

# Summer Down Under 2019 報告書

大会名 Summer Down Under 2019

日時 1月20日～22日トラックレース(キャンベラ)

24日トラックレース(ブラックタウン)

26日 Oz Day10k ロードレース(シドニー)

1/20

400m 51.11 8位

1500m 3:01.95 2位

5000m 10:47.89 3位

400mは、ウォーミングアップの位置付けで、エントリーしましたが、肩の力が抜けて、過去2番目となる良いタイムを出すことが出来ました。

1500mでは、加速力がアップしたのを実感し、良いポジションを取ることができました。

タイムは、強化指定選手を狙っていたのですが、2秒ほど届きませんでした、手応えのあるレースでした。

5000mでは、積極的に先頭を走り、後半若干失速はしてしまいましたが、攻めの走りが出来たので、良かったと思います。

1/21

400m 52.62 10位

800m 1:42.12 8位

2日目は、2種目しかなかったので、400m、800m共に全力で突っ込みすぎてしまい、フォームはバラバラで、タイムも悪かったです。カミが入ってしまうと、全く前に進んでくれないことは、わかっていたのですが、実感するレースとなってしまいました。

1/22

1500m 3:04.92 5位

キャンベラトラックでは、最終種目のレースでした。

強化指定タイムを突破する最後のチャンスでしたが、風がとても強く、早々に駆け引きが入りタイムよりも着順狙いのレースとなりました。

5位という結果ですが、スプリンターが多い中、練習の成果が実感できました。

1/23にシドニーへ移動して、24日には、ブラックタウンでトラックレースでした。

このレースは、ラストマンスタンディング(男女ジュニア関係なく、全員で走り、最後に残った人が勝ち)やチームパシュート(4人1チームで4周走る)や400mハンディーレースなど、イベント性が高く、ワイワイ楽しむ感じでした。

1/26は最終レースとなる10kロードレースです。

このレースは、ロックスをスタート・ゴールとする、1周3.33kmのコースを3周する周回コースです。

スタート直後に左側の選手が、私の方に寄ってきて、接触して転倒か？・・・終わった。と思った瞬間、私ではなく、左の選手は、さらに左側の選手と接触して、転倒していました。一番左側にいた選手は、よくフラフラしていて幅寄せしてくる危険な選手でした。

その影響で、出遅れてしまい、優勝した鈴木選手と2位に入ったジェイク選手を逃がしてしまいました。

このレース過去9連覇のクート選手は、あまり調子が良くなかったのか、そのクート選手を抜き、一人で前をいく二人を追いかけました。

5km地点ほどで、鈴木選手からジェイク選手が遅れだし、9km地点でジェイク選手を捕まえました。

ラストの上り坂で、抜きにかかりましたが、周回遅れの選手がいたため失速してしまい、抜くことが出来ずそのままゴールでした。

結果はマスターズ優勝、総合でも3位に入ることができました。

今回は、スプリントを重点的に強化してきて、その成果がしっかりと結果になったと思います。

さらにスプリントも強化していき、スピード持久力も高めていきたいと思います。

今回は、ニューカッスル合宿、キャンベラトラックレース、ブラックタウンでのトラックレース、シドニー10kロードレースと、長期の遠征となりました。

今回、遠征を共にした選手のなかに、風邪引きさんがいまして、ルームシェアをした選手にもうつっていました。

私にはうつらなかったから良かったという問題ではなく、いつか自分も体調を崩して、強引にレースを行うことがあるかもしれません。そういった時は、自分だけではなく周りの選手にも、大きなストレスをかけてしまうことを実感しました。

今後も、体調管理には、細心の注意を払っていきたいと思います。

次戦は、3/3の東京マラソンです。やるべき事は明確ですので、一心不乱に頑張ります。※怪我のないように。

引き続き応援のほど宜しくお願いいたします！



5000m スタート前



右側が洞ノ上、左側がいつもふらふら危険なアルハサン(ドイツ)



10kr-ドレス前日に、シドニー在住の日本人コミュニティーの方たちが、ウェルカムパーティーを開いてくれました。