

都道府県女子駅伝 広島県チーム代表候補選手強化合宿

第3回 : 日時 平成25年8月10日(土)～13日(火)
会場 道後山クロカンパーク
対象 中学生・高校生・大学生・一般

3回目の強化合宿には、大学生・実業団選手も加わり、今までより本戦の雰囲気に近い合宿となった。猛暑が続く8月、標高700mの道後山クロカンでは日中気温が広島市内と10℃差という良い環境の中、距離を踏む練習を中心に行われた。

今回の合宿で最初に山田監督が掲げたテーマは『コミュニケーションをとる』だった。初日の練習は集団でのJog。会話のできるペースで全員が一緒に走り、合宿をスタートした。

2日目以降、中学生の中には初めての長い距離を経験する選手もいたが、『高校生にびったり着かせてもらい良い練習ができた。これから先、最後まで粘れる選手になりたい。』と、充実した様子が聞けた。また、高校生からは『短い距離から長い距離への切り替えの場。改善点も見つけることができたので、一回一回の練習を大切にしていって駅伝につなげていきたい。』と、トラックからロードに切り替えの合宿と捉えた感想も聞くことができた。

高校生の積極的な走りが光った合宿だったが、一般の選手からは、『若い選手から意識の差を教えてもらった。初心に戻って純粋に頑張りたい。』と、悔しさも滲ませる場面もあった。

体調面で不安を抱えながら参加した選手もいる中での強化合宿。中学・高校生は果敢に攻める走りのできた合宿となったが、年長者は『若い選手に負けたくない。』という気持ちを再確認できた合宿でもあった。

本戦まであと5ヶ月。今回の合宿で持ち帰った気持ちを自分のチームで成長させていき、身体的にも精神的にも成長した姿で、再び集合できるよう期待したい。



初日 集団Jog



芝生 9～12km



中学生 インターバル



芝生8kmビルドアップ