれ違う。残り距離とこの差、2位争いは面白そうだ。舗装部分を外れて走ってくる洲鎌は裸足だった。優勝は青木、逃げ切った石原が2位、森本が3位だった。永田がバイクゴールでリタイアし、今年のHV杯は無事に終了した、





芋煮会

例年通り、杉本農場の食材、杉本奉行の監督による芋煮会。ノンアルコールビールなどによる乾杯でスタート、みなさんの持久力ある食べっぷりで、食材を無駄にしませんでした。山形から後藤さんにお送りいただいた玉こんにやくも例年通りの美味。各自の近況、青木さんのブラックな優勝コメントと森本君のビッグな発表？に盛り上がりました。杉本農園産の大根サイズのサツマイモとたくさんの柿をお土産に無事の解散となりました。



氏名	1stRun time	1stRun Rank	Bike Split	Bike 1st Lap	Bike Rank1	Bike Split	Bike 2nd lap	Bike Rank2	2ndRun time	2ndRun Rank	Total time	順位
青木	16.33	2	36.50	20.17	1	56.20	19.30	1	15.38	2	1.11.58	1
石原	16.38	3	38.00	21.22	2	58.43	20.43	2	17.08	3	1.15.51	2
森本	15.38	1	38.55	23.17	6	60.53	21.58	4	15.11	1	1.16.04	3
棚沢	17.11	4	39.07	21.56	3	60.04	20.57	3	18.29	4	1.18.33	4
宮川	17.53	5	40.14	22.21	4	62.33	22.19	5	20.57	6	1.23.30	5
洲鎌	19.20	6	42.06	22.46	5	64.55	22.49	6	20.22	5	1.25.17	6
永田	24.10	7	52.50	28.40	7	79.25	26.35	7	

以下、洲鎌さんの手記です。

天気晴れ。

幹事の杉本さん、棚澤さん計画で、青木さん、石原さん、森本さん、棚澤さん、宮川さん、洲鎌、永田さん、杉本さん、井出さん参加でHV杯開催された。

杉本さん、井出さんは計測を担当。永田さんは最後のランは走らず。
コースはラン4 バイク約10を2周、そして第2ラン。

第1ランは4分26秒で入っていたようだ。宮川さん先頭。その後、森本さん先頭で3分/後半まで上げたらしい。バイクになってからは青木さんが先頭で独走大勢となり第2ランに突入。青木さんがランも1位キープして優勝。

青木さん曰く「みんなと競うことで普段は出ない力がでて3分台で走れた」

ランの速い森本さんトランジットで苦戦したとのこと。昨年優勝の石原さんはバイクで森本さんをおかわして、ランは森本さんの追い上げを抑えて13秒差で2位となった。棚澤さんは風邪気味で力出せず。それでも4位。

それにしても、みんな速い。第1ランスタートして1もしないで先頭集団から脱落した私は、終始前を走る宮川さんを追いかけるのみ。第2ランは裸足で走ってみた。

河川敷のアスファルトは先に同様に宮古島エコマラソンで走ったそれよりも痛いことが分かった。次回までもっと足裏鍛えてみようとは思いますが、今のままでは速く走るには裸足はいただけないことがわかった。

その後は芋煮会。

動けなくなるくらい食べて満足。

隣にいた全く知らない夫婦に、青木さんが騒がしくして申し訳ないと鍋を分けて上げると、わざわざ買ってきたのか冷えたシャンパンを贈呈(大会にと)。いやいやありがたいものである。

表彰式は1位から4位まで商品あり。その後は全員が今年の抱負を述べて解散。

私は今年の出来事を振り返り、チーム行動で考えさせられたことを勝手に喋っただけ。

チームとして行動することは自分のにとってどのように影響するか?

今後どうしたいか?

もっとまとめて言えたような気がする。

いずれにしても自分より年下が多いこのチーム、出しゃばらず、みんなの相乗効果を期待して行動するように努めよう。