

東京都自転車競技連盟 南房総合宿報告

期間：2013年3月26日（火）～29日（金）

合宿地：南房総フラワーライン及び千葉国体コース周辺道路

宿泊先：南房総南国ホテル

3月26日（火）

強化指定選手を中心に10名の選手、4名のスタッフが午後に現地ホテルに集合。

2班に分かれ、コースに慣れる意味も含め平坦コースからアップダウンを後半に取り入れ、約70km、3時間半走った。夕食後には、菅沼トレーナーより体調により体のケアを受けた。

3月27日（水）

当初は本日より200kmほど乗り込む予定であったが、朝より雨で気温も低く、予報では午後には回復する見込みがあるため午前中は待機とした。

午後は天候も回復しアップダウンを取り入れたコースを約100km、4時間弱走ることができた。午前中及び夕食後に、菅沼トレーナーより体のケア、普段の体調管理、ストレッチ等の指導を受けた。

3月28日（木）

本日は、合宿最大の山場200km超の走りこみの予定で、選手、スタッフとも気合を入れて出発した。選手の調子により途中班編成を入れ替えながらアップダウンを含むハードなコースを約200km走ることができた。高校生も元気に精力的に成年選手と共に走りきった。夕食後には、全員が菅沼トレーナーより体のケアを受け翌日に備えた。

3月29日（金）

本日は、リカバリーの走りを行うところであったが、南房総特有の海からの強風により、向かい風の区間ではかなり力を使う部分もあった。予定通り平坦区間を2時間半ほど走り、昼食、ミーティングの後、解散とした。



東京都自転車競技連盟

強化副委員長 飯田 義広