

R7 東北学連春季合宿 実施報告書

ヘッドコーチ 渡邊信晃（山形大）

常任理事 門野洋介（仙台大）

目的 2026 シーズンへ向けて温暖な地での記録会への参加及びトレーニングを実践し、日本インカレでの上位入賞等の全国大会における成績の向上を目指すこと。

期日 2026年3月5日（木）-10日（火）5泊6日

会場 タピック県総ひやごんスタジアム（沖縄県沖縄市）

宿舎 ホテルニューセンチュリー（沖縄県沖縄市）

参加者

スタッフ (2名)	渡邊信晃（山形大、東北学連ヘッドコーチ）、門野洋介（仙台大、東北学連常任理事）
選手 (12名)	守屋蓮（仙台大3）、佐々木清翔（岩手大2）、鎌田泰成（福島大3）、渡邊優典（東北大3） 松野蓮（仙台大3）、高橋悠人（山形大1）※、白鳥名花（東北大2）、高橋那月（山形大3） 高橋七海（仙台大1）、佐藤 凜（福島大2）、松木愛結（福島大1）、秋葉日愛（山形大3） ※当初参加予定男子選手のキャンセルに伴い、男子選手及び標準記録突破を優先し、対象外の競歩から追加。

実施内容

月日	天候	午前	午後
3/5 木	晴 21.2 / 15.1	移動(仙台→沖縄)	各自身体ほぐし
3/6 金	晴 22.5 / 14.2	各自トレーニング@県総	各自トレーニング@県総
3/7 土	晴 20.3 / 17.2	記録会出場または各自トレーニング@県総	記録会出場または各自トレーニング/コンディショニング@県総
3/8 日	晴 20.8 / 12.9	記録会出場または各自トレーニング@県総	記録会出場または各自トレーニング/コンディショニング@県総
3/9 月	曇 19.0 / 15.7	各自トレーニング@県総	フリータイム@北谷アメリカンヴィレッジ
3/10 火	曇 21.0 / 16.2	砂浜トレーニング@アラハビーチ	移動(沖縄→仙台)

スタッフからの報告

渡邊信晃(山形大・ヘッドコーチ)

東北地方の環境と大きく違うものの、選手たちはうまく適応し、充実したトレーニングを行うことができた。全体的にシーズンが早期化してきていることや、温暖な地域の選手と戦うことを考えると、今後も継続できることが望ましい。また、普段異なる環境でトレーニングを行っている選手やスタッフが互いの情報を共有し、1つのチームとしてトレーニングを行うことができた。このことにより、全国規模の大会に少人数で臨む際に東

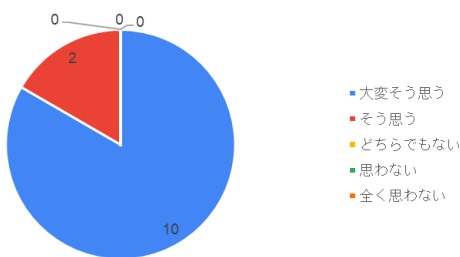
北学連の一員として戦うための素地ができたと思う。この合宿や競技会参加をあらかじめ想定した準備期のトレーニングなどにより、この合宿をより効果的に活用してもらい、全国で活躍してもらいたい。

門野洋介(仙台大・常任理事)

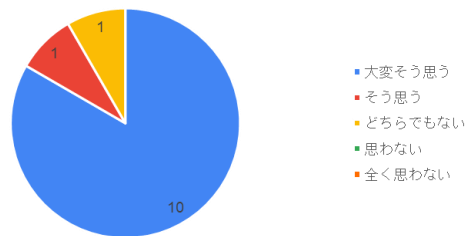
気温 20 度の温暖な環境の下、雨なく天候にも恵まれ、怪我無く無事に終えることができた。順調にトレーニングできている者、怪我等の影響により少し準備が遅れている者、各自が目的を持ち、考えながらプログラムに取り組んでいた。大学や種目の垣根を越えた交流が刺激になったようであり、この合宿が今後の彼らの取り組みに活かされ、競技成績へとつながることを期待したい。東北学連としては初の試みであったが、ひじょうにより取り組みであったと感じるので、今後も継続して実施したい。今回は、学連員よりマネージャーを帯同させ、諸々のマネジメントを担当させたい。

