

## 福井・石川・富山三県合同乗鞍高地合宿に参加して

「あいりす」ガイドランナー 坂野 洋子

私は、9月14日から16日まで、福井乗鞍クラブ創立30周年記念行事の「福井・石川・富山三県合同乗鞍高地合宿」に参加させて頂きました。

実施場所は、「国立乗鞍青少年交流の家」で、標高1,500mの高地にあります。

この合宿は、福井乗鞍クラブ30周年記念の行事として行われたもので、これに富山県から「ズライソド伴走会富山」の4名と、石川県から「ズライソド・ガイドRUNサークルあいりす」から8名が参加し、乗鞍クラブ員と合わせて総勢約43名の合同高地合宿となりました。

これまでは、福井乗鞍クラブと富山や石川の三県合同の練習会はありましたが、宿泊を伴う高地合宿という練習会は、初めて開催されるものでした。

「何だかおもしろそう」と思い参加させて頂きました。

福井県から貸切バスで、途中、石川と富山で参加者を乗せて目的地の「国立乗鞍青少年交流の家」に向かいました。

現地に着いて感じた第一声は「とても涼しい」ということでした。

標高1,500mは、9月と言えども、涼しくて絶好の環境だと感じました。

走るコースは、ウッドチップを敷き詰めたクロスカントリーコースで、筋・腱・筋肉を鍛えるためにはとても良いと知りました。

ズライソドランナーと緑豊かな大自然の中を、たわいのない会話を楽しみながらの伴走はとても楽しく感じられました。

また、トレニソグメニューには、坂道ダッシュ等のハードな内容の練習もありましたが、自分一人だと諦めてしまうことも、仲間の声援に背中を押されて無事に走りきることが出来ました。

練習の後は、福井県や富山県の方々と同じ部屋で一日を振り返ったり、冗談を言い合ったりして、お互いがより親近感を持つことが出来ました。

今回の福井乗鞍クラブ創立30周年の記念行事に参加させて頂き、「初めて高地でのトレニソグを経験出来た事」、「三県の方々の親睦を深められた事」、また、ズライソドランナーの方々と一緒に寝食を共にする事で、「より相手を理解し、思いやりの心を持つ事が大事である事」などを学ぶことが出来た様に思います。

何よりも、「走るって楽しい」と改めて思う経験をした二泊三日の高地合宿となりました。

これからも、「あいりす」のサークルの活動を、気長に地道に継続していきたいと思っています。

## 福井県・石川県・富山県合同乗鞍高地合宿に参加して

「あいりす」ボランティアリーダー 楠 隼斗

「福井乗鞍クラブ」創立30周年を記念する行事として、福井・石川・富山のボランティアリーダー有志が参加(約40名)して、9月14日から16日までの3日間行われた「乗鞍高地合宿」に参加しました。

参加一日目の午前中は、参加者全員が一台の貸切バスに乗り込んで目的地「国立乗鞍少年交流の家」までの移動で、長い時間のバス乗車でしたが、知らない人ともいろんな話が出来て楽しかったです。

到着後に、施設の職員の方がモニターを使い、施設の概要や朝夕の朝礼への参加等を分かりやすく説明されましたが、規則正しい生活・ルールを守らなければいけないと思いました。その日の午後から、早速、施設の中のウッドチップを敷き詰めた「クロスカントリース」を走りました。

ウッドチップのコースは、転らかくて走りやすかったのですが、アツプダソンがたたくさんあって本当に苦しかったです。

でも、皆と一緒に苦しいけど何故か楽しく走ることが出来ました。

二日目の午前は、昨日走ったコースと施設外周のロードを含めてアツプダソンの厳しい10キロのコースを走りましたが、途中から富山県の全首のランナーの人達とも一緒に走れ、会話と交流が出来て楽しかったです。

午後からは、クロスカントリースを4キロ走った後に、100m坂道ダッシュを10本と、息が切れそうでしたが「あいりす」の仲間が伴走し「頑張れ」と声掛けして一緒に走ってくれ、何とか走りきることが出来ました。

疲れた後に食べたその日の夕食が本当に美味しかったです。

夕食の後に全員が参加して楽しくゲームをしました。

目隠しをし、フライソングデイスクを大きな輪に向けて投げ通すゲームで、笛が頼りに投げますが方向が定まらず難しかったです。

最終日は全員で三チームに分かれて運動会を行いました。

風船割やムカデ競争などのいろんな競技があり、皆で、笑ったり走ったり転んだりして楽しかったです。

三日間の乗鞍高地合宿、厳しい内容のトレーニングでしたが、皆と一緒に走ったり話したりすることが出来て楽しく過ごせました。

一緒に参加された皆さん、ありがとうございました。