

コーチの試合結果報告書

担当コーチ：齊藤太郎 桃川翔大 佐々木愉康

佐々木 愉康 11月24日 つくばマラソン 《初フルマラソン》
【ネットタイム】2:43:51 [前半1:19:56-後半1:23:55]

 GROSS TIME **2:44:32** NET TIME 2:43:51

タイムリスト

計測ポイント	スプリット	ラップ
Start	00:00:41	
5km	00:20:01	0:19:20
10km	00:38:39	0:18:38
15km	00:57:39	0:19:00
20km	01:16:31	0:18:52
中間	01:20:37	
25km	01:35:19	0:18:48
30km	01:54:25	0:19:06
35km	02:15:30	0:21:05
40km	02:35:54	0:20:24
Finish	02:44:32	0:08:38

■反省点

・30K以上の距離を2回しか走らず、圧倒的にスタミナ不足になっていた点。夏から秋にかけて1ヶ月以上距離を踏むことができず、スピード型に仕上がってしまい、ハーフを走ったときに抑えたつもりでも前半から突っ込んでしまい、後半失速してしまった。今後は2週間に1度くらいの頻度で30K以上の距離走を取り入れたい。

■よかった点

・10日前に4時間走(40K走)に取り組んだことで強靱なスタミナを補充することができた。そのため30km以降失速した後もペースを戻して立て直すことができた。
 ・7日前に10K全力走を行った。身体が重くて自己ベストより3分以上遅くなったが、後半に身体動いてくる感覚を感じることができたのでスタミナの確認をすることができた。
 ・3日前に最終刺激として10kmのビルドアップ走を行った。2Kずつペースを上げてラスト2kmでレースペースまで上がるように走った。

桃川 翔大 12月8日 松江城マラソン 《初フルマラソン》
【ネットタイム】2:35:46 [前半1:12:45-後半1:23:01]

■よかった点

・諦めずに完走できたこと。
 ・マラソンレースの進め方がわかったこと。→後半からの追い上げでも優勝できる！
 →勇気を持ってネガティブスプリットも大事！

 GROSS TIME **2:35:48** NET TIME 2:35:46

タイムリスト

計測ポイント	スプリット	ラップ
Start	00:00:02	
5km	00:17:03	0:17:01
10km	00:34:29	0:17:26
15km	00:51:49	0:17:20
20km	01:09:03	0:17:14
中間	01:12:47	
25km	01:26:33	0:17:30
30km	01:44:49	0:18:16
35km	02:05:56	0:21:07
40km	02:27:26	0:21:30
Finish	02:35:48	0:08:22

■反省点

・体重を落としすぎた →トレーニング期52Kg, レース時49Kg, 軽ければ良いと思っていた。
 ・落としすぎた結果、低血糖を招いたこと。
 ・単純なスタミナ不足 →9~11月にロング走ができなかった。
 ・寒さ対策が不十分だったこと。→山陰の寒さを舐めていた。→シャツの素材なども気をつけるべきだった。次戦は北海道マラソン予定です！！

齊藤 太郎 11月24日 富士山マラソン《自身50本・通算84本目》
【ネットタイム】3:01:43 [前半1:27:52-後半1:33:51]

■よかった点

・苦しみもがきながらも、どうにかフィニッシュ。基礎体力不足、今シーズンの目標『2時間50分切り』4.00/K想定ペースに対して、何が足りないのか？課題を体で理解できた。

暑さがおさまった10月あたりからマラソン練習を開始。準備期間の不足を承知の上で、1月末、3月初旬のフルマラソンと徐々にタイムを上げて行く構想に含まれた練習レースとして出場しました。

 GROSS TIME **3:01:48** NET TIME 3:01:43

タイムリスト

計測ポイント	スプリット	ラップ
Start	00:00:05	
5km	00:21:22	0:21:17
10km	00:42:01	0:20:39
15km	01:02:46	0:20:45
20km	01:23:25	0:20:39
中間	01:27:57	0:04:32
25km	01:45:31	0:17:34
30km	02:07:23	0:21:52
35km	02:29:03	0:21:40
40km	02:52:14	0:23:11
Finish	03:01:48	0:09:34

■反省点

・コースの難易度[アップダウン、細かいカーブ、高い標高(850~900M)]などを踏まえると、自身の現時点の走力をもう少し謙虚に見積もり、慎重にレースを進めて行くべきでした。後半ペースを上げるつもりが、苦しみもが走り方に陥ってしまいました。
 ・自身のレースとしてはじめて3時間を要してしまった。朝9時スタート。残り1Kを過ぎたころ、お昼のチャイムを耳にして、残念な気持ちでフィニッシュしました。