

6月中距離練習メニュー～

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------|----|------------|--------------------------------------|----|------------|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | | | | 筑大競 |
| | | | (300+300)×2 r:300walk R:15min. | | jog | free |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 筑大競 | | | | | | 日体大記録会 |
| | PR | | (200×7)×2 r:200jog R:12min. | | jog | 600-500-400- 300-200-100 r:next dis. walk |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | | |
| 日体大 記録会 | PR | | 40秒間走×5 R:8~10min. | | jog | 400×3 R:12min. |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | | | | | | |
| | PR | | (300×5)×2 r:100jog R:15min. | | jog | 200-300-400- 300-200 R:7,10,10,7min. |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 |
| | | 期末試験(～7/4) | | | 県選手権(～7/3) | |
| 早大同 記録会 | PR | | free | | jog? | 1000×3 R:12min. |

みんなー、久し振りー。…え？どちら様ですか？って… いやいや俺だよ俺、Mおじさんことぶっき～さんだよ？ちょっと練習に来てなかっただけじゃない！ …存じ上げない？ えー、は、初めまして。数学類4年のぶきあげって言います。陸上は昔やって、練習参加させていただけないかなあと思って…という感じでご無沙汰です。教育実習中のぶきあげです。6月2週目には戻るのでそれまで我慢して下さい。さてさて6月ですが梅雨ですね。雨ですね。練習の変更も余儀なくされる日が多々あると思いますが、柔軟に対応していきましょう！あと今月末には期末試験があり、1年生もそうでない方も勉強に追われる日々になるかとは思いますが、時間を見つけて走っておくと、気分転換にもなるし、テスト後の自分に愕然とすることも無いのではないのでしょうか。ただこんなこと書いているけど試験の成績に関しては私一切の責任をもたないのでもっとしっかり勉強して下さい。ちなみに私はたぶん試験ありません。今月も日体大・早大同記録会、県選など大会がたくさんあるので、経験を積むためにも、試合勘を取り戻すためにも、みんなで奮って参加しましょう。メニュー的にはスプリングカーニバルの疲労も抜け、試験前までに一度追いこむような質の高めのメニューになっています。怪我などしない様にアップとダウンはしっかりとやっていきましょう。

特に書くことが無くなってしまったので最近の私の話でも。とりあえず最近6時前後には目覚ましでも起きれるようになった。12時前後には寝るようになった。徒歩通勤が苦ではなくなった。とりあえず授業中には落ち着いている風で教壇に立てるようになった。でも予想外の質問が来ないか内心ビクついている。若さについていけないとかそういうのじゃない。もはや同じ土俵で考えること自体が愚か。でも逆に気が楽。指導案づくりに追われている。全然走れてない。まあそんな感じ？で勉強させていただいておきます。

冒頭の話じゃないですが、教育実習行っているとつくばに帰ったときに「誰あれ？」と新入生に思われるのが怖くて、実習行く前にかんぽって1年生に名前覚えてもらおうと思ったけど、結局不発に終わった。どんな顔してつくばに帰ればいいのかわからないMおじさん ぶきあげ

メニューの目的・意図

6月ですね。5月にシーズンインした人も、まだ試合に出ていない人も、7・8月の暑い時期を前に走りこめる時期でもあると思うので、頑張っていきましょう。試合期に入って徐々にスピードも戻ってきていると思うので、量よりも質を高めていく意識をもっていきましょう。ただ個人個人でまだ量を追う時期であったり、持久系を意識したいというのであれば、それもアリだと思います。走りこめる時期とは書きましたが今年は早くも梅雨入りということで、雨で思うように練習が積めないかもしれませんが、きちんと今できることをやっていきましょう。1年生のみなさんも4・5月と練習に参加してきてもうガンガン走れるようになった人もいると思いますが、そういう人は遠慮せずに練習を引っ張る気持ちで、まだ体が戻ってない・出来上がってないという人は焦らずじっくりやっていきましょう。

1日:スプリングカーニバルの疲れも取れたと思うので、スピードを意識して300を。繋ぎを300walkにしているので、1本目と2本目のタイム差があまりないように。フォームがバラけないようにしっかりと意識していきましょう。

8日:インターバル。1週のトータルが2分になるように走る。本数を区切っているなので、全部こなせない人は何本ずつやるのか考えて取り組みましょう。ラスト1本だけ頑張るのではなく、全体としてタイムを高いレベルで維持できるように。

11日:リラックスした動きの中で中間疾走をイメージして走り、距離が短くなるに伴い、スピードも意識して上げていくようにしましょう。ただの根性練にならない様に。

15日:時間走。自分の体の中にあるタイムの感覚をしっかりと意識する。動きを意識する。目標まで走ったからと言って40秒前あからさまな減速をしない。

18日:スピード意識。しっかりとスタートからの加速とその維持を。ホームストレートまで動きの意識を忘れない。

22日:インターバル。100mjogはゆっくりでいいので、いかに300を高いスピードで走れるか。1本置きに走るよりは走れなくなるまで参加の方が目的には合っていると思います。

25日:スピードを意識しつつも1本目と5本目の200、2本目と4本目の300のタイム差があまり出ない様に、全体の配分を考えながら走る。