

# 鹿児島県下一周 市郡対抗駅伝競走大会 川薩チームだより

## 冬季合宿

12月21日・22日、さつま町で冬季合宿を行った。一日目は午後4時から、さららの楽校周辺でロングインターバル走を行い、スピードと持久力の強化を図った。二日目は午前6時からフリージョグ、10時から、あびる館周辺で20kmロード走を行った。2日間にわたり、走力の更なる向上とチーム内の親睦・交流を深め、チーム力を高めた。

(参加者)  
野崎覚、曾木大土朗、淵之上佑樹、中村智明、石井凌、竹内嘉、米藏亮、樋之口優希、新保宏明、牛島涼、武下孝輔、栗野将、徳留洸、大良優斗

## 県下一周 駅伝便り

### 冷え込む中で インターバル

川薩チーム

川薩チームは21、22日、さつま町で1泊2日の冬季強化合宿を行った。初日は社会人9



人、大学2人が参加。強風と厳しい冷え込みの中、2.5kmのインターバル走り本に取り組んだII写真。  
スピードと持久力の強化に加え、チームの団結力を高めるのが狙い。積極的な走りを見せた牛島(京セラ川内)は「日頃の練習強度を」と話した。(山田大真)

「南日本新聞」R6.12.23 掲載記事より



## 強化練習会 (12月28・29日)

今年最後の合同練習会を12月28・29日に行った。  
28日は陽成地区ロードコースで、野崎覚君、内翔平君、中村智明君、中橋信人君、淵之上佑樹君、石井凌君、別府魁人君、杉菌光大君、吉留悠介君、米藏亮君、満園貴一君、竹内嘉君、樋之口優希君、牛島涼君が参加して、北風が強いなか10km変化走を行った。  
29日は、高来地区コミュニティセンター前を午前8時にスタートして、田海く八幡方面に22km距離走を行った。野崎覚君、淵之上佑樹君、杉菌光大君、米藏亮君、樋之口優希君、新保宏明君、牛島涼君が参加して、走り込みを行った。



## 連日のロード 年内練習締め

川薩チーム

川薩チームは28、29日、薩摩川内市で年内最後の合同練習会を開いた。社会人を中心にロード走に挑み、夏以降の走り込みの成果を発揮したII写真。  
28日は陽成地区であり、15人がペースを上げ下げしながら10kmを走った。淵之上(植村



組)や米藏(京セラ鹿児島川内工場)、牛島(同)が積極的に前に出て、好調さをアピールした。29日は7人が高来地区発着の23kmを走り、締めくくった。  
中俣哲男監督(薩摩川内市役所)は「鹿児島合宿を含めた練習の成果が見られ、順調にきている」と評価した。(江田裕樹)

「南日本新聞」R6.12.23 掲載記事より