

5月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			筑大競			
	PR		free		jog	(600+200)×2 r:200m walk R:15min.
8	9	10	11	12	13	14
	PR		150×3×2 r:walk R:12min.		jog	400×2 R:15min.
15	16	17	18	19	20	21
	PR (調整)		調整		調整 or jog	スプリング カーニバル
22	23	24	25	26	27	28
	PR		(100-200-300) + (300-200-100) r:walk R:15min.		jog	1000×2 R:10~15min. 120m流し×3
29	30	31				
	PR		PR・jogは長距離メニューを参考にしてください。			

「さーつきちゃん」「はーあーい」「さーつきちゃん」だって「ミッちゃんていうの」…ということで臆月ですね。いやーやっぱいとなりのトトロは名作ですよ。ていうかこんな感じだったっけ？ お父さんの「なんだ、もう友達できたのか」というセリフが途中で入ってたかもしれない。まあいいんだ。また夏休み頃にテレビでやるからその時チェックしよう。まあそんなこんなで5月ですよ。あったかくなってきましたね。暖かくなってきたからと言ってアツアツを手抜きすると怪我しちゃうので気をつけましょう。あと水分補給なんかも気をつけていきましょう。

ここで大事なお知らせです…。実はふきあげ、5/16～6/4まで教育実習でつくばにいないのです！！

そんなあ、Mおじさんいなかったら練習行ってもつまらないよ！って思ってくれた人ありがとう。ふーん。って思った人ごめんなさい。調子乗りました。まあ、ということでその期間は2年生や中距離メニューやってくれる3年生にお任せしたいと思います。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

あとはどうですね、本新歓も終わり、1年生も落ち着いてきた頃だとおもいます。目標もなしにやってもつまらない人が多いと思いますので、一学期はスプリングカーニバルor早大同記録会のどちらかに出ましょう。もちろん強制はしませんが、試合の緊張感を徐々に、または初めて味わっておくといいいんじゃないでしょうか。あとは練習時間に関してですが、主将からメールで回った通り、

GW明けの5/9以降は 月・金→17:00～ 水→17:30～ 土→14:00～

になります。5限終わりでも参加できる時間帯になっているのでみんなで走れるといいですね。GWで帰省する人も多くいるかと思いますが、時間があたら軽く走っておくといいいかもかもしれませんし、走らないで気持ちのリフレッシュさせてくるっていうのもアリだと思います。1年生はそろそろホームシックになるんじゃないか？もう昔の話なのでよく覚えてませんが、ていうかふきあげは帰省しても友達いないし…。むしろさみしい気持ちになっちゃうね。逆にね!! こんな感じでいいのかな。なんか最近ほんとに書くこと無くなってきちゃったんだよね。いや別にやめても誰も困らないんだけどね。

さてさて、大学1年生を前にすでに「若いなあ」とか言っている俺は、果たして教育実習先の高校1年生についていけるのか？ といえぬ気持ちだけでも若くと思うが、そう思っている時点ですでに若くないのは重々承知のMおじさん ふきあげ

メニューの目的・意図

5月です。ようやくのシーズンインの試合であるスプリングカーニバルがやってきますね。ということで先月の末から今月の1週目までは追い込むメニューになってます。怪我しないように自分の体調と相談しながらやっていきましょう。2週目は少し落として試合に備え、3週目は調整。4週目は試合の疲労を抜きつつまた次の目標に向けて鍛えていきましょう。

また、試合に出ない1年生のみなさんや、そのほか上級生の方々も6月にまた同好会で全体で出ようとしている大会があるので、ぜひそちらに出ましょう！ そちらに向けても今走り込んでおくことはいいと思いますので、みんなで盛り上げていきましょう。

「まだ、体力戻ってないから…」というのもいいですが、一度試合に出て現在の自分の位置をみると練習にもやる気が出てくるので積極的に行くことよいのではないのでしょうか。

1年生の皆さんにとってはまだキツめのメニューが多いかと思います。ただそういうときは言っていただけでは別メニューを考えたり、本数の調整にも対応するので、気軽におじさんやほかの先輩方に相談してください。

7日：試合にむけて一度ピークを持ってきます。4月の600m、コスミンテストで思い出した中距離の走りで。トータルで800mの自己ベストに近いタイムを狙っていきましょう。

11日：試合に向けて少し強度を落としてあります。これは全力というよりは中間疾走の意識、切り替えの意識など技術面重視となっています。試合前はもっと追い込むんだ！という方は別メニューを考えます。

14日：試合前の刺激です。400m走り切るための400ではなく800のための400なので、各自どこを意識するかはお任せします。

21日：今シーズン初戦!! 思いっきり行きましょう。

25日：試合後なので少し軽めに。最初の100・200で動きを確認しつつ、300、2セット目を気持ちよく走りましょう。

28日：これも各自疲労度合を確認しつつ、試合で気になった点などを思い出しながら目的を持って走りましょう。120流しはフォームチェックです。