

副会長	増田 皓三
理事 男子・エルダー駅伝監督	北垣 章
理事 女子・駅伝監督	桜庭 由紀子

長距離 2019 年 夏合宿の報告

7 月 6 日（土）～7 月 7 日（日）の 2 日間 兵庫県香美町、豊岡市で恒例の長距離グループの練習会を行いました。

副会長、副理事長、監督スタッフ 6 名、男女選手 20 名、総勢 26 名で初日は香住海岸ロード 20 キロ走、二日目は豊岡総合グラウンドに移動し 12000m ペース走を行いました。

今年の山陰も梅雨空でしたが例年になく気温、湿度とも低く練習には絶好のコンディションでした。ロード走のコースは風光明媚で但馬漁火ラインとも呼ばれる海岸線を走るのはとても気持ちが良いものです。選手は各自の体調に合わせてリラックスしながら疾走することができました。

初日練習の後はみんな楽しみにしている食事会。毎年宿はここにお世話になっていますが 山陰の海の絶品を満喫しながらメンバー間飲んでいろんなことが語り合えるのはこの上ない貴重な時間です。

今回も多数 初参加の方がいらっしゃいましたが、老若男女分け隔てなく得意種目も 400m からマラソンまで走力に関係なく交流を深めることができました。

二日目は豊岡陸上競技場に移動してペース走 兵庫マスターズの公式ユニフォームに着替えて走る方もいらっしゃいますが、秋の都道府県対抗全日本マスターズ駅伝に向けたチームビルディングが始まったことを強く印象付けられます。

去年の兵庫成績は、男子準優勝、女子優勝、エルダー準優勝でしたが今年は更なる高みを目指してチャレンジしていくことを目標にしています。

これからの兵庫マスターズ長距離陣の活躍にご期待いただくとともに、応援くださるようよろしくお願いします。

1 日目 香住海岸ロード

曇りとした日本海



スタート前にメンバーで



20 km スタート



但馬漁火ラインを走る



湿度も低く走りやすいコンディション



途中はアップダウンの効いたハードなところも



スタッフもしっかりサポートします



リラックスしてゴールする集団もあれば



我武者羅にゴールへ突き進む！



コースロストして 5 K余分に走りゴール



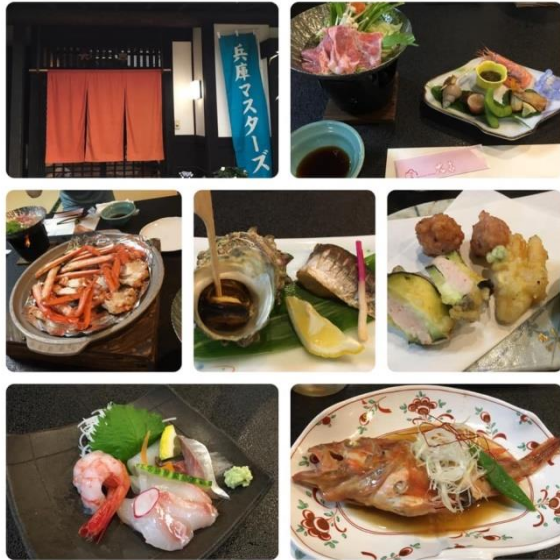
今日のお宿です



練習後はお風呂に入って食事が待ち遠しい



今日の料理は山陰の海の幸



和気あいあいと



料理にも満足しています



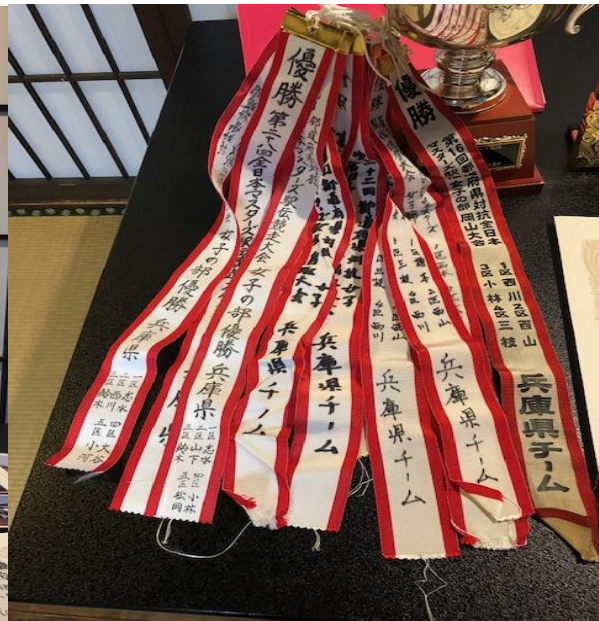
明日の練習のためにしっかり食べてください



去年の総合優勝と女子優勝のカップです



今年も目指します



2日目 豊岡陸上競技場

12000m ペース走前全員で

Aチーム 若手中心



Bチーム 男子ベテラン 女子

Cチーム エルダー



Aチーム ラスト2000 フリー!

速い 速い!



みんなラスト頑張っています！



あと少しでゴール



お疲れ様です！



一泊二泊の合宿も無事に終了しました。
参加された方々お疲れさまでした。

秋の都道府県対抗全日本マスターズ駅伝に向けて一丸となって頑張しましょう。



このような自動販売機がありました。カバンの街 豊岡

