

# 11月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
			26	27	28	29
PRは中距離の場合、6～8000m程度でよいかと思えます。その代わり、しっかりとフォームを維持し、流しを多めにやるなど、試合に向けてやっていきましょう。			(300-200-100) × 3 r:walk R:12min.		jog	日体大記録会 (100×10) × 2 r:walk R:15min.
30	31	1	2	3	4	5
日体大記録会	PR		200×10～12 r:200jog +300m1本		jog	(300-300-200) × 2 r:walk R:15min.
6	7	8	9	10	11	12
	PR		500-400-300 R:15,12min.		jog	(600+200) × 2 r:200walk R:15min.
13	14	15	16	17	18	19
	PR		1000m×2+150×3 r:walk R:10min.		jog	(10+400) × 2～3 R:15min.
20	21	22	調整		調整	調整
クラ対1日目!	PR(調整)		調整		調整	クラ対2日目!!

11月ですね。月日が経つのは早いです。軽く置いて行かれてるよ。気分的にはまだ中学二年生だよ。…という茶番はこの辺に。え？お前の存在自体が茶番？またまた御冗談を…。さて、メニューの話をする、今月は完全にクラ対仕様になっています。ここで1つ真面目な話でもしましょうか。

練習メニューを見て、「うわ、なんかキツくね？俺そーいうのじゃないんだけど。なんかまわりガチな感じで居づらいわー」とか思う人もいるかもしれないです。同好会にとってクラ対はそれだけの大会なのですが、でも間違わないでほしいのは決してクラ対は対抗選手や、一部の選手のためのものではないのです。それぞれ1人1人が1年間やってきたものを見せる、いわば発表会です。評価は相対評価ではなく絶対評価。あいつのほうが練習に行ってたから偉いとか、あの子のほうが速いとかいうのではなく、少ない練習だったけどその1回1回にいかに集中して取り組めたか、いかに練習を楽しめたか、いかに本気で応援できるような仲間を見つけられたか。とかみんなそれぞれのアプローチの仕方があるのだと思います。そこが部活と同好会の違いです。だから決して陸上バカの大会ではないのです。他のサークルや、勉強の合間を見つけて来ていることもとてもすごいことですし、もちろん同好会に息抜きにみんなに会いに来ているというのでも、同好会をそういった場にできたことは…なんか素敵やん。どうしても試合前だからピリピリしてしまうのかも知れませんが、でもだからこそ、みんな練習に集中するときは集中し、練習が終わったらみんなでくだらない話ができるような、ON/OFFの使い分けをしていきたいですね。クラ対のMVPは一番得点を稼いだ人ではなく、一番楽しんだ人です。そう、練習も試合も楽しんだもん勝ち。みんなで盛り上がっていきましょう!!

あー、真面目なこと書きちゃったよ。このスペースでゴシック体使っちゃったよ。「ゴシック体」ってポップ体で書くというある種の矛盾ね。たて×ほこです。個人的には絶対に穴のあかない金属と絶対に穴をあけるドリルの対決が好きです。中川内さんイケメンすぎるやろ。いやまあどうでもいいですね。ちょっとふざけて真面目テイストを中和しようとしただけです。いやでも最後まで真面目でもいいですかね。まああくまで個人的主観に基づくものなので文句があったら酒の席で聞きましょう。そして陸上話や同好会談議に花を咲かせましょう。さて、そんなこんなで2年間メニュー作らせていただいたわけなんですが、最後にこのスペースを使って伝えたいことは、感謝の気持ちです。こうして2年間やってこれたのも本当にみなさんのおかげです。ありがとうございました。この感謝の気持ちを存分に伝えたいのですが、この余白はそれを書くには狭すぎる。と、フェルマーっぽく言って終わりにしましょう。また別の機会に改めて言いたいと思います。4年生になって説教臭くなってしまった、俺も歳とったなあ秋らしく物思いにふける中距離7ロック4年 吹上久志

## メニューの目的・意図

11月です。もう目標は一つですのでみんなで一丸となってやっていきましょう。この時期の練習は、スピードを身につけるんだ、持久力だ、というようなものではなく、試合に直結するスピード持久力・試合勘・800における200m～500m地点での中間疾走・ラストの切り替えを鍛えるということを目的としてやっていきます。つまりは練習の時から試合を想定していくことになるので、ただ目先のメニューこなしておいてな感じにならないようにお願いします。

加えて、練習強度が高くなっているところが多いですが、怪我、または怪我一步手前の方は十分に考えて行ってください。もちろん練習に参加することも大事ですが、それ以上にいいコンディションで試合を迎えることのほうが大切なので。多少のリスクを負わなければ結果を追えないということもありますが、うまくリスクと付き合っていくことが必要なのです。

26日:

200まで頑張っ、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:

100という短い距離なのでスピードを求めていくのはもちろんですが、せつかく区切って走っているので、スタートからの加速や、足の運び、フォームなど、嫌というほどチェックしてください。20本走って最終的に疲れてバタバタした動きになっているのではなく、1本づつ動きを修正していきましょう。周りと競うことも大切ですが、自分の中で課題を見つけて修正していくという自分との対話が必要になってくると思います。

2日:

インターバルです。10～12本となっていますが全部やらなくても結構です。もうここまで来るといかに試合に直結するような練習をしていくかということなので、7,8本にしてスピードを出すもよし、しっかり走り切るもよしということにしておきます。この練習だけではないですが、試合に向けて今自分にどのような練習が必要なのかを考えながら練習に取り組んでください。300はスピード、キレのある動きを意識して。

5日:

スピード系メニューです。800を3分割してます。翌週の(600+200)へのステップにもなってます。300×3ではなくラストが200なので気持ち的に真ん中の300を中だるみすることなく走れます。1セットをトータルで考えて、最初から飛ばすのか、粘ってラストしっかり走るのかは各自で。よくわからなかったら最初から飛ばせばOK

9日:

レペ。レストをしっかり取っているので1本1本しっかり走る。段階的にスピードを上げていく、3本イーブンペース、500突っ込む、などのスピードの調整は各自考えながら。500mを速く走る、400を速く走る…、というのが目的ではなく800m・1500mという距離で勝負することを頭において走りましょう。

12日:

言わずと知れた800mレース2週間前のメニュー。600+200をトータルで一番早く走れるようにペース配分するというシンプルなもの。かなり強度が高いですがクラ対前最後の追い込みになっているので頑張ってください。

16日:

1000はリラックスして。長い距離の中で中間疾走を意識して。タイムはあまり気にしなくてよいので、動きを最優先で。ただ遅すぎても試合に直結しない動きになるのでその辺は兼ね合いです。ラスト200～100くらいで切り替えてスパート出来るとよいかも。150はテンポ走。動きの確認。50過ぎて直線に入る動きや、切り替えなど、テンポ走とは言ってもスピードのある動きを忘れないで行う。

19日:

試合前の調整。400の加速走。リラックスしたスタートからの加速。800の中盤を見据えて中間疾走の動きの確認やスパートの練習などただ400走り切るだけに絶対ならないようにしてください。