

2月中距離練習メニュー～

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|------|---------------------------|--|----------|------------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | PR | | 450×3 R:12min. | | jog | (400+300+200+300+400)×2~ r:walk R:15min. (or駅伝の調整) |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 大澤駅伝 | free | | (150×4)×2 r:walk R:15min. | | jog | kosmin test |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | PR | | (200+300) ×3~4 r:300walk R:10min. | | jog | (200×7)×2 r:200jog R:10min. |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 英検 | 25 前期入試 | 26 前期入試 |
| 箱根 試走会 | PR | | 40sec.走×5 R:10min. | | free | free |
| 27 | 28 | | | | | |
| | PR | ※月曜日のPRは長距離メニューを参考にして下さい。 | | | | |

…あ、二月はお菓子業界の売り上げが1番いい月だそうです。「なぜだろう?」と、うそぶく私は負け組です。お菓子業界の陰謀だと嘆く私も負け組です。なんで大学には下駄箱が無いんだろう。淡い期待すら抱けない。これは1年前のメニュー表に書かれていた文章ですね。そう、いわゆるコピーです!そして1年後の現在、何も変わっていないよ?…(-_-メ)さて2月です。他大はそろそろ春休みですね。まあ筑波はしょうがないよね。前期試験の後まで授業あるとか…。まあ筑波は…。はい、おとなしく現実を受け入れて、来年いっぱい新入生が入ってくるといいなと思いつつ過ごしましょう。

このあたりでちょっと真面目な話をすると今月はKosmin testと40秒間走という二つの時間走があります。裏面にも書いたのですが、こういったメニューでよく見られるのが、自分が想定した距離を早々と通過してしまい(または通過しそうになり)時間が来ていないのに明らかなペースダウンをしてしまうことです。これでは〇秒と設定している意味がありません。このメニューでは〇秒で□m走ろう。そのためにはこれくらいのペースかな。と、自分の感覚のみを頼りにして走ること一つのポイントなのです。当然1本ずつコンディションも変わってきますから、その中でも自分が設定したタイムで走れるようにするというのは中距離のレースにおいては必要不可欠だと思います。「突っ込んだと思ったけど以外に遅かった。」「抑えていったはずなのにペースが上がってしまっただけだ。」という感覚と身体のズレを解消するために、自分の思い通りのレースをするためにもこういったことを頭において取り組んでみてください。後はなんだかんだでこの時期に疲労がたまってきていて「やばいな」と思ったら各自の判断で休んだりメニューを変更してください。この時期に怪我をしてしまうとモチベーションが一気に下がってしまうので。

2月です。夏派の私にとってはいちばん厳しい季節です。寒いです。以前長老様が「身体」・「心」・「懐」のうち2つ以上あったかくないとやっつけられないよね。とおっしゃっていました。

…3つとも寒いMおじさん ふきあげ

メニューの目的・意図

2月は1月からの流れを継ぎながらも、後期鍛錬期ということで徐々に専門的な練習へと移行していこうと思います。具体的には400以上のレペ、セット走で後半に長い距離を置いたり、200のインターバルをやったりと、スピード持久系を意識しています。練習のための土台作りだった1月までの練習よりも、ただこなすのではなく、試合を意識するようになっていきましょう。第二週には第二回コスミンテストもあるので前回のテストから積んできた練習に自信を持って取り組んでいましょう。ここで課題を見つけて、それ以降の練習に生かすようにすると、より有意義になるのではないのでしょうか。

2日：徐々にレースに向けての感覚に近づけていく。レペとしては冬季連で400以上を走るのは初めてとなるので、感覚をつかむ。最初に450走っちゃえば400が短く感じるんじゃないかという期待も込めて。前週の(300+120)の走りを繋げるイメージで。前半から突っ込むのではなくあくまでトータルを考えて。中距離は800の1周目をイメージして走り、2週目に繋げる感じ。

5日：1月にできなかったメニューを転用。詳しくは1月メニュー参照

9日：技術走。特にこちらから明確な意図は出さないの、各自一本一本に課題を設けて走りましょう。持久力強化、スピード養成、フォームの確認など、それぞれがこれまでの冬季練で見つけた課題と向き合う。各個人の課題によっては本数を調整してください。

12日：第二回コスミンテスト

16日：セット走、+300と後半が長くなっているの、気持ちを切らさず。スピード持久力の養成。

200は400(800)の前半。加速局面からバックストレートでのリラックスした中間疾走まで。300は400(800)の後半。中間疾走～カーブでの切り替え～ラストを意識。

19日：短めのインターバル。2つに分けているのでしっかり走れることでしょう。今回も1周が2分になるように走る。持久系。

23日：再び登場時間走。1,2本目は8割で、3,4本目は9割、5本目はmaxで走る。あくまでも自分で走ることが目的なので、他人につられて速くなってしまいバテた。なんてことのないように。あと、時間走で10秒前くらいからカウントダウンした方がいいのではないかという意見が出たのですが、読まれるタイムに依存するのではなく、あくまで自分の感覚だけでペースを調整することも目的のひとつなので、3秒前からで。