

2013年第2回立川強化合宿・練習会報告

日時：2013年4月13日（土）、14日（日）

場所：立川競輪場、

参加者：強化指定選手、育成選手、その他協力選手

初めに関係者の多大なご協力により今回の強化合宿・練習会を無事に開催できましたことを感謝いたします。

13日午後1時半に立川競輪場に強化指定選手の大学生を中心に9名の選手が集合した。

高校生は、都総体のロード競技と日程が重なり参加は1名となった。

大宮統括コーチより、当日の練習メニューについての説明の後、午後2時より練習が開始された。

周回練習、少人数グループによる、フライング・インターバルダッシュ、翌日の記録会に備えてのチーム・スプリント、チームパーシュートの練習等が夕刻まで精力的に行われた。

終了後ミーティングが行われ、本日の反省と翌日の練習メニューの説明がなされた。

宿舎において、夕食後菅沼トレーナーより数名の選手が体のケアを受けた。

14日は、昨日参加できなかった選手4名を加え、午前中は記録会へ参加しタイム計測を行うことによって個人種目、団体種目における各選手の現在のレベル、チーム力を確認することができた。

午後は2時より昨日と同様に周回練習、フライングダッシュ、スタート練習等を行った。終了後にミーティングを行い解散した。

東京国体に向けて選手意識は日々高まってきている。まだまだ選手個々の調子自体にはばらつきがあるが、着実に地力をつけてきている選手の力強い走りも見ることができた。

東京都自転車競技連盟

強化副委員長 飯田義広