

## 小諸市での夏期高地トレーニング合宿を終えて

実施期間：2023 年 8 月 4 日(金)～8 月 6 日(日)

参加者：選手 9 名、スタッフ 2 名（ヘッドコーチ 1 名、部長 1 名）

榎本晃大（こうた）

2 泊 3 日と短い間でしたが、アップダウンの多い環境で心肺を追い込むことが出来ました。特に 2000m のコースでは、箱根駅伝の 5 区を想定した最適の練習場となっており、今後の競技力向上に繋がる貴重な体験となりました。

今回宿泊させて頂いた天狗温泉は、標高の高い立地であることはもちろん食事や温泉など非常に充実した環境であり、質の高い練習を行えた理由に繋がっていたと思います。

最後に、小諸市の皆さん多大なるご支援ありがとうございました。多大なるご支援のお陰で非常に充実した合宿となりました。

今後は、更なる競技力の向上に努め、箱根駅伝の場で小諸市の名を全国に広められたらと考えています。

本当にありがとうございました。

水口翔太

今回は小諸市という素敵な場所で合宿をさせて頂きありがとうございました。標高 2000m での練習は初めてで、酸素の薄さを身体で感じるという経験ができました。赤褐色の天狗温泉で疲れを取り、全体を通して実りのある練習が出来ました。小諸合宿での活動を部員全員で共有し、「小諸から箱根へ」というスローガンを体現できるよう、これかも一日一日を大切に頑張っていきます。

親里海輝

小諸市には素晴らしい練習環境が整っていました。1000m 林道ですでに空気の薄さもしっかり感じ 2000m 林道では他の合宿場所では、なかなか味わうことができない環境で空気の薄さを感じ、気温が夏だと感じないくらい涼しくとても走りやすい環境でした。

宿では、練習後に天狗温泉に入ることができ疲れた体を回復することができました。今回の合宿の成果としては、呼吸のきつさを感じながらしっかりと追い込む練習ができました。とても良い環境で練習ができたので 1 週間ぐらいの合宿ができることを期待しています。

今回 2 泊 3 日の小諸合宿ができたことを大変感謝しております。小諸市の皆様が掲げている「小諸から表彰台へ」を実現したいと思いました。

佐々木雄一

今回は小諸市で合宿を行うにあたって様々なご支援をいただき、ありがとうございました。小諸市は私たちが練習拠点にしている戸塚区よりはるかに涼しく、戸塚区では行えないような練習をさせていただきました。また、標高の高さを生かし、足への負担が少ないまま心肺機能に高負荷をかけられたことも魅力的でした。

恵まれた練習環境だけでなく、宿泊させていただいた宿での効能の多い温泉や美味しい食事による疲労回復の手助けがあったことも本合宿が良いものになった一因であると思います。

改めてこのような恵まれた環境を提供してくださりありがとうございました。

菅野雄太

小諸合宿では、トラック、ロードコース、2000m 地点のコースなどのコースがどれも標高が高いところにあるので、ただの jog でも涼しい中でいつもより強度を上げることができました。特に 2000m 地点のコースは、高地でのアップダウンのあるコースなので、とてもきついですが、かなり体に負荷をかけることができるコースだなと感じました。

また、練習の後には天狗温泉に入って疲れを抜くことができました。食事も新鮮な食材を使用してたくさんの食材をいただいたので、練習以外の疲労を抜くための環境はとても整っていました。今回の合宿では、初めて 2000m の高地で走ることができて、きつかったけどとても良い環境で練習ができ 2000m で走ったという自信にも繋がりました。小諸合宿での経験を次の合宿やその後の箱根予選会への練習に活かしていきたいと思います。

