

秋合宿(1 日目): 10 月 14 日(土) 晴れ

さあ、秋合宿だ(^o^)/

7 月の夏合宿が台風のために中止になってしまったため、今年初めての合宿である。

宿は去年と同じ、県北の北広島市にある「[清流の家](#)」、今回は 6 人のメンバーが参加した。

1 日目のメニューは、14km の林道 JOG と、1,000m×5 本のインターバル、

その後も体力が余っていたら(笑)もう 1 回林道を走る予定になっている。

前回同様、広島北 IC 近くのコムズ(スーパーマーケット)に集合し、

食料品やアルコール(これが大事!)を調達してから「清流の家」に向けて出発!

こここのところ陸上部の行事は雨に祟られることが多かったけど、今日はいい天気。

しかも県北ということで、広島市内に比べるとかなり涼しくで絶好の RUN 日和だ。



スーパーで買った弁当(と、一部の人はビール・笑)で簡単な昼食を摂り、

しばし休憩の後、予定通り 13 時半に 1 日目の練習を開始した。

JOG コースの大暮林道は、スタート直後から約 4km のきつい上り坂が続き、

その後 10km はなだらかに下るコース。

今回、一番の心配はクマが出て来ないかということだったけど、

猿だか猪だかが走り去っていくのを見かけただけで、幸いにもクマには遭遇しなかった。

ゴールタイムは 1:04:28(4:36/km)、後半の下りをビルドアップ気味にペースアップできた。

身体が暖まったところで 1 日目のメインメニューである 1,000m×5 本のインターバルだ。

宿舎前の道をアップを兼ねて 1,000m 地点までを JOG。

ここをスタートして宿舎までの上りが 1 本目、逆に宿舎からの下りが 2 本目というように、

間に 1 分間ほどの Rest をはさんでトータル 5 本を走る。

一人だったらこんなキツイ練習はすぐにやめていただろうけど、そこは集団練習のいいところで、

全員が 5 本を走りきった。

さあ残すメニューは、インターバルで乳酸を溜め込んだ後の林道 JOG...だったけど
さすがにこの状態でもう一度 4km の坂を登り気にはならなかったのも、
県道(石見街道)方面に出て美和小学校を往復する比較的平坦なコースで CDN(希望者のみ参加)。
ただ、美和小学校からの帰り道をショートカットしようと山越えの道を通ったんで
結局かなりのアップダウンを走ってしまった...(^_~)

これにて 1 日目の練習メニューが終了。

風呂に入って汗を流した後、いよいよ合宿のメインイベントである宴会だ！

本日のディナーはすき焼きとキムチ鍋と、磯本さん特製の野菜たっぷり大根サラダ。

話は尽きることなく、宴は 12 時近くまで続いた。

...報告者は最後まで持たずに 10 時半ごろにはダウン(-_-;) このあたりの持久力をもう少し鍛える必要がある(笑)

