

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3回【平成25年6月8日(土)・9日(日) 会場：世羅】

第3回目の強化合宿は、平成25年5月19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。

8日(土)の15時に開講式を行い、その後世羅高校グラウンドで練習を実施した。この日の練習は600m×5本(中学生4本)組と3000m+2000m+1000m(中学生2000m+1000m)組に分かれて行った。岩本真弥監督(世羅高教諭)が開講式で「トラックシーズンも本格的になり、インターハイ・全中に向け、質を上げた内容で負荷をかける。中学生は高校生の動き等を盗み取り、2日間終えた時、やり切った充実感から楽しかったと思える合宿にしてもらいたい。」とあったように、過去2回と比べレベルの高い練習内容であった。

9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。午前練習では前回同様、学校近隣を流れる河川沿いで距離走を行い、2日間でスピード面及び持久面の両方での負荷をかけた形となった。

また、8日(土)の夕食後には世羅高校トレーナー石井尊雪氏(アイズ治療院)を宿舎へお招きし、効果的なアイシング方法やストレッチの重要性などの講話をいただいた。ストレッチの実践指導もあり、故障しないための自己管理能力の重要性などを学ぶことができた。翌日9日(日)の午前練習前には、臨済宗修善院の神田敬州住職をお招きし呼吸や心拍数など、心肺機能に関わる内容での話をいただいた。日常的に何気なく行っている呼吸でも、方法により集中力を高めたり、心を落ち着かせたり様々な効果をもたらすことや、心拍数では安静時や練習後など、自分自身の心拍数を把握しておくことが、その日・その時の自分自身の状態を知ることとなるなど、競技力を向上させる上で重要であることを学んだ。

閉講式では岩本監督から中学生に「通信大会予選から全中を狙っていき、この選抜メンバーは当然のこと、君たちがリードして、より多くの選手が全中へ行けるよう『チーム34』の精神で挑戦してもらいたい。」と締めくくり、第3回合宿を終了した。



600m×5



3000m+2000m+1000m



石井トレーナー講話



神田住職講話