

# 4月長距離練習メニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ループ jog	3000+2000+1000(r-10分)
3	4	5	6	7	8	9
	12000p-run(92-88-84)		1000×5(r-400)		ペデジョグ	2000×3(r-600jog)
10	11	12	13	14	15	16
	新歓駅伝		8000 p-Run(88)		ループ jog	☆筑波大競技会 
17	18	19	20	21	22	23
	12000b-up(96-92-88-84-80-76)		400×15(r-200 jog)		ペデジョグ	4000+3000+2000+1000(r10分)
24	25	26	27	28	29	30
	12000p-run(88or92)		8000p-run(88-free)		ループ jog	エンドレスリレー
31						

## 今月のテーマ：シーズンインにむけて

お久しぶりです！春休みはしっかり走りこむ予定でしたが、震災の影響でほとんど練習に取り組みませんでしたね↓↓。200×10×3などという鬼畜な内容も用意していたのですが・・・まあ、合宿のお楽しみということで。よって、今月の練習はまず「体力を戻す」事を念頭に取り組みたいと思います。jogはなさっていた方も多いたと思いますが、月曜日の定番である12000p-runやインターバルについてはご無沙汰なのではないかと思えます。そのため、4月のメニューは全体的にペースが抑えてあります。しかし、あくまで疲れを抜く期間ではなく、体を元に戻す期間、すなわちチームとしての練習を再構築する時期だと考えていますので、量については減らしていません。GWである程度の強い練習に取り組みたいと考えているのでそこにある程度コンディションのピークを一度合わせる事が出来たらと思います。

また、もう一つのテーマとして、「自分のシーズンを展望する」一月にして頂きたいと思います。僕達の本番であるクラブ対抗戦まであと7カ月。その間に夏休みという強化期間がありますので、自分が何の種目で、どの程度のタイムでクラブ対抗戦等で走る事がゴールなのか？それをしっかりと検討するのが今月ではないかと思えます。それにより4月の練習の目標は「体力を戻す」事であると先述しましたが、その方向性も定まってくるはずで。400×15本をペースランとして捉えるのか、60秒台中盤でこなせる本数まで頑張る練習にするのか等、種目にあつた効率性がありますので。あくまで僕が練習前に話すのは、一般論であり、基本的には5000m向けの練習なので、自分が目指す所が違う方は上手く全体を利用して頂きたいです。

さて・・・話は変わらして・・・

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！！

1年生か・・・いいな。←特に文章を考えずにこんな短文がタイピングされる事が何よりも恐ろしいです。では、常々言いたかった台詞の一つ。「一男？一女？わかいねえ～～～！！」一男＝一年男子ですよ。決して僕の父、島田一男さんではございません。では、中長幹部学年(新三年)の僕達から一言ずつ。

- 鈴木拓也(主将)：入学おめでとうございます。走るのが好きな人、ぜひ一緒に頑張ってください！
- 足達健人(留学中)：Why don't we enjoy running and release our stress!
- 大平梓：春の木漏れ日のなか、気持ちよく走りましょう(・∀・)島田の笑顔を見に競技場に行くのを私も楽しみにしています。
- 片桐拓人：新入生の皆さんこんにちは。入学してわからないことばかりでストレスが溜まる事があると思います。そんなときは僕らと一緒に思いっきり走ってスッキリしましょう。
- 熊田達也：一年間よろしくお祈りします。
- 花井翔：新入生の皆さん、入学おめでとうございます。これから授業やら練習やらバイトと今までとは違った生活となりますが、陸上同好会で大学生活をより色鮮やかにしていきましょう。

改めまして入学おめでとうございます。長距離ブロック長の島田です。この度はこのメニュー表に目を向けて頂いて、即ち陸上同好会長距離ブロックに興味を抱いて頂きありがとうございます！新入生の皆さんには是非、筑波大学陸上同好会を満喫して欲しいです。筑波大学陸上同好会は全国にたくさんあるT&Fチームの中でもかなり恵まれた環境に置かれていると思います。学内に自由に使えるトラックがある練習環境の良さ、陸連の公認の筑波大競技会、つくばマラソンなどの筑波開催の大会の豊富さ・・・など枚挙に暇がありません。そのなかでも僕は総合大学の同好会であるが故の構成メンバーの多様さが何よりの魅力だと考えてみます。国際マラソンに出場して契約ランナーになる人から、研究に全力を注ぎ同好会に癒しを求めに走りに来る人など様々です。そんな構成メンバー全員に共通しているのは『走る事が好きでしようがなく、陸上に対する自分なりの関係を確立している』事だと思います。特に後者は、強制的に取り組まされる側面が強かった高校時代までの部活では得られないものではないかと僕は今までの筑波大学での2年間で感じました。大学生には陸上に限らず、選択肢がたくさんあります。その上で競技力を高めていこうと考えると、どうしても生活に密度を求める必要があるはず。是非、時間の使い方、新しい考え方等を学べる尊敬できる先輩・OBの方(がつつり遊びにきます！その伝説は飲み会で笑)を見つけ出してください！まだまだ未熟な僕達ですが、出来る限り皆さんの充実した大学生活を応援したいと思います。

はい、生意気にも語ってみました。まあ、コンビニスイーツ(笑)で何を買うか10分以上も悩む僕の事は甘い物好きな一年生が尊敬してくれることでしょう。

(文：島田悟)

#### ・お知らせ

今シーズンの日体大記録会の日程が発表されました。筑波大学陸上同好会長距離では積極的に参加していきたいと考えています。各記録会で別にメーリングリストを回しますが、スケジュールを立てる参考にしてください。とりあえず一学期のものをお知らせします。

- ・第一回：4/16,17(締切済み)
- ・第二回：4/30,5/1(4/3~4/19)
- ・第三回：6/11,12(5/1~5/17)

※ () は申し込み期間です。