

※提出後の住所・連絡先変更の際は、速やかに事務局までご連絡ください。

I. 活動成果及び今後の課題

(注) 各項目の記述には必要な分量のスペースを使ってください。

(1) 活動成果
第100回東京箱根間往復大学駅伝競走大会予選会に向けた、最終調整合宿を実施した。
例年は調整時期での合宿は実施していなかったが、近年で最もチーム力の向上が見られ、個々の能力からも、箱根駅伝本戦出場が現実的であったため、そのチーム力、能力をさらに向上させる狙いがあった。ハーフマラソンで行われる競技のレースペースを体験することでそのペース感覚を掴めるよう、1kmを繰り返し10本程度疾走するトレーニングと予選会当日を見立てた予行練習を実施し、両トレーニング共に高いレベルでの達成内容であった。1km10本では当日のレースペースに余裕を持たせるため各本数3秒から5秒程度速い設定を課したが、実施者の全員が10本程度ならば余裕を持って走破できることを確認した。予行練習では、当日の天気が高温、強風というタフな気象コンディションであったが、当日の流れを体験することに目的があったので予定通り実施した。2時起床、3時朝食、9時半スタートというタイムスケジュールのトレーニングは普段では実施できない内容であった。その中で前日からの過ごし方や、就寝時刻の設定さらには午前中でのレースによる不調などを体験出来たことで、当日の行動に多くの変更点や課題点として発見出来た。
今回合宿においてチームの状態確認と、予選会当日の予行練習が実施することが出来たことで、自身だけではなく、チームメイトのほとんどの状態が向上していることが確認出来、チームの自信に繋がり大きな自信となった。また当日の行動に課題を見つけることが出来たことで、当日の準備をさらに良いものに出来るきっかけが得られた。
(2) 今後の課題
箱根駅伝予選会ではチームの目標であった10位本戦出場が叶わなかった。一方で事前に掲示した、チームの設定タイム、個人の設定タイムには大きな乖離がなかった。選手個々の記録を見ていくとそれぞれ自身が有している能力はレースでも出し切れていると考える。実際に12名の選手のうち10名はパーソナルベストの更新であった。
一方で他大学を見ても高いレベルでそれぞれの選手の多くがパーソナルベストまたはそれに準ずる記録で走破していることが確認できた。目標達成が叶わなかったことの1つには過去の予選会を参照したレースプランを作成したことがあげられる。気象コンディションが年々異なることから、ハイペースとスローペースの展開を用意しており、戦略的には100位集団あたりでレースを進めるというものだったが、各大学の戦力が非常に拮抗しており50位から210位ほどまで例年になく大集団となった。そうした中で自身の位置が把握できていなかったということ、さらに10kmの通過タイムがほとんどの選手が10000mのパーソナルベストまたはそれ同等の時間で通過したことで精神的な余力が無くなって来てしまい焦った結果、後半のパフォーマンスが低下してしまったと考える。
来年度の大きな課題としては、10000mの記録の大幅更新が必要と考える。30分10秒ほどの本年度の記録に対し29分15秒ほどに向上する必要がある。1分弱の短縮は難しいがスピード能力の向上を3月まで徹底的に実施し4月での記録短縮を目標にする。さらにはハーフマラソンの経験値を向上させることで、精神的な余裕度も向上させていく必要があると考える。

II. 支出報告 (使途、数量等を具体的に摘要欄に記入して下さい)

費用	金額	摘要
(1) 合宿費	30万円	合宿費の一部に充てさせて頂いたため領収書はございません。
(2) 費		
(3) 費		
(4) 費		
(5) その他		
合計		

※上記に記載された支出の事実が分かる領収証のコピーを添付してください。