

10月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1
	PR		(300+100)×3 r:100walk R:10min.		jog	free (競技場 使用不可)
2	3	4	5	6	7	8
	短距離T.T		1500m T.T			← 雙峰祭 →
県南 選手権	PR		40sec.走×5 R:10min.		jog	free (筑大競)
9	10	11	12	13	14	15
						流経大記録会
筑大競	free		(300×5)×2 r:100jog R:12min.		jog	1000-600-400 R:12, 10min.
16	17	18	19	20	21	22
						スポデー
	PR		調整 (150×3)×2 r:walk R:12min.		調整 jog	文系親善 (free)
23	24	25	26	27	28	29
スポデー						日体大記録会
スポデー 駅伝	PR		(300-200-100)×3 r:walk R:12min.		jog	500×2 R:15min. 120m流し×3
30	31	1	2	3	4	5
			仮			仮
日体大 記録会	PR		(300+300+200)×2 r:walk R:15min.		jog	(100×10)×2 r:walk R:15min.

10月ですね。神無月ですよ。でも出雲大社のある… という雑学で始めようかとも思いましたが大したオチもないのでやめておきましょう。やめるというのも勇気のいる決断なのです。お、なんかカッコよさ気に聞こえる。採用。相変わらずグダグダですね。グダグダと変換しようとしたら「愚だ」と出てしまいました。そう、このスペースは愚の骨頂なのです。戯言なのです。わかっているよそんなことは。でももうこれもあと少しの命なんだからどうか最後までのお付き合いお願いしますよ。さてさて、今月はイベントが目白押しですね。試合もいっぱいあるので各自テンション上げていきましょう。3連休にはそうほう祭があるわけですが、4年間で初の出店しないでぶらぶらする年ということで、だれか一緒にぶらぶらしましょう。たぶんすぐ疲れてしまうと思いますが、この年になって、遊園地のベンチで、ぐてーってなってるお父さんの気持ちがわかった気がします。しょうがない、おーだーだもの。うーん。1年生の頃を思い出しますね。責任者はTOTTIでしたね。トッティが中心とは…、当時から求心力があったのでしょうか。なぜ断言しないかという当時競技場が使えず、練習で短距離とほとんど絡みがなかったから。そう、だから一緒に準備してても「誰あれ？」ってなってたいしましたよ。特に女子は全然分かんなかった。わかんないけど怖かった。確かしもむらとみなみが怖かったイメージがある(笑)そう、そんなのがもう昔の話。今年の1年生は仲良しなのでそんな心配はないですね。むしろ違うことで心配しているのは先輩方のほうですよ。先輩たちは何を心配しているかという、1年生のところに買いに行きたいけど、わかってもらえなかったらどうしようとか、認識されてなかったらどうしようとか、微妙な空気になったらどうしようとか、ものすごいネガティブなこと考えているわけなのです。だから遠目から店を窺っている先輩や、偶然を装って通いかかった風の先輩には優しく笑顔で声をかけてください。特に4年生以上になるとその症状が顕著になるようですので、参考までに。そうほう祭の話書いてたら高校の文化祭思い出しちゃったなあ。高3のときはつけ麺パラダイスつってつけ麺出したなあ(当時堀北真希のイケパラがやっていた。)もう4年前？早いなあと嘆きつつ感傷に浸る。そう、人生のピークは高校2年生だった、降下線に乗ってるMおじさん ふきあげ。

メニューの目的・意図

10月です。徐々にですがクラ対が近づいてきていますね。ということで今月の第2週には短距離・1500mともにT.Tがありますね。1500は特にこのT.T一発勝負ということで出場される方はこれに向けて各自しっかりと準備をお願いします。ふきあげも頑張ってください。それ以外では今月は六大学対抗？・筑大競・スポデーと軒並み土曜日の練習がフリーになっていますが、各自試合に出たり、自分で走るなど調整を怠らないといいと思います。散々言っているかと思いますが、この時期はもう練習のための練習ではなく、いかに練習で行ったことを試合に直結させていくかということになると思いますので、こちらからもこういうことを意識して練習に取り組んでくださいと言うつもりですが、各自が目的意識を持って取り組んでいきましょう。試合での自信というのは日々の練習やこういった意識の積み重ねからできていくものであると個人的には思っているので試合に自信をもって臨めるようにやっていきましょう。19日のメニューですが、私は文系には出ない!、出るけど調整なんか関係ない!という方用のメニューです。あと、2年もメニュー作ってきて今さらなのですが、やっぱりまだまだメニューの説明がお粗末だったり、独りよがりだったりしていることに最近改めて気づいたので、わからないときは「わからない」。意味不明な時は「わかるまで説明を」と言ってください。鋭意努力します。

5日:時間走。タイムを聞かなくてもペースを自分で刻めるようになること。時間内に自分はどれだけ走れるのか。のどちらかを意識して走るとよいのではないのでしょうか。各自で本数・スタート位置の調整をしてください。

12日:インターバル。100jogはゆっくりでいいので止まらないでしっかりつないでいく。300のスピードは意識しますがインターバルなので最後まで見通して走りきれるペースで走る。最初の1本・2本ついていって終わり、みたいにはならないようにしてください。

15日:長い距離のレベ。間をしっかりととっているので3本走りきる。中だるみすることなくいかに中間疾走をうまく走れるか。というのを第一に意識。そのうえで前半飛ばす、ラスト切り替えるなど各自課題をもって取り組みましょう。

(19日):この週は文系に出る出ないにかかわらず少し強度を落としてます。中間疾走の意識、切り替えの意識など技術面を重視しますが、スピードがおろそかになってはしょうがないのでバランスを見つつ走っていきましょう。

26日:200まで頑張る、100は惰性、というような感じではなく300-200-100をセットとしてしっかり走れるようにペース配分をしつつ走って行きましょう。以前200-150-100で意識したようにカーブからの直線、300では直線からカーブなどもレースでの場面を想定して走る。

29日:500のレベ。800の後半500を意識して。集団で1週目ホームストレートに帰ってきて、ラスト1周いかに勝負して行くかという点を想定して。100から切り替え、200から・水壕あたりからのスパートなど各自イメージしていきましょう。