

寒河江西村山 EKIDEN-TEAM

EKIDEN

2012/2

目指すは、上位入賞!

目標、2日目優勝!!

★第一次冬季合宿で本格始動

12月10日(土)~11日(日)の1泊2日寒河江市民合宿所にて、第1次強化合宿を行いました。今回は、来年4月から山形の縦断駅伝で走りたいと山形環境エンジニアリングに勤務することになった伊東直之選手(東北学院大4年、宮城県大崎市出身)を加え高校・大学・一般合わせて15名の選手が参加しました。あいにく雪に見舞われましたが、走り込み中心のメニューを積極的にこなしました。また、12月からは、平日夕方の一般選手の練習会に加え高校・大学選手も交え、毎週日曜日、山形市のあかねが丘陸上競技場を主練習場として、強化練習会に取り組んでいます。



★チーム力、徐々にアップ

これまで、県内トップレベルの選手を多数輩出している我がチームですが、地元就職がないために県内の他市町村や県

外に就職する選手もおり、ジュニア選手を育成してもなかなかチーム力が上がらない状況が続きました。そのため、5~6年前には選手層が極端に薄くなり成績も低迷。しかし、最近は地元企業等の支援もあり、徐々に選手層も厚くなってきています。

ただ、他チームでは、箱根駅伝や実業団駅伝の



冬季合宿(市合宿所にて)



人気に刺激され、箱根駅伝に出場する大学等から選手を補強するなどし、各チームとも縦断駅伝に対する強化の取り組み方が急激に変化しています。ですが、わがチームは、地元選手の育成を中心に、これまで以上に地域と一体となった取り組み強化を図っていくことが大事だと感じています。

★年間を通した強化

チームでは、年間を通した練習会や遠征・合宿等を実施しています。主な強化事業として、7月男鹿半島一周駅伝(秋田県)、8月蔵王にて夏季合宿、9月しらかわ駅伝(宮城



7/2 男鹿駅伝 1区→2区



4/29 縦断駅伝中止のため自分達でチャリティー駅伝を実施

県)、榛名湖駅伝(群馬県)、10月各市町の駅伝大会出場、11月西村山地区駅伝、ペーダー駅伝(米沢)、12月第一次冬季合宿、1月県冬季ロードレースと毎月1回は各種大会等へ参加していますが、強化費が充分でないため、ほぼ自費で参加しレベル向上に努めています。

夏の蔵王合宿(お釜までの持久走)



★5000M 平均記録 15分25秒にレベルアップ

全候補選手から今年の縦断駅伝に向けての目標や自己ベスト記録等を報告してもらった内容を基に合宿でミーティングを行いました。そこで5000mの自己ベスト記録をみると、平均15分25秒。今シーズンベストの平均でも15分43秒とキロラップは3分08秒。5年前から見ると30秒以上早くなっています。これは、縦断駅伝の大会記録の平均ラップ3分11秒を上回っています。単純に比較することはできませんが、上位をうかがえる実力がついてきているという証だと考えています。

選手達の日ごろの練習と各種大会に積極的に参加し努力している成果が、少しずつ結果として出てきているのではないかと感じています。



12/25 16000m ベース走(あかねが丘競技場にて)

