

11月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			① 2000×3(r-600jog) ② 600+400+200(r-400jog,200jog) ※①、②の間10分		12000 p-run(88-88-free)+1000	free
6	7	8	9	10	11	12
	12000b-up(92-88-84)+1000(r-10分)		400×15(r-200jog)		ペデ jog	3000+2000+1000(r-10分)
13	14	15	16	17	18	19
岩井ハーフ	12000p-run(88-88-free)		6000 p-run(80)+2000+1000 ※20日組調整		ループ jog	{1200+300(r-100jog)}×3
20	21	22	23	24	25	26
クラブ対抗一日目！！	16000p-run(92(~12000)-free)		調整		調整	クラブ対抗二日目！！
27	28	29	30			
秋休み						

今月のテーマ:クラブ対抗戦にむけて

僕は一年前の11月、ブロック長として初めて作成メニュー表をテンプレートにして毎月メニュー表を書いています。そのため、wordファイル名は「11月」なのですが、月と曜日を毎月修正してきたのです。しかしついに、修正の必要のない月になってしまいました。光陰矢のごとし・・・うまいこと言ったもんだなと心から思います。タイムを縮めたくて走る続けていたらもう一年が終わろうとしていて、いよいよ、クラブ対抗戦を迎えます。

まずはメニューについて。今月もクラブ対抗までは各種大会・記録会があります。また、今年は二週開催なので、調整時期も種目によって異なると思います。そのため、今月の練習は個人のペースに上手く合わせられるように標準的な、意図の分かりやすいものを用意しました。自分の調子に合わせて全体練習を上手く利用して下さい。

今年は、「底上げ」というテーマで一年間やってきました。合宿のメニューも強度の高いものにしました。大会当日に頑張るのは当然。一日だけ感極まって泣くのもいいでしょう。しかし、そんな事は別に筑波大学陸上同好会でなくてもできると思います。追い込んだ一年間を送ってきた僕たちだからこそ、「一年分の感動」を当日にしましょう。そのために、静かに、当日にむけて高められる一カ月にして下さい。

駄文に一年間もお付き合い頂きありがとうございました。まだまだ、語りたいことがありますが、まだ一カ月前なのでこの辺で。(文島田)