

1月中距離練習メニュー～(案)

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
			冬休み最終日	授業開始	練習再開	
	free		free		初詣jog	shortinterval (40dash+60流し) 20本(5周)×2 R:15min. 150流し×3
9	10	11	12	13	14	15
	成人の日				センター休み	センター試験
	12000PR (88-88-84)		40秒間走×5 R:8~10min.		競技場 使用不可	
16	17	18	19	20	21	22
センター	センター休み					
日立駅伝	free		(100+200+300+ 100+200)×2 r:walk R:12min.		jog	1000×5 r:200~400jog
23	24	25	26	27	28	29
	12000PR(88) ~1000jog~ 3000(free)		(300+120)×3~4 r:walk R:10min.		jog	(400+300+200+ 300+400)×2~ r:walk R:15min.
30	31					
			(案)			(案)
	12000PR (88/84)		450×3 R:12min.		jog	インターバル系 200×10~15とか

あけましておめでとうございます。2011年ですね。年末年始はどうお過ごしでしょうか？ちなみにふきあげは2010年は捻挫からのスタートでしたので、今年は何事もなければそれでいいです。…といえどお年玉ください。1月は少々浮かれ気分になってしまいますが、少なくとも練習のときは集中しないと怪我をする恐れがあるので、そのあたりは気をつけていきましょう。あと自分でも気付かないうちに「体がなんか重いなあ」と感じるようになってしまった人もいるかもしれませんが、現実から目をそむけずに戦っていきましょう。今月は多くのところで9・10日に成人式が行われるでしょうが、私にとっては遠い昔の話なのでいいです。新成人の皆さんは楽しんでください。たぐれぐれも酔っぱらって記憶を無くし、路上で4時間くらい寝た拳句にパトカーのお世話になるようなオトナ？にはならないでください。さてさて1月は寒いですからメニュー、特にスピード系のメニューをやる場合は入念にアップを行ってください。また、セット間で冷えるのを避けるためにリストは多少短めになっています。そこまでの高いレベルのスピードは求めないので(もちろん出していただいてもOKです。)じっくり鍛えていきましょう。メニューが少しスピードよりじゃないかという意見もあったのですが、月・金で距離を踏んでいるし、土曜には比較的長めになるように作っているので、トータルで考えてもらえればと、まだこの時期はスピード持久力を鍛えるよりもその前段階の土台作りの時期なのでこういったメニューにしているという背景も理解して下さい。またなんか意見があったらどんどん言うだけだと、こちらとしてもありがたいです。後はそうですね、新年ということで改めて目標を立てたり、確認してみるのもいいのではないのでしょうか？先月のメニューにも似たようなこと書いたのですが、今年一年の目標、それを達成するためにシーズンに入るまでの目標、今月の目標、今週の目標というように大きな目標を立てただけでなく、それに向けてのチェックポイントの様な小さな・目の目標を立てておくと、漠然とやる事が無くなるのでいいのではないのでしょうか。こんな感じで今年も頭使って走っていきましょう!! 干支のウサギのように、若者のように飛び跳ねてみたいけれど、膝がこわくて飛び跳ねられない。年齢を感じだしたのは遠い昔。気付けばそろそろ4年生。今年の目標はといえどひきこもらないこと。こんな感じの2011年版Mおじさん ふきあげ

メニューの目的・意図

1月の流れとしては、冬休み明けということで、各個人で冬休み (freeの期間) の過ごし方が違うので、自分で負荷の調節が可能なショートインターバルと時間走から始めて、徐々にシーズンに向けて専門的な分野 (スピード持久力) を鍛える後期鍛錬期へと移行していく。(300+120) などはその導入。前期鍛錬期の成果の確認の目安として2月12日あたり (中距離が誰も大澤駅伝出ないなら12月5日かも) に第2回コスミンテストを実施予定。冬休みやセンター休みなどがあり、流れが掴みづらいますが、そういう時は逆に気持ちをリフレッシュさせるなど前向きに捉えていきましょう。

7日: 毎年年初めの練習恒例の初詣jog 小銭を握りしめてみんなでjogに行きましょう。

8日: 有酸素系の練習。800よりは1500m寄りのメニュー。文字通りの短いインターバル。トラックを40mダッシュ60m流しを繰り返しながら周回する。1セット5周なので20本ダッシュと流しを繰り返す。ダッシュが始まる時のスピードの切り替えを意識。だんだんやってもしょうがないので、切り替えられなくなったら終了。

12日: 久々の時間走。各自調子を見つつ、一本ずつ距離が伸びていくようにし、ラストで出し切る。最初から飛ばさなくてもいいので、5本しっかり走っていきましょう。周りと競るのも大切ですが、動きの確認も忘れずに。

19日: ただのピラミッドでは面白くないので変更。レースにおける各局面 (スタート、中間疾走、切り替えなど) を想定しつつ走る。300の後が100+200になっているので、たれずに200を走ることができますね。

22日: 長い距離のインターバル。ラウンドを重ねてもたれない強靱なスタミナとメンタルを身につけましょう。本数を減らしてもいいのでjog (またはwalk) で繋いで同じタイミングでいくことが理想。

26日: 400に近い練習としての導入。短長は徐々にこのあたりから400という距離を意識していきましょう。中距離はスピード (スタートやスパート) に磨きをかける。120は (20+100) の加速走のイメージ。20で300を走ってきたくらいまで上げて、ラスト100で切り替えてペースアップする感じで。個人で仕掛けどころを変えて (40+80) や (10+110) というように考えてやってもOKです。

29日: 逆ピラミッド。残念ながら全力で走れとは言いません。800のレースペースより遅いくらいのペース (大体男子で100m当たり16~18秒くらい。女子で21~23秒くらい。1セット通して続けられる強度) で繋いでいく。リラックスした中での動きの確認。これも1500寄り、というか持久系のメニュー。