参加選手へのアンケート結果と報告

合宿に参加してよかったと思うか？



また参加したいと思うか？



満足度 (10 段階) 平均 9.3

守屋蓮 (仙台大 3 / 100m)

他の選手からドリルや走りの感覚を聞き、自分に取り入れることを目的とした。足が万全な状態ではなかったため、ウエイトを中心に行った。やれることは少なかったが、考えながらやるべきことをしっかりやった。暖かく普段と異なる環境で練習できたことが刺激になった。今後はまずは全力で走れることを目標に今何をすべきかをしっかりと考えて行動し、4月の日本学生個人を目標にしていきたい。【目的達成度 6】

佐々木清翔 (岩手大 2 / 200m)

スピードレベルを上げながら走りを安定させることを目的とした。出力を上げ、150 や 250 でコーナーや走りの再現性を高めるよう練習した。自分とタイプの違う選手と走ることができ良いイメージに繋がった。他の選手と意見交換もできた。スピードレベルは去年より早い段階で上がっており、グランプリや日本選手権に向けてやっていきたい。【目的達成度 10】

鎌田泰成 (福島大 3 / 400m)

他大学と意見交換し共にトレーニングをすることで刺激を得ること、暖かい環境を活かしスピード練習を取り入れ、シーズン初戦から好記録を出せるよう準備を整えることを目的とした。比較的短めの距離でスピードを出す練習やレースを想定したメニューを中心に行なった。怪我等の影響で練習が積めていない状態であったが、暖かい環境の中でストレスなく練習に取り組むことができた。レベルの高い選手たちと日常を共にすることで、新たな視点や学びがあった。まずは怪我をしっかりと治してストレスなく走れようとする。日本インカレ決勝を目標に取り組んでいきたい。【目的達成度 10】

渡邊優典 (東北大 3 / 800m・1500m)

温暖な環境でのトレーニングと長距離種目(3000m)でのシーズンインにより冬季練の成果を確認することを目的とした。前半は LT トレーニングを、後半は解糖系トレーニングを行った。春季記録会で 3000m に出場し、8'42"88(自己新)で全体一位の結果を収めることができた。記録会でレース勘を思い出すことができてよかった。冬季練終盤にレースの中で課題を確認でき、今後の練習につなげやすくなった。スピードを少しずつ入れて、シーズンの波を 4 月に一度に持っていき、日本イ

