慶應義塾體育會競走部 OB・OG の皆様

平素より慶應義塾體育會競走部の活動に対し、温かいご支援・ご声援を賜り、心より御礼申し上げます。109 代目駅伝主将を務めさせていただいております、安田陸人と申します。
今年も 80 名を超える多くの OB・OG の皆様から、総額 300 万円もの温かいご寄付を賜りました。皆様の温かいご支援、ご声援のおかげで、紋別選抜合宿を無事執り行うことができました。改めて心より御礼申し上げます。

また、ご支援の御礼が遅くなりましたことを重ねてお詫び申し上げます。

以下に、合宿の成果と今後の展望をご報告申し上げます。

二次合宿概要
日時　：9 月 1 日(火)～10 日(木)
合宿地：北海道紋別市
宿泊地：紋別セントラルホテル
参加：選手 13 名、コーチ/トレーナー2 名、学生スタッフ 4 名

現地は 9 月に入りとても涼しく、大変走りやすい気候に恵まれました。例年より 2 週間ほど時期を遅らせたことが功を奏しました。
その好環境の中、多くの選手が予定していたメニューをしっかりと消化することができました。特に距離走およびインターバル走ともに過去最高水準の質と量を消化でき、チーム全体の総合力が確実に底上げされたと実感しております。参考までに紋別合宿の練習日程を添付しておりますのでご覧いただけますと幸いです。

特に、7 日目に行った 5km×3 本という練習では成沢（環 4・山梨学院）がラスト 1 本を 13 分 48 秒で終え、自身の持つ塾記録（13 分 51 秒）を超える記録を出しました。その他の選手も多くが設定タイムをクリアし、チーム全体として自信を獲得する事が出来ました。

道幅の広いロード練習だけではなく、ポイント練習のない中日のジョグでは脚に優しい芝生のクロスカントリーコースを用いることで、怪我のリスクを減らしながら距離を積み上げることもできました。その結果、例年よりも大きな離脱が少なく、まとまってチームとして練習を消化出来たことも成果の一つでした。

合宿中にマネージャーが撮影した写真も共有いたしますので、部員たちの練習や合宿での様子をぜひご覧いただけますと幸いです。
https://photos.app.goo.gl/54EPxgCrdJi8GDXCA

さて、日吉に戻り、箱根駅伝予選会まで残すところあと１ヶ月となりました。
紋別で得た確かな手応えと自信を胸に、本番に向けてしっかりとコンディションを調整し、予選会当日に最高のピークを合わせにまいります。
残り１ヶ月､チーム全員で１日も無駄にすることなく地道にやるべきことを積み上げます。
皆様からいただいたご支援と期待に応えられるよう、チーム一丸となって本番を戦い抜く所存です。
改めて､今回の合宿実施にあたり多大なるご協力をいただきましたこと､重ねて御礼申し上げます。

引き続き､慶應義塾體育會競走部への変わらぬご指導・ご声援のほど､何卒よろしくお願い申し上げます。

慶應義塾體育會競走部 109 代目駅伝主将　安田陸人

＜参考：紋別合宿練習メニュー＞

		行事予定	朝練習	紋別	
				am	pm
9月1日	火	紋別合宿	12000m G走	移動	30km + 1km エアポートコース 1:50 / 3'00"
9月2日	水	〃	12 km JOG	補強	1km * 20 (4'サイクル) A 3'00" B 3'05"
9月3日	木	〃	20 km クロカン JOG	幼稚園陸上教室 数名 それ以外 補強 ＋ 40' JOG	Free
9月4日	金	〃	12 km JOG	補強	30km + 1km エアポートコース 1:45 / 3'00"
9月5日	土	〃	12 km JOG	補強	3km * 5 (12'サイクル) A 1~2.9'10" / 3~4.9'00" / 5.8'50" B 1~2.9'30" / 3~4.9'20" / 5.9'10"
9月6日	日	〃	20 km クロカン JOG	Free	
9月7日	月	〃 高橋トレーナー合流	12 km JOG	補強	5km * 3 (r－5') A 15'25" － 15'15" － 15'00" B 15'50" － 15'50" － 15'30"
9月8日	火	〃	20 km クロカン JOG	Free	
9月9日	水	〃	12 km JOG	補強	20 km B－UP S－10 km 3'20" /～15km 3'15" A ～20 km 15'00" B ～20 km 15'30"
9月10日	木	〃	20 km クロカン JOG	移動	