

2011年11月短距離ブロックメニュー

日	月	火	水	木	金	土
30	31 加速走 (20+30)*3 (30+60)*2 150 流し*3	11/1	2 (200+100)*2 r=walk,R=15min 300*1(中と合同)	3 文化の日	4 (200+150+100)*2 r=walk,R=15min	5 順大記録会 ☆短フイー飲み☆ free(筑大競のため)
6	7 Hurdle drill SD(30*3 60*2) 150 流し*3	8	9 250*3 R=12,15min 500+400+300 R=15.12min	10	11 Hurdle drill 曲走 SD (50*2,80*2) 150 バトン流し*3	12 200*3 R=15min (600+200)*2 r=200walk,R=15min
13	14 加速走 (20+30)*2(30*60)*1 各自調整	15	16 120*3 R=15min 各自調整	17	18 SD(30*2 60*1) 各自調整	19 各自調整
20 ☆関東大学クラブ対抗 陸上競技大会@大井☆	21 各自調整	22	23 勤労感謝の日 各自調整	24	25 各自調整	26 ☆関東大学クラブ対抗 陸上競技大会@大井☆

こんにちは、恐らく11月の短距離メニューというのは自分が作るのが初めてなのではないでしょうか??笑 11月は、いつも短距離はフリー期間になりますから。今年のクラブ対抗戦は11月の末、それも二週にわたり開催になりました。この時期はもう気温もだいぶ低くなってきているので、怪我のリスクも高くなります。レストの時もジャージ、ウィンドブレーカーをしっかりと着用したり、小まめに体を動かして、体を冷やさないように工夫しましょう。ウォーミングアップも入念に行き、寒い中でもしっかりと体を動かせるようにしておきましょう。あと、テスト期間とクラブ対抗がかぶってしまうのですが、勉強を早めに進めておくなどしてテスト期間直前に練習に来られない・なんてことが起こらないようにしてくださいね、くれぐれも。笑 後はそうですね。残り1カ月、やれることは限られています。でも、この一カ月で出来ることもたくさんあります。クラブ対抗までの期間を有意義に練習して、クラブ対抗戦で最高の結果を出せるように、短距離フィールドで、同好会全体で盛り上げていきましょう!!最後に、拙いブロック長でしたが、皆がしっかりとついてきてくれて、助言を頂いて、今までやって来れました。本当に感謝しています。

一年間、どうもありがとうございました。

メニュー解説

一週目:最後の追い込み期間です。順大記録会に出る人は頑張ってください。あと、土曜に短フィー飲みやります!!♪

(200+100)*2:200はカーブ→直線の切り替えを、100は乳酸がたまっている状態(200のラストを想定)でいかに走るかを想定して走ります。その後の300は中と合同で行います。

(200+150+100)*2:土曜が筑大競のため練習できないため、金曜にスライドして行います。最後の量を追う走りこみです。

二週目:徐々に本数を減らして、一本一本の質を高めていきましょう。

250*3:最初の50mでの位置取りが重要になります。序盤から突っ込んでいけるようにしましょう。

曲走SD:200の入り、400の入りなどカーブのSDを想定して走るように。体の内傾などを意識して行います。

200*3:

三週目:クラ対直前の週です。本数は少なめで、一本一本試合を想定して集中して行いましょう。メニューを抜けて各自調整したい人はして頂いてかまいません。

四週目:クラ対の中休み。テスト期間なので各自時間を見つけて走るようにしてください。メニューは基本的にないので、各自調整をお願いします。もしも何やればいいのか分からない・という人がいれば相談に乗ります。

3年生から一言

理工学群化学類 短距離ブロック長 松本尚人	チーム一丸となって、皆でクラブを戦う・ということを忘れないで、練習していきましょう。 悔いを残さないためにも、この一カ月が勝負! みんなで同好会全体を盛り上げていこう!!
生命環境学群生物資源学類 フィールドブロック長 土佐岡遼	クラブ対では個人種目で表彰台を狙っていきます。 それぞれが目標をもって臨み、それを達成できるようベストを尽くしましょう。 それがチーム全体の成果に繋がります。みんなで主将を表彰台へ!
人間学群教育学類 渉外 廣岡大輔	今年のクラブ対抗戦は筑波大同から延べ100人近いエントリーがあります。これはおそらく関東クラブ連盟中No.1になるでしょう。 各々目標や思い入れは異なるかもしれませんが、 同じユニホームを着て戦う仲間がたくさんいるということに誇りをもってベストを尽くしましょう!
医学群医学類 医学陸上部主将 川口安珠	あと1か月、今できる練習を確実にこなしていきましょう。 それぞれがベストを尽くして総合へ!!
情報学群知識情報・図書館学類 笠谷啓	ケガをしないよう皆さん頑張ってください。 えいえいおー。
理工学群社会工学類 田野井雄吾	いつもループを走っている実は短プロの田野井雄吾です。 クラブ対まで残りあとわずかになりましたね。 練習前後のケアを大切に、怪我をしないよう十分気を付けましょう。
理工学群化学類 石智文	それぞれが記憶に残せる大会にできるよう、 自分なりのアプローチをしましょう

クラブ対抗戦、頑張るぞ!!