

夏季合宿報告

保科コーチのコメント

8/8（水）から8/16（木）まで山形坊平高原、8/17（金）から8/30（木）まで北海道紋別と、長期の合宿を実施しました。坊平ではクロスカントリーを中心に基礎運動能力の養成とロードで質の高いトレーニングを実施するための身体づくりを行い、紋別ではロードを中心に実践的なトレーニングを行いました。昨年の合宿より質の高いトレーニングを遂行することができ、昨年のトライアル（20km）よりも上位5名の平均タイムが30秒近く上がっています。その上位5名のほとんどがハーフマソン未経験の1年生であることから経験値に不安は残りますが、9月の水上村の合宿でペースと距離をハーフマソンに合わせた実践トレーニングを実施することで、経験値不足を補っていきます。

神津伸子さん（フリーライター）による北海道紋別合宿取材記

取材初日の練習は30km。2グループに分かれて走りました。それぞれに伴走車がついて、励ましながら、ケアしながら進みます。ドリンクを選手に手渡ししたり、コーチの指示を選手に聞かせるための大きな拡声器を抱えるプレーイングマネージャー、ラップタイムを選手に伝えるマネージャーなど、皆、しっかり役割を心得て選手を支えます。Aチームを牽引するのは、今年の箱根路を走った4年生の根岸君。昨年から見えていますが、良い意味で風格が出て来て、最終学年として伝えていくべき事を、様々な意味で体現していました。トップグループから落ち始める選手への、保科コーチからの声かけは、的確な指示が中心ながら本当に愛情たっぷり、素晴らしかったです。本当にずっと声をかけ続けます。凄い。後で、ずっと声をかけ続けられた1年生に聞いたら、あんなに声をかけ続けられ通しだったのは初めてとの事。「あそこまでして貰えたら、落ちる訳にはいかない」と、最後まで大きく離される事なく走り抜きました。トップ集団で戻って来たのは、根岸さんと1年生3人でした。

練習日の1日の練習の流れは、朝練→メインの練習→夕練→夕食後のストレッチ。走る、走る、走る。とにかく、練習日は本当に良く走ります。宿から3キロ離れたグラウンドまで走って行き、グラウンドで10キロ走り、また走って戻り。30キロ走の日も、宿からスタート地点までの往復6キロを走りました。夕練は近くのグラウンドに集合して練習する選手、体調によってプールで泳ぐ選手などに分かれます。見学させていただいた初日は、ひたすらラン。2日目はメディシンボールを使った筋力と体幹トレーニングでした。保科コーチが取り入れたものです。ボールは1キロから10キロを越すものまで様々な種類があり、自分に合ったものを選びます。ボールの上でバランスを取ったり、座って身体の左右に素早く動かし、様々な投げ方をしたり。故障がある選手は少し軽めで調整します。コーチも自ら、デモンストレーションをしたりします。

1日の身体の疲れを取る、夕食後のストレッチもとても大切です。その際に、OBOGからの差し入れの大量の各種サプリメントや、洗濯用の洗剤が配られます。また、オフの時間は洗濯したり、散歩に出たり、ホテルに常備されてる漫画でリラックスしたり。オンオフのメリハリをしっかりと付けられるチームにしたいと、保科コーチは話します。また、それがしっかり出来るチームは強いと。

最終日に見せていただいたのは、2キロx5本。A、B、2チームに分かれての全力走。5本を、立て続けにわずかの一定の休憩時間を挟んで走ります。

ここでも牽引したのは、根岸君でした。前日のインタビューでは「去年の速さ、強さがまだこの夏は戻って来ない」と話していましたが、この日の走りは素晴らしかったです。本人も納得の出来だったらしく、自ら「戻って来ました！昨日はああ言いましたが、今日は去年の夏のあの良い感じで走れました！」。私の方から聞きに行く前に、自らそう声を掛けてくれたのが、とても嬉しく頼もしかったです。最上級生として、佐伯君と共にあらゆる意味でチームを引っ張ります。そして、繋いで行きます。下級生への声かけのシーンも本当に多く見られました。自分に出来る事、物凄く考えて動いている様子をよく見る事が出来ました。感動。強さの伝承。根岸君に食らいついて走る一年生たちの姿も、とても印象に残る毎日でした。

これで、合宿のレポートは終わりますが、選手、マネージャー、トレーナー、学生トレーナー、OBOGが本当に一丸となって大きな大きな目標に向かって走り続けている事が実感出来ました。様々な新しいシステムを少しずつ導入しながらそれを1つにまとめ上げる保科コーチの手腕、懐の深さ、優しさ、素晴らしいです。1人1人に声かけをし、体調などの報告を聞き、決して偉ぶらず、本当に良き兄貴分というスタンスなのだと思います。山形からずっと続いた長い夏合宿、本当にお疲れ様でした。また、取材に行きます。

↑「Amazonほしい物リスト」を活用した差し入れにご賛同頂いたOBOGの皆様、たくさんの物資を本当にありがとうございました！

スケジュール

9月	11（火）～16（日）熊本県水上村合宿 22（土）日本体育大学長距離競技会（予選会メンバー選考のため10000mに全員出場予定）
10月	13（土）箱根駅伝予選会（陸上自衛隊立川駐屯地～国営昭和記念公園 ハーフマソン）