

2013年第1回強化合宿・練習会報告

日時： 2013年3月9日（土）、10日（日）

場所： 立川競輪場、周辺道路（奥多摩方面）

参加者：24年度強化指定選手、育成選手、その他協力選手

齋藤、飯田、富山、廣田、宇田、 菅沼、伊藤、大宮、守谷、阿部

初めに関係者皆様の多大なご協力により今回の強化合宿・練習会を無事に開催できましたことを感謝いたします。

9日午後1時半に立川競輪場に強化指定選手を中心に16名の選手が集合した。

1:50分より開催式が行われ、大宮統括コーチより東京国体総合1位に向けての意気込みと、当日の練習メニューについての説明がなされた。

各コーチ陣の紹介の後、それぞれのコーチより東京国体に向けての意気込みと、選手へのメッセージが伝えられた。

2時よりグループ分け後、練習が開始された。

周回練習、少人数グループによる、フライング・インターバルダッシュ等が夕刻まで精力的に行われた。

高校選抜大会を目前に控えた少年選手、本年度のトレーニングに入ってあまり時間のたっていない成年選手との各自のレベルの差はまだあったが、各自の現在の仕上がりレベルと、練習要領を確認できた。

終了後ミーティングが行われ、本日の反省と翌日の練習メニューの説明がなされた。

10日は、午前中ロード練習、午後は3時よりバンク練習を行った。

8時過ぎに宿舎を出発し集合地点へ向かった。

9時にあきるの市に集合し、4名ずつのグループに別れスタートした。桧原村方面の山道を約70km走り午前は一旦解散し立川競輪場に戻った。

午後は3時よりバンク練習を行った。前日に引き続き、周回練習、フライングダッシュ、短い距離でのTPインターバル、最後に成年対少年のTP対決が行われた。

終了後にミーティングを行い、今後の強化合宿等の説明がなされた。その後チーム東京として東京国体に総合1位に向けての意識を高め解散した。

今回集まった選手の東京国体に向けての意識は非常に高く、このような合宿・練習会を重ねることにより必ずや東京国体総合1位は獲得できるであろう。

東京都自転車競技連盟
強化副委員長 飯田義広