

第 17 回 A M E X 合宿報告

- 3月2日～3日, 静岡・勢子辻 -

A M E X 幹事 宇野 裕人

3月2日～3日、勢子辻にて第17回A M E X (サン・スーシ技術合宿)を行いました。合宿に来てくれた京大の許田君、宮内さんらは翌週のインカレでも大活躍。他にも多くの学生・OB O Gに参加していただき、にぎやかな合宿となりました。

宿泊は安くて便利と評判の国立中央青年の家(御殿場市)。宿泊代自体は無料で食事代・シーツ代の実費のみ。今後も富士方面での合宿の拠点として使えるでしょう。

合宿メニュー

下記コースを設定し、各自のペースで自由に練習

1日目 コントロールピッキング 1km

コンパスO (コンパス直進の練習) 1km × 2 本

1レグO (1レグずつ区切って自分で課題を設定し、プラン 走る 反省を繰り返す)

0.2～0.5km × 15 本 = max4.7km

ロングO (普通のポイントO) Long 5km / Short 1.9km

2日目 サーキット (1km 前後のコースを自分で課題を設定して、自分のペースで)

0.7～1.6km × 4 本 = max4.6km

2ポストリレー 0.6～1.6km × 1 人あたり 2～5 本 = 1 人あたり max5.6km

Total max22.9km

参加者

桑野文、野崎知穂子、塩田純子(以上京都橘女子大)、宮内佐希子、許田重治(以上京大)

横江君香(京都橘女子大O G)、大北洋平(京大O B)、円井基史(東工大O B)

志村聡子(横浜O Lクラブ)、太田宏樹(渋谷で走る会、1日目のみ)

西山立(サン・スーシ、2日目のみ)、大場節子、大場隆夫、尾上秀雄、久保井輝政、雨宮光陽、宇野裕人(以上サン・スーシ)のべ17名

参加者からの感想

許田 重治さんから

合宿にお邪魔させてもらいましたが、非常に楽しく走れました。本当にありがとうございました。また、機会があればぜひ参加させていただこうと思っています。

体は良く動くので、この調子で来週のインカレもがんばります。

桑野 文さんから

こんにちは。こちらこそ、とても楽しい合宿を有難うございます！

JWOCセレのために参加したのですが、勢子辻を目いっぱい使ったコースが組まれていて、私自身、とてもいい勉強になったと思います。

また、宿のほうも激安で、ご飯も食べ放題で（笑）とても満足でした。

時間の面などでは、みなさまにご迷惑をおかけしましたが、とても暖かい人ばかりでしたし、参加して本当に良かったです。

この合宿の成果を結果として出せるようにしたいです。

サン・スーシのみなさま。有難うございました。今後ともよろしくお願いします。

横江君香さんからも来ています。

合宿ですが、とても楽しかったです。いつもとは違う、新鮮な雰囲気はもちろんのこと、橘の合宿では思いもつかなかったような斬新なメニューで、本当に参加してよかったです。

・・・2・3日はあちこちの痛みで苦しみそうですけど（苦笑）

太田宏樹さんから

今回で3回目?の参加でした。いつも有難うございます。

1日目だけでしたが、ちょっとメニュー量に対して時間が少なかったのが、ユウイツ残念でした。でも、今回はICを前にした学生が多くて、楽しかったですね。

また、よろしくお願いいいたします。

次回は今年8～9月開催予定。クラブ外参加者大歓迎！ また来てくださいね。