

ハイテクニュース

2013年 8月号

発行:ハイテクタウン

東京都千代田区神田神保町1-58

TEL:03-5281-3315 <http://hi-sports.com>



▼イベント案内▼

- ・8月31日(土)～9月1日(日)
秋合宿 in山梨
- ・9月16日(月・祝)
1DAY合宿 昭和の森
- ・10月12日(土)
1DAY合宿 宮沢湖
- ・11月2日(土)
1DAY合宿 西湖30K走

●7月自己ベスト更新者●

- | | |
|--|--|
| ・清水 勇輝様
11'2"→11'0"(100m)
22'8"→22'4"(200m) | ・長谷川 智様
52'35"→51'48"
(夢の島マラソン 10K) |
| ・大久保 光男様
4'02'57"→3'56'56"
(ゴールドコーストマラソン) | ・半谷 謙寿様
8'52"→8'22'12"
(奥むさしウルトラ78K) |
| ・窪澤 楓吾様
11'55"→11'39"(100m)
23'70"→23'40"(200m) | ・広瀬 芳隆
1'50'45"
(富士登山競走5合目 初出場) |
| ・加茂 睦子様
25'03"→22'28"
(お台場ランナイト 5K 第2位) | ・村尾 隆介
1'30'28"→1'25'40"
(シカゴロックンロールハーフ) |
| ・高張 和久様
18'22'23"→17'18'49"
(OSJおんたけウルトラトレイル 100K) | ・飯田 貴紀様
4'12'00"→4'11'00"
(富士登山競走山頂コース) |

▼お休み案内▼

- ・8月16日(金)～18日(日)
全館休業
誠に勝手ながら夏期休業とさせていただきます。

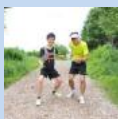
ハイテクスポーツ塾夏合宿in蓼科

7月13日(土)～14日(日)蓼科にてハイテクスポーツ塾夏合宿が開催されました。

今回はブーマCARも動かし、ブーマのシューズを試し履きして頂きました。

標高が2000メートルの中、肌寒いくらいの気候で、1日目はロードで1キロ4本のインターバル走。A～Cチームに分かれて、ビデオを撮りながらフォームチェックをしました。練習後はお風呂で一息ついてから、待ちに待った夕食タイム。今回はバイキングで、皆さん好きなものを好きなだけ食べて翌日に向けてしっかり栄養補給。食事後ホテルで開催しているサックスのミニコンサートを聴きました。その後は親睦会を行い、来年の抱負とともに一人一言のあいさつタイムやじゃんけん大会と盛り上がりしました。

2日目はロング走。3グループに分かれて、20キロ～50キロを実施しました。坂道やクロカンを利用し、普段はなかなか走れない環境の中、それぞれの目的を持ちながらしっかり走破しました。合宿の練習は必ず今後のトレーニングやレースに活かされてきます。ご参加頂いた皆様ありがとうございました。今回ご参加出来なかった会員様も次回は是非ご参加下さい。



1DAY合宿in宮沢湖



7月24日(水)埼玉県飯能市の宮沢湖にて1DAY合宿が開催されました。小雨が降り始めましたが、走り込みには最適な天候でした。自然散策路がたくさんある宮沢湖の周回コースで1周5.7kmのトレイルコースと程良いアップダウンのある初心者の方にも優しい2.3kmコースに分かれて行いました。平地とは違い走るための筋力アップに最適なコースでした。練習後は岩盤浴、温泉で汗を流して疲れを癒し、冷えたビールとおいしい食事ですっかり栄養補給をしました。ご参加下さった皆様ありがとうございます。10月12日(土)も宮沢湖にて2回目を開催致します。たくさんのご参加お待ちしております。



～小川ミーナ富士登山競走コメント～

7月26日(金)第66回富士登山競走が開催されました。

私も3度目の山頂へ挑戦して参りました。結果は3'27"で3位でした。

今回は3連覇を狙って、蓼科や高尾山、富士山での練習を重ねました。

レース当日は、山頂あと少し!!という所で2人に抜かれてしまい、その途端、更に身体が動かなくなりました。「心と身体は一体!!という事を改めて感じました。今回は悔しい結果となりましたが、コンディショニングの大切さ、何事も心の持ちようで変わる事を改めて学ぶ事が出来ました。来年も山頂へ挑戦します。たくさんのご声援ありがとうございます。一緒に走られた会員様、来年も一緒に日本一の富士山目指しましょう!



☆富士登山競走チャレンジ記☆

飯田貴紀様



私にとって、一番気合を入れて挑んでいるのが富士登山競走。ここ数年は富士山でのサブ4を目標としています。その前に富士登山競走とは、どんなレースなのか。普通の富士登山は5合目から山頂までを6時間程度かけて登頂するのですが、富士登山競走は富士吉田市役所をスタートして、4時間半以内に山頂までたどり着かなければならない、過酷なレースです。私の富士登山競走の戦歴は4回とも完走(5合目、山頂コース合わせて)。でも、毎回めいめいばいのレース展開です。2年前の64回大会で山頂に挑んだときは、富士山ならではの渋滞と高山病で4時間27分でゴール。完走率が50%という過酷さを思い知らされました。その苦い経験から、高山病を克服するために、とにかく富士山の試走。6月の残雪があるころから練習を開始しました。また、渋滞をかわすために、馬返しまでのロード区間で体力を使いきるぐらいの気持ちで、ハイペースに突っ込むようにいろいろな作戦を練りました。試走以外でも、ハイテクスポーツ塾では低酸素ルームのトレッドミルの傾斜を15%まで上げたり、蓼科の合宿に参加したり、高地や低酸素対策に試行錯誤を繰り返しました。なにより、富士山の各所での応援がとても心強いです。金曜日開催のレースにも関わらず、たくさんの方が応援に駆けつけて、給水や給食を頂きました。4時間にもおぶレースですが、ガス欠になることもありませんでした。経験を重ねること、皆様の応援を得て、毎年少しずつですが記録を更新して、今年は4時間11分でゴールいたしました。足を岩に引っ掛けて怪我をしましたが、それも煎煮です。走り終わった後は、「もう来年は走らなくていいかな」と思うでしょうが嫌になる難コースですが、今はもう来年に向けて走りたい気持ちでいっぱいです。そんな不思議な気持ちになるのは富士山の魅力だからでしょうか。来年もエントリー合戦から超頑張ります。最後になりましたが、今まで一緒に試走していただいた方々、レース当日と一緒に走った方々、平日にもかかわらず応援に駆け付けてくださった皆様、ゲストで登場してくださった真理さん、今年も無事に完走できました。ありがとうございました。