

2011年3月短距離ブロックメニュー

日	月	火	水	木	金	土
2/27	2/28 free	1	2 テスト期間開始 free	3	4 ゲリラ飲み free	5 free
6	7 free	8 テスト期間終了 春合宿→	9 春季休業開始 free	10	11 ←春合宿 free	12 医学追コン free
13	14 坂 dash*3*3 Tempo run150*2~3 Hurdle jump	15 同好会追コン free	16 250*3 R=12min	17	18 Hurdle drill*1 変形 S*10 Drill sprint100*3	19 100*3*3 r=walk、R=12,15min
20	21 牽引走*5*3 バトン流し 200*2 Medicine ball	22 SD30*3 60*2 Tempo run300*1	23 (300+100)*2 r=walk、R=15min	24	25 卒業式 free	26 (150+100+60)*3 r=walk、R=12min
27	28 加速走 (20+30)*3 (30+60)*2 (10+100)*1 bounding	29 Ladder*1 MH.T.T*5 バトン流し 200*3	30 コントロールテスト	31	4/1	2

こんにちは、とりあえず単位がほしいです……はい。卒業生の皆様、ご卒業おめでとうございます。卒業生の皆さんと会うのもあと一カ月ほどとなってしまいました。遠くに行ってしまう人もいるので、今のうちにジャンジャン絡みに行きましょう (^o^)/。あと、近々短フィー卒業おめでとう飲みを開催しようと思っています。日程はまだ決まっていますが、皆さんぜひ参加しましょう♪♪8日から11日は春のスキー合宿ですね。行く人は存分に楽しんでください。ただし、ハメを外しすぎて、怪我しないようにして下さい。ここで不要なけがをするとシーズンを棒に振ってしまいます！(><)春休みは火曜日も練習メニューが出てきます。ただし、ここがつつり走っても疲労がたまるだけだと思うので、翌日の刺激程度にとどめておきたいと思います。あと、四月にリレー選手権があるのですが、そのスウェーデンリレーにみんなで出たいと考え中です！新年度最初の大会なので、皆さん是非参加しましょうε=(ノ≧▽≦)ノ (短距離の一部(2年?)で4×800にも出ようかという話も出ています。参加したいという猛者(M?)はぜひ参加しましょう！)

松本 尚人

♪メニュー解説♪

春休みは以下のような流れで練習していきたいと思います。何か質問がある人は松本まで。

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日
練習	パワー系練習	次の日の刺激	体力系ポイント練習	次の日の刺激	スピード重視ポイント練習

今月で短長&中距離合同練習は終了ですが、中距離メニューを見て参加したいメニューがあればそちらに合流しても構いません。

1 週目:free 期間。テストも全力で取り組み、一方で時間を見つけて各自走っておいてください。ここで走っておかないと後悔するかも…?? ← ゲリラ飲み開催

2 週目:春合宿による free 期間。春合宿に参加しない方々、一緒に走りましょう♪ 医陸追コン開催

3 週目:やっと全体練習ができる…。フリー期間もサボらず、自主練をしておきましょう。 同好会追コン開催

坂 dash:3*3 にすることで一本一本の質を高めます。接地の足の位置、体の傾きなどを確認しながら走るように。

250*3:次週の(300+100)を意識して行います。300 ほど後半ばてる心配がないので、最初自重したりせずにスタートから飛ばすようにしましょう。

変形 S:もし競技部や投擲の方が芝を使っていなかったらそっちを使ってゲーム形式で練習するかもしれません。

100*3*3:スピードを意識して走ります。2 回目のレストの時間が長くなっているのは、後半もしっかり走れるようにという考えです。

4 週目:SD が入ってきます。基本的にスパイクを履いて走る予定ですが、足に違和感があったり、やばいと思ったら回避するようにして下さい。 卒業式

牽引走:ゴムチューブを使って後ろに引きながら走る負荷走です。腿上げ、体をまっすぐにして走るようにしましょう。

バトン流し:次週にある(予定の)リレー選手権のバトンも意識して行います。

SD:皆さん待ちわびた(あ、そうでもない?) SD です。急にスピードを出すと肉離れとかが危ないので、様子を見ながらやってください。

(300+100):最初の 300 は自重せず思い切り走り、100 は乳酸が溜まっている状態でどれだけ力まず、リラックスして走れるかがカギです。なるべく減速せずに走りましょう。

(150+100+60):徐々に距離が短くなっていくシリーズ距離が短いバージョン。全体の距離が短くなっているため、スピードを常に意識して走りましょう。

5 週目:3 月の最終練習にコントロールテストが入ってきます。ついにこの週から新年度ですね\(^o^)/

加速走:助走でうまく加速できるようにしましょう。

M.H.T.T:mini hurdle time trial。ミニハードルを 1.8m 間隔に置き、ミニハードルに差し掛かってから終わるまでのタイムを計ります。足の回転を速くするのが目的です。

コントロールテスト:第 3 回です。おそらく最終です。この冬の成果を確かめましょう(*^-^)/♪

～第二回コントロールテストの結果～

名前	加速走 (30+60)	立ち五段	バウンディング	300+100=400	MB 投げ(前後)	走種目 順位	投擲種目 順位	跳躍種目 順位	総合 順位
飯山	1. 6' 5	1. 13m40	1. 29m50	2. 39"0+14"8=53"8	3. 12m30.11m00	2.	1.	3.	1.
鈴木瑛	6' 7	3. 12m80	2. 28m20	41"4+14"8=56"2	2. 12m20.11m40		2.	2.	3.
鈴木諒	7' 2	2. 13m10	27m10	41"9+15"1=57"0	11m20.11m50		3.		4.
津多	6' 9	12m00	26m50	40"6+15"9=56"5	10m70.10m50				5.
萩澤	3. 6' 6	12m70	3. 27m70	3. 39"6+15"5=55"1	1. 12m10.13m00	3.	3.	1.	2.
中川	1. 6' 5	-	-	1. 38"1+14"6=52"7	-	1.			
蒲田	-	-	-	-	11m80.11m10				

今回で二回目ですね。二回とも行った方、自分の記録はどうなったでしょうか??前回と比べ、気温が低かったり疲労が溜まっていたりなど、思うように結果が伸びなかった人もいると思います。しかし今はあくまでシーズンに向けた鍛錬期なので、ここで気を落とさずに頑張ってくださいませよう\(^o^)/ちなみに次回(3/30の予定)で最終回です。今回よりも多くの人の参加を募集していますε=(ノ≧▽≦)ノ

短距離ブロック長 松本尚人