

2011年短距離ブロック1月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
12/26	27	28	29	30	31	1 ☆元旦☆free
2	3 free	4	5 ☆冬季休業終了☆ free	6	7 初詣 jog b-up run150*2	8 150*3 R=8min
9	10 ☆成人の日☆ 変形 S*10 Tempo run200*2	11	12 坂 dash5*2 r=walk、R=7min Tempo run150*2	13	14 競技場使用不可 free	15 センター試験 free
16 センター試験 ☆日立駅伝☆	17 サーキット*2 150 流し*2	18	19 (100+200+300+100+200)*2 r=walk R=12min *中距離合同メニュー	20	21 Hurdle drill*2 drill sprint100*2 box jump	22 (200+150+100)*2 r=walk、R=12min
23	24 サーキット*2*2 追越走 300*2	25	26 200*3*2 r=walk R=12min	27	28 変形 S*10 Tempo run200*2 medicine ball	29 100*3*3 r=walk R=12min
30	31 サーキット*3 150 流し*2	2/1	2	3	4	5

第二週の土曜日から第三週の月曜日まで、成人式の関係で1, 2年生の多くの方が抜けると思います。僕もいません。申し訳ないです。谷 K、頼んだ! 冬は寒くなるので、レストをwalkが多くなっています。レストの時に冷えないよう、じーっとしているのではなく歩いたり、ちょこちょこ流しを入れたりするように。また、春に急にスパイクをはいて怪我をするのを避けるため、基本的に冬もスパイクを使用して走りたいと思います。基本的に水曜と土曜にポイント練習をしますが、土曜はスピードよりの体力練習ですので、水曜の練習はスパイクを履くかどうかは各自に任せますが、土曜の練習ではなるべく履くようにしましょう。アップの時間も十分とるので、柔軟やドリルは十分するようにしましょう。

短距離ブロック長 松本尚人

♪メニュー解説♪

第1週目:正月を実家で過ごす人も、筑波で過ごす人も、ゆっくり休みましょう♪ただし、おせちとお餅の誘惑は適度に断ち切るように。理由はわかってますよね?(・▽・)

第2週目:正月明けなのでまだまだ強度は低い感じで。初練習では八坂神社まで初詣 jog を行いますので、5 円玉 or 50 円玉 (奮発する人は 500 でも可) を持って行きましょう。
150*3:休み明けなので、軽いメニューに設定しました。8~9 割くらいの力で気持ちよく走りきれないようにしましょう。

第3週目:徐々に強度を上げていきます。成人式のため、おそらく1, 2年生は少ないかと思いますが、そこはなんとかフォローし合っていただけると幸いです。

月曜:Tempo run の距離を若干伸ばします。なぜ伸ばすのか?それは、長い距離に少しでも慣れていくためです。冬はスピードがあまり出せない分、距離を重視します。短短も同様です。

そのためにも、こういった練習から距離を伸ばしていきます。

坂 dash:まだ休み明けで体力が戻っていない人もいると思うので、体力・筋力重視のメニューです。

第4週目:強度は最高にしています。みんなで声を出し合って、気合いで乗り切りましょう\(^o^)/

月曜:前日に日立駅伝を走った人もいるため、練習は控えめです。駅伝を走って足が痛くなったとか疲れがすごい・という人は無理せず休んで下さい。(もしかしたらセンター休みかも?)

150 流し:今まで一人ずつ走っていたのを、これは3~4人で走ります。周りの人と適度に競いながら、それでの自分の走りに集中できるようにしましょう。無理に力むのは NG です。

中距離合同メニュー:今月のメインです。中距離の人に負けないように!長い距離に耐性がない人も、「300 の最初の 100 だけは勝つ!」というように、気持ちで負けないようにしましょう。

ただのピラミッドでなく、300 の後が 100+200 になっているので、200 をバテずに走り切ることができます。

drill sprint:mini hurdle をおいて行きます。男子は 1m80 間隔(ストライドが広い人は 2m00)で置き、女子は 1m50 間隔で置き、走ります。mini hurdle を過ぎても、100m きちんと走りま
す。先の練習で行う hurdle drill の動きを意識しながら行ってください。また、mini hurdle を意識しすぎないように、あくまで目印のつもりで走りましょう。

box jump:台を使って行きます。全身のばねを使う練習と、反動をうまく使う練習と二種類あります。負担が大きいため、怪我の心配がある人は各自で別メニューをお願いします。

第5週目:強度を落とします。

追越走 300:前回は追越走と少しやり方を変えます。3~4人ほどで走り、一番後ろの人が一番前まで走り、追い抜ききいたらまた一番後ろの人が追い抜く・という感じです。追い抜く
ときに無理に力を入れずに自然な走りで走れると良いです。

200*3*2:

100*3*4:1セットの本数を少なくする代わりにセット数を増やしています。スピードを意識して行えるようにしましょう。

第6週:強度は上げるつもりです。2月のメニューをお楽しみに~(*^-^)/♪

～第一回コントロールテストの結果～

12月18日に行われたコントロールテストの結果を発表します！！

名前	加速走 (30+60)	立ち五段	バウンディング	(300+100) = 400	MB 投げ(前・後)	走種目 順位	跳躍種目 順位	投擲種目 順位	総合順位
松本	6"7	13m00	29m10	41.49 + 17.20 = 58.69	10m90・10m80				5.
萩澤	6"7	13m00	28m00	2. 39.27 + 16.00 = 55.27	1. 12m60・12m50	2.		1.	3.
蒲田	2. 6"6	2. 14m00	1. 32m30	3. 40.71 + 15.00 = 55.71	2. 12m30・12m20	2.	1.	2.	1.
飯山	1. 6"5	13m00	3. 30m00	39.63 + 16.20 = 55.83	3. 12m40・10m50	2.		3.	4.
鈴木瑛	7"2	12m30	26m80	41.47 + 16.70 = 58.27	10m60・9m10				7.
津田	6"9	12m00	26m40	40.91 + 15.70 = 56.61	11m70・9m90				6.
中川	2. 6"6	1. 14m40	2. 30m50	1. 38.40 + 15.30 = 53.70	11m10・10m10	1.	2.		2.
笠谷	—	3. 13m80	29m80	—	3. 11m80・11m10		3.	3.	—
鈴木祐	—	—	—	—	3. 12m30・10m60			3.	—
赤澤	—	—	—	43.51 + 17.40 = 60.91	—				—

メニュー表でこれを得点化するとか言いましたけど、得点化するの無理っばいです(-_-;)。普通の競技とかならまだしも、オリジナルの練習だし…。まず基準がわからないんです。その代わり、走種目、跳躍種目、投擲種目、総合順位を出してみました。総合順位はすべての種目を行った人で出したので、あしからず。今言ったように得点化するのが難しいので、順位を付けるのも難しかったのですが、そこら辺はフィーリングで何とかしました。苦情などある人は松本まで(・▽・)。という感じで、みんなの記録を参考にして、次のコントロールテストの際の目標にしてください。次回はもっとたくさんの方の参加をお待ちしています♪記録の横に番号が振ってあるのは、その記録の上位3位の人です。走順位、跳躍順位こうしてみると、個人で得手不得手があるのがわかりますね。次回は二月にやる予定です。ので、その時にもっと記録を出せるようにしましょう♪

松本尚人