明治学院を温かく迎えてくださった小諸市の皆さんに感謝して良い結果で恩返ししていきたいと思います。ありがとうございました。

有田達輝

今回の合宿では今まで感じたことのない新鮮な経験をたくさんさせていただきました。特に初めて体験した 2000m の高地トレーニングや涼しい環境で走ることができる 1000m 林道にはとても感動しました。宿の天狗温泉は鉄が含まれており、疲労回復効果が非常に高かったです。今回の合宿のおかげで心肺機能の強化や坂への耐性がつき、今後の自身の走りの重要な能力と自信を得ることができました。今回の合宿のご恩を返すためにも明治学院は箱根駅伝出場を絶対に達成し、小諸市の皆さんに笑顔を届けます。

樺沢温輝

初めて小諸市での合宿を行い練習環境の素晴らしさに感動しました。これまで色々な場所での合宿を行ってきましたが、標高 2000m から 1000m の間に様々な練習環境があり、使い分けができることは他の合宿地ではない大きな魅力だと感じました。また、宿泊施設につ

いてもコテージをお貸ししていただき非常にリラックスすることができました。温泉に関しても疲労回復を促進し、練習の質をあげることもできました。今回の合宿で高地での練習に慣らすことができ今後の練習の効果にも期待しています。今回サポートしていただいた小諸市の皆様にはとても感謝しています。快適な練習ができたのも小諸市の皆様のお力添えあつてのことです。そのサポートに応えられるよう日々努力していきたいと思っています。

村木謙太

2泊3日という期間でしたが、普段の環境では経験できないことを多くさせて頂きました。特に、2000m地点でのコースでは、箱根5区をイメージしながら走ることが出来、ますます今年の箱根駅伝に出走したいと強く思いました。天狗温泉は、長い時間入るのではなく、短い時間でお湯に浸かり、新鮮な気持ちでした。小諸市での合宿は、自分が経験したことない高地だったからこそ、横浜に戻った時は呼吸が楽に感じました。また、jogする環境がもう少し整っていれば、長期にわたって合宿することが出来ると思います。小諸市の方々はとても優しく、走っている姿を見ると、たくさん声をかけてくれていただき、大変嬉しかったです。大学初の「箱根駅伝出場」という結果で、恩返しさせていただきます。短い期間でしたが、ありがとうございました。

箱田優馬

今回の小諸合宿は、走るコースがとても多彩で、特に、標高2000mの林道は、小諸でしか体験できない負荷の高さを感じました。今回は2泊3日の合宿だったこともあり、合宿の成果や体の変化はあまり感じられませんでした。次回、このような機会があれば、長期の合宿として利用させていただき、小諸での成果を箱根予選会の結果に結びつけ、小諸市の皆様に恩返ししたいと思います。

また、今回の宿舎である天狗温泉は、登山客もいることから、部員全員の参加は難しく、選手を選抜し、一般の登山客にも邪魔にならないような配慮が必要だと感じました。私は、部員全員で、夏の合宿をこの小諸市で乗り切りたいと考えていますので、次回は、より広い宿舎を希望させていただきます。

今回は小諸市で練習をさせていただきありがとうございました。

ヘッドコーチ 棚瀬亮治

念願の小諸での合宿が出来たことは本当に嬉しく思っております。我々明治学院にとっては理想的な環境が整っており、今後継続して合宿が出来ると更に強化が進むという確信を持つことが出来る合宿となりました。

小泉市長には力強い激励のお言葉を頂き、この小諸市から必ず箱根駅伝に出場するという事を誓う表敬訪問となりましたことは、私たちのチームにとって目指すゴールに向けての士気が高まったと感じております。

これからこの合宿を機に強化を進め小諸の地へ戻って来たいと思います。準備段階から、そして合宿中も多くのサポートを頂きましたスポーツ課の佐藤課長はじめ原田様には心からお礼を申し上げます。

部長 黒田美亜紀

今回、小泉小諸市長から直接激励していただいたほか、小諸市の関係者の皆さんには大変あたたかく迎えていただき、多大なサポートをいただいたこともあわせて、心より感謝しております。御礼申し上げます。

市長らとの歓談の中で、近年、陸上の高地トレーニング誘致に力を入れていること、ブロッコリーの生産量が県内一・日本一であることや、今年の桃が貴重であることなど、これまで知らなかった小諸市の一面を知ることができました。差し入れにいただいたブロッコリーや桃はとても美味しかったです。

