

長距離1次夏合宿 訪問報告

～山形県上山市蔵王坊平高原～

2023年08月

競走部OB 朽津、小川（97年卒）

概要、参加目的

- 場所：山形県上山市蔵王坊平高原 蔵王ライザウッディロッジ
- 日程：2023年8月11日（金）、12日（土）
- 参加者：朽津広達（短長出身）、小川涼平（短々出身、共に1997年卒）

上記日程で長距離坊平1次夏合宿地を訪問してきましたのでご報告致します。

今回の訪問では、選手たちの応援はもちろんですが、保科ヘッドコーチ、マネージャー、及びサポートスタッフの方々の指導、サポートに感謝することを目的として参加しました。

私たちは箱根駅伝プロジェクト発足当初からお手伝いをさせていただいておりましたが、これまでは合宿地まで足を運ぶ機会がありませんでした。

今回は現場側にもご理解いただき訪問させていただくことになりましたので、特に、現場の環境・施設や練習状況、選手・指導者が必要としていることがどのようなことかなど今後の支援につながる視点で合宿状況を確認できればと思い、参加させていただきました。



朽津（左）、小川（右）

練習環境（トレーニング）



Google Mapより

かみのやま温泉駅から車で30分、標高1000m以上に位置する「蔵王坊平アスリートヴィレッジ」には芝とウッドチップの敷き詰められたクロスカントリーコース、トラック、温浴施設、宿泊施設が徒歩圏に配置されており、絶好の長距離夏合宿施設となっています。

なお、蔵王坊平アスリートヴィレッジはスポーツ庁指定の「ナショナルトレーニングセンター高地トレーニング強化拠点施設」に指定されています。

練習環境（トレーニング）



蔵王坊平アスリートヴィレッジHPより

クロスカントリーコースは1km、2km、3kmを選択することが可能ですが、いずれのコースにも500m続く上り坂があります。

私たちもコースを体験するためにJogを試しましたが、坂が永遠に続くので非常に苦しいコースでした。上った頂上からは近隣の山々が見えて美しいのですが、走っている選手はそんな余裕はありません。

訪問した前日には全員がその坂を15本インターバルで走ったと聞いています。

練習環境（ボディケア）



蔵王坊平アスリートヴィレッジHPより

練習が終わって夕方になると選手たちは疲労回復を目的として温泉施設「高源ゆ」を利用します。選手たちと一緒に風呂も入りましたが、選手たちは交代浴をしたり、リラックスした雰囲気でお話したりと練習しているときとは違う表情を見ることができました。

他の団体も来ているのでちょっと施設としては狭いかな？というのが私の印象でしたが、このような温泉を利用できるなんて素晴らしいことだとも思いました。

練習環境（ボディケア）



宿泊施設の裏には自然の川が流れています。徒歩1分ほどの距離です。
選手たちはアイシングのために川に来て疲れた脚を冷やしていきます。
私も入ってみました、長い時間入ることができませんでしたので、水温20℃以下だったのではないのでしょうか。

川で冷やしたスイカをみんなで食べるのは練習後の楽しみだと聞いています。

練習環境（食堂）



蔵王ライザワールドHPより
(現在はパーティションはありません)

こちらは昼食の様子です。

昼ごはんは、うどん（またはどんぶり）+おかずのような食事になります。

夜ごはんはバイキング形式で各自の必要量を考えて盛り付け量を変えていました。

ある選手はもっと体をがっちりさせないといけないということで、かなり多くのおかずを取って食事をしていました。

ちょうど夏の甲子園「慶應高校 vs 北陸高校」の最中でもあり、皆試合の経過を気にしながらワイワイと食事をしている姿が印象的でした。

練習の様子



朝練開始前の様子です。

朝は6時に集合し、各自がトラックの周りのジョギングを行います。

関東での猛暑に慣れた私の体には20℃以下の朝の気温は涼しく、寒さすら感じるほどでした。

当日の本練習がクロカンコースでの距離走（20km～25km）ということで軽めの12kmJogということでした。

とにかく、今年の合宿では距離を走っているということで、選手たちはこれまでの走行距離について笑みを浮かべながら話してくれ、そこには長い距離に自信を感じているようにも見えました。

練習の様子



500m続く坂道

本練習はクロカンコースでの距離走（20km～25km）でした。
2kmのコースを使用し、長い距離を走る選手は13周します。
ペースを変えることなく、一定の速度を維持しながら走っていきます。
私たちがヒューヒューいながら登った坂も颯爽と走っていく姿には強さを感じました。

走り終わった選手は直後にOS1とインゼリーを全員が摂取します。これは脱水症状が出る前に速やかに水・電解質の補給するためだそうです。また、インゼリーを摂ることは疲労を残さないためだと聞いています。OBOGの支援アイテムに含まれているもので、強い練習の度に利用するため数量が多く必要となります。

まとめ



一泊二日と短い期間ではありましたが、長距離1次合宿を訪問してきました。
合宿中は練習以外のことからほぼ遮断された環境であることから集中した練習中心の生活を送っていることが良く理解できました。
長く続くこの合宿練習に耐える体を継続できるようにケア部屋で各自マッサージを受けたり、補強するなど各自工夫している姿が印象的でした。

まだ1次合宿ということで始まったばかりですが、紋別、菅平と怪我無く、練習を継続することで秋シーズンでの成果、そして、目標である箱根駅伝本戦出場を達成してほしいと思います。

<番外編>



保科ヘッドコーチ日体大時代の同期・後輩と小野コーチ



虫さされにご注意あれ

合宿には保科ヘッドコーチを支援するために多くの方が遠方から訪問されていました。日体大時代の同期、後輩、昨年まで指導いただいた小野コーチは現在の勤務先である前橋育英の選手を連れて参加していました。保科ヘッドコーチの人望を感じる瞬間でした。

また、若手OBである杉浦君、司代君、内藤君、大澤君、貝川君も応援に駆けつけていましたが、現役選手と接点のあるOBからの声かけは現役選手には大きな力になったのではないのでしょうか。

あと、訪問に際して注意があります。ブユが多いことです。私たちが甘く見ていたので何か所も刺されてしまいましたが帰宅してからの数日で大きく腫れ上がり、非常に辛い思いをしています。虫よけ、長そで・長ズボン必須アイテムです。

今後、2次合宿、3次合宿とまだ夏合宿は続きます。

引き続き応援のほど宜しくお願い致します。