<p>ンカレに今シーズンのピークを合わせたい。【目標達成度 7】</p>
<p>松野蓮（仙台大 3 / 400mH）</p> <p>暖かい環境で質の良い練習を行うこと、高いレベルの人たちとの練習で刺激を得ることを目的とした。マーク走や250などを行った。記録会の300mに出場し35.17であった。気温が高く良い動きがでた。3日目あたりから疲労により動きの質が落ちたが、初戦にしては悪くないタイムが出た。競技力が高い人たちと練習し、色々な学びがあった。記録会ではあまり良い動きができなかったが、思ったよりタイムが出た。日本学生個人まではドリルや動きの確認などを中心に練習したい。</p> <p>【目標達成度 5】</p>
<p>高橋悠人（山形大 1 / 競歩）</p> <p>新しいシューズに慣れること、中強度で距離を積むことを目的とした。LT系と有酸素系を中心にインターバルやロングを行い、スピード領域の無酸素も1回行い、幅広くできた。強い人達の意識の高さや参考にしたいと部分を見つけることができた。温かい環境で良い動きが出来、良いイメージができた。日本学生個人、日本インカレ、高島競歩、日本選手権と国内上位大会が多いシーズンになるので、今は土台を大きくし、夏前から本格的に良い状態を作りたい。【目標達成度 9】</p>
<p>白鳥名花（東北大 2 / 100m・200m）</p> <p>暖かい環境でスプリント動作を高めることを目的とした。記録会の100mに出場して12.22であった。スタートの技術練習や、スピード系のセット走、ウエイトなどを行った。レースではスタートでミスして課題が残ったが、シーズン前にレースを経験でき収穫になった。普段は指導者がいないので、今回先生方に技術を中心に多くのことを教えて頂き大変学びになった。ケガの影響で練習ができるようになって2ヶ月ほどなので、シーズンインに向けて焦らず練習を積んでいきたい。学んだことをチームの練習に取り入れていきたい。【目標達成度 7】</p>
<p>高橋那月（山形大 3 / 100mH）</p> <p>記録会への参加、暖かい環境でスピードを上げて練習することを目的とした。記録会で100mHに醜状し、14.23(+2.8)であった。主にハードル練習(リズムアップ)を行った。暖かい環境でスピードを上げて沢山走ることができた。他大学の選手と走ったり、ケアやアップの仕方を見て、自分に足りない点を考えるきっかけになった。記録会では、日本トップ選手の動きを見ることができ、自分の動きも良くなり、思っていた以上のタイムを出すことができた。今後は日本学生個人に向けてスピード練習をしていきたい。技術的な課題を3月中に克服したい。【目標達成度 9】</p>
<p>高橋七海（仙台大 1 / 400m・400mH）</p> <p>暖かい環境での練習や試合を通し、シーズンの雰囲気や感覚を確認することを目的とした。記録会では300mに出場し40.78であった。同じ種目の人とハードル技術練習を行った。参加者と新しい知識や技術を共有することができた。自分でメニューを考えて行う合宿は初めてだったが、参加者のトレーニングを参考にしたり、コンディションを考えて取り組むことで充実した練習ができた。レースでは冬季練習の成果を確認でき、シーズンの感覚を感じる事ができた。今後は今回の試合で得た反省を踏まえて練習し、シーズンに向けてパフォーマンスが上がるように調整する。【目標達成度 10】</p>
<p>佐藤 凜（福島大 2 / 400mH）</p> <p>暖かい環境での練習で、シーズン中どのように体が動くのかという確認と、シーズンに向けたより試合に近い練習を行うことを目的とした。250×3や4パーのアップローチ練習など、試合を意識した単発系を多く取り入れた。自分の目的を達成することができ、他大学の選手との交流により視野が広がった。合宿で学んだことを大学に持ち帰り、福島大が強くなるよう働きかけたい。また、不足していると感じた部分を補う練習をしていきたい。【目標達成度 10】</p>
<p>松木愛結（福島大 1 / 400mH）</p> <p>暖かい環境下で、身体がどの程度動くかを確認することを目的とした。合宿前に右足首を痛めたので、テンボ走などを中心に行った。暖かい環境で走ることで、現在状態を確認することができ、足りない点や課題を見つけることができた。他大学の選手と一緒に練習するのが初めてで、最初は少し緊張したが、種目や学年の垣根を越えて交流することができ、多くの刺激を受け、充実した合宿になった。今後は課題と向き合い、一つ一つ改善していきたい。【目標達成度 7】</p>
<p>秋葉日愛（山形大 3 / 走幅跳）</p> <p>シーズンインに向け、暖かい環境で負荷を上げた練習を行うこと、冬季練習の成果を確認することを目的とした。記録会の走幅跳に出場し、5m71(+3.3)で、現状の確認が出来た。課題となる部分を重点的に練習した。この時期に記録会へ参加するのは初だった。レベルの高い人が集まる環境での練習はとても刺激的だった。今後は、まずは東北インカレに向けて練習し、目標記録を出せるよう準備したい。そして日本インカレでも目標達成出来るよう半年かけて準備していきたい。</p> <p>【目標達成度 10】</p>

会計報告

費目	収入		支出	
	予算	決算	予算	決算
引当金	1,500,000	1,579,081		
参加費A突破5名 (¥20,000)	100,000	100,000		
参加費B突破7名 (¥30,000)	210,000	210,000		
旅費※1			1,798,000	1,798,000
交通費※2			0	67,081
日当※3			12,000	24,000
計	1,810,000	1,889,081	1,810,000	1,889,081

※1旅費内訳	単価	個数	計
航空券+宿泊費 (学生)	123,000	11	1,353,000
航空券+宿泊費 (学生片道)	88,000	1	88,000
航空券+宿泊費 (スタッフ)	140,000	2	280,000
企画料	5,500	14	77,000
		計	1,798,000

※2交通費内訳	計
レンタカー (6日間)	44,715
燃料	2,366
交通費補助 (片道予定の学生への補助)	20,000
	計
	67,081

※3日当 ¥2,000×6日×2名 (同行した宮城陸協に準じた)



参加選手(アラハビーチにて)