

# 寒河江西村山 TEAM

## EKIDENだより

第57回大会 / 201101

### これまでの主な取り組み

昨年の大会は、56回大会の総合7位から二つ順位を落として総合9位に終わってしまった。しかし、2日目は13区でトップに立ちそのまま14区の地元寒河江まで首位で走り、地元の皆さんに少しは元気を与えることができたのではないかと感じている。

現在チームは、前回大会の反省を踏まえチームミーティングやスタッフ会議も実施し強化策を練り直し、第57回大会に向けて練習に取り組んでいる。

7月には、東北管内のクラブチームや県内のほとんどのチームが参加する男鹿駅伝(秋田県男鹿市)に遠征。また、8月には、東日本の実業団チームや関東の大学等が夏季合宿の仕上げの大会として参加する十和田八幡平駅伝(秋田県鹿角市)にも参加。この駅伝はとてもレベル高い大会だったの結果は思わしくありませんでしたが、選手にとっては高いレベルのレースを経験し、ワンランク上の意識を持って今後の練習に取り組む事ができるようになったと思っています。

また、12月からは特別強化期間として社会人を中心に毎週日曜日合同練習会を開始し、1月8日(土)から9日(日)にかけては朝日少年自然の家(大江町)で高校生も含め1泊2日の合宿を組んだ。

今年の正月は道路にも雪がなかったのに合宿直前から大雪となり吹雪の中での合宿となったが、毎日40キロ以上の走り込みを行った。

期日	出場大会等	場所等
5 29(土)	チームミーティング	
6 6(日)	西村山選手権大会	寒高G
20(日)	寒河江さくらんぼマラソン大会	
25(金)	スタッフ会議	寒河江市
7 2(金)~3(土)	男鹿駅伝競走大会 23位	男鹿市
18(日)	チーム全体会議	
8 1(日)	坊平クロスカントリー大会	蔵王坊平
6(金)~7(土)	十和田八幡平駅伝 31位	秋田県
9 19(日)	白鷹&高畠ロード	
20(月)	県長距離記録会	NDスタ
26(日)	地区陸上記録会	寒高G
10 17(日)	地区秋季ロードレース大会	山形市
30(土)	山大記録会	あかねが丘
11 3(水)	県長距離記録会	NDスタ
14(日)	地区駅伝競走大会	
23(火)	ベーター駅伝大会 12位	米沢市
26(金)	チームミーティング	
12 毎週日曜	合同強化練習会開始	



11/23 ベーター駅伝(米沢市)  
米沢四中前をスタート



12/19 合同練習会  
(体育館周辺コースにて21km走)



12/23 合同練習会  
あかねが丘にてペース走 16000m



1/7 朝日自然の家での合宿①  
(圧雪のR458での18キロ走)



1/8 朝日自然の家での合宿②  
(栄養考えての夕食)



1/8 朝日自然の家での合宿③  
(雪の中をひたすら走り込む)