

2011年6月短距離ブロックメニュー

日	月	火	水	木	金	土
5/29	5/30 加速走(30+60)*3 おんぶ or 肩車走 30*3*2 150 流し 補強・bounding	5/31	6/1 (300+200+100)*2 r=walk,R=15min (300+300)*2 r=walk,R=15min	2	3 Hurdle drill*1 変形 S*10 200*2 R=10min 補強・box jump	4 流経大記録会 筑大競 競技場使用不可
5 筑大競	6 坂 dash*3*2 r=walk,R=10min 150 流し*2 補強・坂 bounding*6	7	8 250*4 R=10,12,15min 一人一種目	9	10 Ladder*1 SD30*3 60*2 補強・各自 free	11 100*2*2 r=walk,R=12min 300*1 一人一種目
12	13 加速走(20+30)*3 (30+60)*2 (10+100)*1 補強・hurdle jump*5*2	14	15 200+150+100 R=10min 一人一種目 40 秒間走*5 R=8~10min	16	17 Hurdle drill*1 坂下り加速走 30*3 150 流し 2~3 補強・各自 free	18 (200+100)*3 r=walk,R=12min 一人一種目
19	20 (試合に出る人)各自調整 (試合に出ない人) 加速走(20+30)*3 (30+60)*2 補強・range walk4 種	21	22 (試合に出る人)各自調整 (試合に出ない人) 200*3 R=12min 一人一種目	23	24 (試合に出る人)各自調整 (試合に出ない人) Hurdle drill*1 SD30*3 60*2 補強・各自 free	25 (試合に出る人)各自調整 (試合に出ない人) 150*3*2 r=walk,R=12min 一人一種目
26 早大同記録会	27 一学期授業終了 Free	28 テスト期間始まる→	29 Free	30		

こんにちは、6月になりましたね。梅雨の時期です。雨にも負けず、頑張ってください。今月初めに筑大競や流経大記録会が、今月末には早大同記録会がありますね。これが一学期の記録会となりますので、出場する人は頑張ってください。今月末にはテスト期間も始まりますね。一年生にとっては最初のテストなので、必死に勉強しましょう。過去問を手に入れるかどうかのカギになりますよ！← また、7月にテストと丸かぶりの県選手権があるので、そちらも出る人は自分のベストを出せるようにしましょう。 短距離ブロック長 松本尚人

♪メニュー解説♪

スプリングカーニバル出場した人は、自分の課題を見つけることができたと思うので、それを目標にして頑張ってください！大会に出場する人で個人的に練習したい人は、各自練習してかまいません。調整がわからない人は、誰かしらに聞けば丁寧に教えてくれますよ！！ついに梅雨入りしてしまいましたね…。雨の時は雨天走路で短い距離を走ったり、コンクリートで補強中心のメニューとなってしまいますが、しっかり練習していきましょう。

一週目：流経大記録会、筑大競があります。試合に出る人は各自調整してください。

加速走(30+60)：最初の30でしっかり加速しましょう。がちがちに力を入れて走ってもスピードが出ないだけでなく怪我のリスクも出てしまうので、リラックスして走ることを心がけましょう。
おんぶ or 肩車走：同じくらいの体格の人とペアを組みます。おんぶは純粋にパワー系、肩車はパワーと同時にバランス能力を鍛える練習です。肩車ができる人は肩車、出来ない人はおんぶをしましょう。

(300+200+100)*2:量を追う練習。最初のセットだけとか、最後の100だけ頑張る・というのではなく、最後まで体力がもつように配分しながら走るようにしてください。

変形 S:いろいろな姿勢からのスタート練習です。瞬発力を鍛える練習です。

二週目：6/11に短フイー飲みを行う予定です！ぜひ参加しましょう！♪

坂 bounding: 上り坂で負担をかけながらのバウンディングです。

250*4: 長い距離を走る練習。250はある程度スピードを維持できる距離なので、最初から自重せずに突っ込んでいきましょう。

Ladder: 神経系を鍛える練習。スピードに乗った時に足が付いていかない！などということを防ぐための練習です。

SD: スタプロをいろいろいじりながら、自分に一番合ったスタートを見つけるようにしましょう。

300*1: 一発勝負(?)の300です。最初の位置取りが大切です。短短の人は特に最初から突っ込むことを意識しましょう。

三週目：早稲田に出る人は最後の追い込みとなります。しっかり走りこんでおきましょう。

Hurdle jump: ハードルを飛び越えていく補強です。接地を短くすること・接地をフラットに着くこと・飛ぶときに前かがみになりすぎないことを心がけてやります。

200+150+100: レストをしっかり取って走ります。スピード重視の練習です。

坂下り走: バックストレートにある坂を利用して走ります。加速を下り坂で行い、坂が終わってから30mのタイムを計測します。負担がでかいので、入念にアップをしてください！！

四週目：週末には早稲田同好会記録会がありますね。出場する人は各自調整です。しない人は練習しましょう(^ω^)

加速走: 走るときにただやみくもに走るのではなく、前傾姿勢や腕振りなど、各々意識しながら走るといいと思います。

五週目：早稲田記録会。一学期の締めの大大会です。多くの人が出るとありますが各々が目標を持って臨みましょう。

テスト期間が始まります。練習はフリーにしますが、テスト期間明けからは練習が再開されるので、自分で時間を見つけて走っておくようにしてください。県選手権に出る人や練習合宿に行く人はなおさらですよ!!