今回、小諸での合宿を実現することができ、本当に良かったです。今回は2泊3日と短い期間でしたが、選手たちはリフレッシュすることができたと思います。バラエティに富み、恵まれた練習環境や滞在環境に美味しい食事と良い空気、改めて今後も（今年度中に再度、そして来年度以降も）小諸市で合宿を行いたいと感じました。

以下、今後に向けてのメモのようなものも含まれますが（念のため申しあげておくと、すべて改善してほしいといった趣旨ではありません）、今回の合宿でわたしが感じたことを記します。散発的な部分もある点、ご容赦ください。

10日以上、2,000mに宿泊し、朝練などは2,000m林道を中心に行って、必要に応じてトラックにおいて練習を行うことができれば理想的です。できるだけ長く、多くの選手を参加させたいと思っていますが、宿泊費用と現地での移動手段がネックとなりそうです。

宿泊費用についてはこれだけの環境ですし、ある程度高額なのはやむを得ません。現状、菅平では、値上がりしましたが、選手・スタッフとも、1泊3食で7,300円（税込み、朝食：1,250円、昼食：770円、夕食：2,100円、宿泊：3,200円）です。今回の小諸合宿では選手：1泊2食で13,200円（税込み）＋昼食が990円、スタッフ：1泊2食で15,400円＋昼食990円でしたので、菅平の約2倍の費用がかかってしまいます。これが1泊3食で10,000円程度におさめられるようであれば、小諸での合宿を本格的に検討したいと考えています。なお、今回、食事は合宿にしてはかなり贅沢ともいえる内容でした。選手たちも喜んでいましたが、費用を考えると少し質を落としていただいても良いかもしれません。選手が宿泊したコテージについては9名で2棟を利用しました。定員通りの1棟だとしたら少し狭いように感じました。それから、宿では、選手のウェアを洗濯するのに洗濯機を借りました（1

日 2000 円)。洗ったものは部屋ではなく（部屋に干すと木が傷むとのこと）、指定のテント内に干しましたが、日が当たらず、風もないため、靴下などの厚手のものはほとんど乾きませんでした。長期で合宿を行う際には、荷物を減らすためにも洗濯・乾燥できるのが望ましいです（1 日の練習を朝・午前・午後と 3 回に分けて行うのが基本ですが、洗濯せずに同じウェアを利用することは考えられません・・・）。

宿の近くに飲み物などを購入できるところがなかったため、初日に上に上がる前に買い出しをしておけば良かったです（事前に予想はついたので反省点。長期で合宿を実施する際には買い物の予定を入れておくこと、医療機関、ドラッグストアなどの場所も把握しておくのが良い）。

最終日は午前練の後、シャワーを浴びることができませんでしたが（宿舎〔500 円、戻ると時間がかかる〕・午前練習を行った高峰高原ホテル〔1000 円、高い〕とも有料だったため）、チェックアウト後に安く利用できる入浴施設があるとありがたいです。なお、そうした場合も含めて、身体を拭くシートなども用意しておくとうれしかったです。この最終日の午前練では、同じ場所で佐久長聖高校が練習していたり、流通経済大学柏高校、その他実業団選手が来ていることなどを目の当たりにして、選手たちにとって大いに刺激になったようです。今回はスタッフの車 2 台で往路・帰路・合宿とすべての移動をまかさないでしたが、往路と帰路は公共交通機関あるいは大型バスを利用して大人数で合宿する場合、合宿中の現地での移動手段として、現地でマイクロを手配できると良いと思います（ピストンになっても構わない）。

奨励金のサポート等は本当にありがたいです。上限が決まっているので、欲をいえば、もう少し人数が多い場合には、金額もそれに応じて増額していただけると利用しやすいと思います。また、正直に申しあげると、事前・事後とそれぞれ提出すべき書式がかなり多いので、もう少し簡素化されるとより使いやすいのではないかと思います（現状ですと、教員の負担が若干多いように感じました）。

