

鹿児島合宿レポート

- ・3月12日から3月20日まで
- ・鹿児島県鹿屋市「国立大隈青少年自然の家」、「根占自転車競技場(南大隅町)」他周辺道路
- ・参加者:松田 究、阿部 嵩之、高宮 正嗣
- ・コーチ:古舘 一也
- ・トレーニング環境:国立鹿屋体育大学のある鹿屋市は、大隈半島の中央部にあり、年間の平均気温が18度、交通量も少なく真冬でも自転車のトレーニングができる。また、12月から3月まではプロチーム、実業団や本州の各大学が合宿に訪れ、ハード、ソフト両面で良好な環境にある。

日程	天候	気温	トレーニングコース・状況	距離
3/12(水)			19時、鹿児島空港に到着、20時の鹿屋行きバスに乗り21時40分鹿屋市に到着した。鹿屋体育大学の黒川先生の車で「大隈自然の家」へ到着、明日からのトレーニングに備え就寝する。鹿屋までのR504はアップダウンとカーブの連続で、明日からのトレーニングに一抹の不安が。	
3/13(木) 9:40 発	晴	19度	初日なので無理せず、佐多岬先端まで往復する。海岸線のコースは比較的平坦で、道端に菜の花が咲くR269を南下、復路は向かい風の中少しバテ気味で終了	15:30 着 136 ^キ _□
3/14(金) 10:30 発	雨後 晴	18度	朝から雨なので様子を見てからスタート、R220を北上し桜島1周、雨も上がり風もなく絶好のコンディションであったが、2名がパンクするアクシデント。高宮君はこの後、鹿屋体育大学で筋力トレーニングを実施した。	16:40 着 146 ^キ _□
3/15(土) 9:45 発	晴	17度	ジュニアは根占自転車競技場まで自走し、南大隈高校、鹿児島実業高校と終日バンクトレーニング、ロード班はR220を北上し霧島市小浜往復、この日も桜島は雲に隠れて噴煙も見えず。	14:30 着 150 ^キ _□
3/16(日) 9:30 発	晴	17度	ジュニアは昨日と同じメニュー、ロード班は鹿屋大、環太平洋大学と合同でR269を南下し佐多岬へ、走行中5回の高負荷トレーニングを取り入れた。	13:30 着 128 ^キ _□
3/17(月) 9:45 発	晴	18度	13日と同様に佐多岬コース、岬先端の手前を折り返した。乗車してのトレーニング5日目で疲れがたまり、疲労感が出てきた。	15:30 着 130 ^キ _□
3/18(火) 13:30 発	雨後 曇り	18度	朝から雨のため、午前中は宿舎で待機し、午後から鹿屋市周辺で軽めのトレーニングとした。	16:00 着 60 ^キ _□
3/19(水)	雨	15度	今日も朝から雨のため、鹿屋体育大学で筋力トレーニング、エアロバイクにて実施した。	
3/20(木) 6:30 発	曇り	12度	朝食前の朝トレーニング、鹿屋市内から中腹の宿舎までは約8 ^キ _□ 、最大13パーセントの登りの連続したコースを往復して終了した。	7:30 終了 20 ^キ _□
合宿を終えて			今回の合宿は、鹿屋体育大学自転車競技部の黒川監督のご好意により実現できました。シーズン前に道外の選手との合同トレーニングや意見交換など、今後の課題やスキルアップを図る上で非常に有意義でした。 これを機会に、来シーズンも実施したい。	走行距離 770 ^キ _□