

2011年5月短距離ブロックメニュー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 加速走(20+30)*3 (30+60)*2 バトン流し 150*3	3 憲法記念日	4 みどりの日 筑大競	5 こどもの日	6 Hurdle drill*1 変形 S*10 バトン流し 150*3	7 200*2 R=10min バトン合わせ or 100*2 R=8min
8	9 牽引走 20*5*2 バトン流し 150*3 Range walk	10	11 加速走(20+200)*3 R=7min	12	13 Ladder*1 SD30*5 バトン合わせ or SD60*2	14 (100,200)120*3 R=12min バトン合わせ or 150Tempo 走*2 (200,400)250*2 R=12min バトン合わせ or 150Tempo 走*2
15	16 (試合組)各自調整 (試合に出ない組) 坂 dash*3*3 Tempo run150*3	17	18 (試合組)各自調整 (試合に出ない組) 200+150+100 R=8min	19	20 (試合組)各自調整 (試合に出ない組) Hurdle drill 加速走(20+30)*3(30+60)*2	21 スポーツデー ☆spring carnival☆
22 スポーツデー	23 サーキット*3 150 流し*2~3 Box jump	24	25 250*2 R=10min (100+200+300)+(300+200+100) r=walk,R=15min	26	27 Hurdle drill*1 SD 八割走 30*4 60*2 150 流し*3	28 やどかり祭 100*3*3 r=walk,R=12min
29	30 加速走(30+60)*3 おんぶ or 肩車走 30*3*3	31				

こんにちは、本新歓も終わり、新入生も本格的に同好会の一員として動いていくことになります。さて、同好会として出る大会として 5/21 のスプリングカーニバル(スポデーとかぶっている!)があります。各自の種目に合わせて調整していきましょう。種目ごとに練習を分けてみたので、よく確認しておいてください。また、5/9(月)から、月・金は17:00から、水は17:30から、土は14:00からとなりますので、練習時間を間違えないようにしてください。

短距離ブロック長 松本尚人

♪メニュー解説♪

各種目ごとにメニューが分かれている日がありますので、各自しっかり確認しておくようにしてください。今月は5/21のスプリングカーニバルをメインに頑張っていきましょう！
水曜は練習時間が短い関係で、本数を少なくして質の高い練習を心がけるようにしましょう。

一週目:GW!4日は練習はないですが、社会人飲みがあります。参加する人は社会人パワーに期待しましょう♪♪強度は1程度。この週からバトン練習が始まります。
加速走:助走であまり力まず、スムーズに加速できるようにしましょう。力むと逆にスピードが落ちてしまいます。
Hurdle Drill:接地の足の位置を確かめたり、体の軸を作ったりする、短距離走の基礎を作るトレーニングです。
土曜日の練習:200*2を行った後、バトン組と練習組と別れて練習します。バトン組はバトン合わせ、練習組は100*2です。

二週目:練習の量はあまり追いません。その代り、一本一本を集中して行い、質の高い練習をするように心がけましょう。
牽引走:ゴムチューブを用いる負荷走。負荷がかかった状態で、走りのフォームをしっかり保つ練習です。重いからといって前かがみになったり腰が落ちたりしないようにしましょう。
加速走(20+200)*3:20m加速して200mのタイムを計ります。短い加速走と違い、最後まで走りを保たなければならないので、カーブの走り方、フォームの保ち方など、各自で目的をもって走りましょう。
金曜、土曜の練習:途中からバトン合わせが入ります。人がいない場合、いる区間だけやるか、SDなどに混ざるなどしましょう。

三週目:試合に出る人は各自調整になります。練習の人は、下のメニューを行ってください。スプリングカーニバル、頑張りましょう!!
坂dash:坂ダッシュの筋肉はスタートのときに生きてくるので、一步一步地面をしっかり押す、前傾を意識するなど、各自で目的を持って取り組んでください。
200+150+100:レストをしっかり取っているので、一本一本しっかり走ります。

四週目:試合の疲れを取りながら、各自のペースで練習してください。足が肉離れしそうとかだったら、無理せず別メニューにしてください!一年の皆さんやど祭頑張ってください(^.^)
サーキット:いろいろな種目をしながら競技場を一周します。体力と筋力をつける練習です。
250*2:250はほぼ全力で突っ込める距離なので、自重しないように、思い切って突っ込めるようにしましょう。レストも十分取ります。
(100+200+300)+(300+200+100):中距離合同メニュー。詳しくは中距離メニュー参照。
SD八割走:30は1,3本目は100パーセントで走り、2,4本目は80%で走りましょう。60も1本目は全力、2本目は80%です。このときのタイムを比較して、無駄な力を入れているかもっとリラックスして走る・などを意識できるようにしましょう。
100*3*3:量を追う練習です。前半で出し切るのではなく、最後までもつようにペースを考えながら走りましょう!

五週目:一日しかないよ。来月分に期待ですが、強度は強くするつもりです(・∀・)
おんぶ or 肩車走:同じような体格の人とペアを組みます。肩車ができそうなら肩車、できなさそうならおんぶ走をします。肩車はバランスを取るのが命になります(リアルに)。体幹を使ってバランスをしっかり取りましょう。

～第一回 T.T.の結果～

こんにちは！最近ゲリラ豪雨が多いですね...ちなみにこれを書いている現在、外は雹が降っていますww。でも、そんな中でも雨にも負けずに頑張っていきましょうさて、5/29 に第一回 T.T.が行われました。その結果をまとめたので、これからの練習の参考にしてください！！

氏名	100m	200m	400m
松本	11"39	23"88	54"76
廣岡	12"12	24"18	54"86
岡部	11"75	23"46	51"95
斎藤	13"49	27"40	61"80
大山	12"53	24"89	55"08
多田村	11"95	24"52	56"65
鈴木瑛	12"66	25"45	
津多	12"50	25"32	
中川	11"87	23"88	
西山	12"43	26"42	
蒲田	11"61	23"84	
堀下	12"08		56"06
鈴木諒	12"40		
宮下	12"09		
川越	12"05		
松浦	13"37		
遠藤		24"12	
加藤		25"63	
熱田			55"08
大槻			55"94
牧野			57"77
浅川	15"08		
(特別ゲスト)島田			60"80

