第330回 日本体育大学長距離競技会 兼 第23回 NITTAIDAI Challenge Games

神奈川県・日本体育大学横浜健志台キャンパス陸上競技場

6.13(土)

日本体育大学長距離競技会に3名の選手と当部の管理栄養士が出場しました。
長期間ケガに苦しんでいた加藤選手は、8か月ぶりとなる復帰レース。
集団後方から落ち着いて流れに乗り、中盤の苦しい場面を乗り切るとラストの切り替えまでしっかりとレースを作って現状の力を発揮。レース後にはホッとした表情と笑顔を見せました。
7月のホクレン・ディスタンスチャレンジで記録を狙う鈴木樺連選手もうまく走り、順調に状態を上げてきていることを確認でき、目標に向けても良い内容となりました。
骨折が完治し、しっかりと練習ができるようになってきている中川選手は、スタートから先頭に立つという、いつもの自分のスタイルでレースを進めました。中盤から遅れたものの、このチャレンジがまた強い中川選手を作っていくことにつながります。
また、日頃は選手たちへとても美味しい食事を提供してくれている石川栄養士も、空き時間や休日に練習を行い、今大会に出場しました。

加藤 礼菜 選手

3000m 3組 4位/23名 9分33秒61

応援ありがとうございました。
今回は今シーズン初戦であり、8か月ぶりのトラックレースだったので、現状の答え合わせをすることと、レース感覚を思い出すことを目的に走りました。
冬季からなかなか足の痛みが良くならず、試合から遠ざかってしまっていた自分の走りを見つめ直して、少しずつ練習を積めるようになってきた中で、目標にしていたタイムを切れたことと、落ち着いてレースを進められたことは自信につながりました。
レースに戻ってくることができた喜びと、現地での沢山の応援の声が、きついところでも自分の身体を動かしてくれていた気がしました。この現状に満足することなく、ここから先もけがなく練習を積み重ねて、ベストな状態に早く戻せるよう、さらに記録を更新できるよう頑張ります。

鈴木 樺連 選手

3000m 3組 5位/23名 9分34秒47

今回は7月のホクレン・ディスタンスチャレンジで5000mの自己ベストを更新するために、スピードに慣れておくという目的を持って出場しましたが、自分自身のコンディションをうまく整えられず、最低限の走りとなってしまいました。
練習自体は順調に積めているので、5000mで自己ベストを更新できるよう継続して練習していきたいと思います。
当日は水戸事業所からもたくさんの方が応援に来てくださり、走っている最中も応援の声がすごく聞こえて、元気をいただきました。
ありがとうございました。

中川 千愛 選手

3000m 3組 14位/23名 9分43秒50

今回のレースは5000mを見据えて、まずは3000mのスピードをしっかり体感することが目的でした。
前半は攻めることができましたが後半は全く動かず、中盤は粘りの部分が全くなく、ズルズルと落ちてしまいました。
スピードはある程度戻ってきているので、ここからはスピードを維持できるようにthreshold（スレッショルド／乳酸除去能力を高め、持久力向上をはかる練習方法）を取り入れて、中盤から後半の粘りを作っていきます。
前半シーズンは結果に結びつけることは難しいと思いますが、確実にフィジカル面やレースIQは去年以上に上がっています。あとは結果に結びつける身体を作り、秋以降につながる期間だと思って、けがに気をつけながら継続してトレーニングを積んでいきます。
現地での応援など、たくさんのご声援をありがとうございます。

石川 藍 管理栄養士も出場！

1500m 2組 9位/14名 4分45秒16

応援ありがとうございました！