

ひろしま男子駅伝 広島チーム中高生代表候補選手強化合宿

第2回【平成25年5月18日(土)・19日(日) 会場：世羅】

第2回目の強化合宿は、平成25年4月30日現在の中学3000mランキング上位10名、高校5000mランキング上位4名を強化対象選手として招集し実施した。

18日(土)の15時に開講式を行い、岩本真弥監督(世羅高教諭)から「1泊2日という短い合宿なので、これで強くなるというわけではない。選手間の交流の場とし、情報交換等を行いながら、高校生は高校総体に向け、中学生は通信大会及び県選手権大会へ向け、モチベーションを高揚させてもらいたい。」とあった。この日の練習は世羅高校グラウンドで300mのインターバル練習で、個々のレベルに応じたグループ分けの中で行った。

19日(日)は、6時から世羅高校グラウンドで朝練習、その後、10時から午前練習を行った。午前練習では学校近隣を流れる河川沿いでの距離走を行い、雨天という悪条件下でも一人ひとり粘り強く走っていた。中高生混合でグループ分けし、高校生が引っ張っていく形で行った。中学候補選手の一人は「少しきつかった。脚は動いていたけど呼吸面できつく感じた。」と話し、高校生に引っ張られる中で普段の練習にない質の高さを感じたのかもしれない。閉講式では、岩本監督から「君たちは広島県の選抜メンバーである。日々の学校生活においても広島県選抜メンバーにふさわしい行動を心掛けてもらいたい。『やはり、県で選ばれた人間は違うな』と、周囲から言われるような人間になってもらいたい。そして、高い目標を持ち、その目標達成に向け、計画→実行していくこと。そうすると成果となってあらわれる。その成果から反省点や改善点が生まれ、次なる計画ができ、そして実行。というように、このサイクルを繰り返して向上していくことが大切である。」と閉講挨拶があった。また、大瀬戸 積コーチ(高美が丘中教諭)から今後の予定について連絡があった。「第3回目の合宿は6月8日(土)・9日(日)の1泊2日で、ここ世羅で実施する。本日までに行われた各市・郡大会の結果も含め、中学は3000mランキング上位10名を選出する。第4回目は7月13日(土)～15日(月・祝)の2泊3日で、道後山クロカンパークで実施する。これについては、通信大会の結果も含め選出する。前にも言ったが、今回選出されたからといって、次回招集されるとは限らない。各大会・記録会の結果から入れ替えがあるので更なる向上を目指して、日々の練習に励んでもらいたい。」とあった。



インターバル練習



距離走



体操(雨天のため屋根付き通路)



閉講式(岩本監督の話)