

# 8月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	PR	?	200×7×2 r:200jog R:15min.		jog	1000×3 R:12min.
7	8	9	10	11	12	13
石岡 選手権	PR or free	?	(300+100)×3 r:100walk R:15min.		jog	free
14	15	16	17	18	19	20
	free	free	free		jog	(600+200)×2 r:200walk R:20min.
21	22	23	24	25	26	27
土浦 ナイター	筑大競のためfree		40秒間走×5 R:10min.		jog	400×2～3 R:15min.
28	29	30	31	1	2	3
	調整	調整	調整		理工系初日	理工系2日目

「暑いね」っていうと「暑いね」って言う。「クーラーつけよう」っていうと「やだ」って言う。ごだまでしょうか、いいえふきあげです。冷房が苦手なふきあげなので今までも家でクーラーつけてなかったのが冷房関連ではこれ以上節電できません。ごめんなさい。まさかのここで某CMパクるとは…。暑くてやられてしまったのかもしれませんが。心配してあげて下さい。ってということで8月です。13日～17日はお盆ということでfreeになってます。もちろんfreeだからって走らなくていいということではありませんので、各自でよろしくお願いします。そしてまさかもうメニュー表のところに「理工系」の文字が現れるとは…。インド人もびっくりですよ。(インド人もびっくりっていつの時代の言葉だろう。)今年は何より早めの開催で暑いのが予想されますがみんなで盛り上げていきましょう!

ちょっと昔話をすると我々が1年だったときの理工系は今年とは逆に開催が遅く、9月下旬でした。かなり涼しくなっていて、かつて女帝と呼ばれたあるお方はベンチコートを着ていたほどだったのですが…。てか書いている途中で、自分が1年だった頃のことを「昔話」と書いているのが悲しくなってきた。事実なんですけどね。だって3年前だし。ときの流れて残酷ね。昔話ついでに言えば上で偉そうにfreeだからって走らないとか駄目だよって書いてるくせに1年生当時のふきあげは夏休み1回も練習に行ってもからね(笑) それで理工系の対抗とか出ちゃってますからね。今考えれば何というゆと…! まあこれには当時競技場が改修工事で使えないとかも関係してるのできっと俺だけのせいじゃない…はず! そう考えると今年の1年生は夏休みも練習来てて偉いなあとか思ってるわけですよ。いやあ、素晴らしい!

あとは、何でしょうか。夏といえば日焼けでしょうか。みなさん対策はされてるんでしょうか? 日焼けは蓄積だということで21年間紫外線を浴び続けてきたふきあげは、もはや日焼け止めとかあきらめてるんですよ。将来的にしみそばかすとかでも甘んじて受け入れようと思います。まだ諦めきれない方々は頑張ってください。応援してます。きっとSPFが守ってくれるはずですよ。

思い起こせば去年の8月、当時のM2対我々3年生で行われた3・6飲み@筑波山では誕生日を祝ってもらったあたりまでは覚えていたけど後に潰れ、一部にしか流通していない飲み会を撮影したDVDを見て、ただただ反省しか出てこない。いつまでたっても腐ったみかんなMおじさん ふきあげ

## メニューの目的・意図

8月だー。今年は理工系の時期が早いということで、お盆休みからあつという間に試合になってしまうので、各自考えて調整等を行ってください。いまだに『？』になっている火曜日のメニューですが、その日の人数や疲労具合に応じてjogやサーキットなど柔軟に対応しましょう。暑いために練習の質が下がるのを避けるためにセットもののメニュー（○○+△△+××のようなもの）はあまりやらずレベを多めに入れていきます。ので、レストをしっかり取って1本1本しっかり走っていけるようにしましょう。先月も書いた気がしますがやはり水分補給や直射日光にあたりすぎないなど各自体調を崩さないように心がけましょう。加えてそろそろ生活リズムが腐ってきた人も多いと思いますので気をつけていきましょう。

3日：インターバル。暑い中ですが、2セットに分けているのでスピードを落とさないようにやっていきましょう。いつもの通り1周2分になるように（女子は1周2分20～25秒）間のjogをつなぐ。持久力強化

6日：1000という距離をしっかり走りきる。800選手にとってはちょっと長めの距離ですが、今回はただ走るのではなく、800mまでは少し抑えてラスト200で切り替えてスピードを出すというようにレースのラストを意識してやってみましょう。

10日：トータル400mなのでがつつりスピード出していきます。絶対的スピードの向上は必須ですし、100を疲れている中でもいかにフォームがバタバタしないで走れるかということもチェック。

20日：お盆明け直後ですが理工系2週間前ということでキツめになってます。600と200のタイムトータルで800のベストを上回るタイムになるように。ペース配分はトータルが最も速くなるように。

24日：時間走。試合に備えてがつつりスピードを上げていくもよし、動きの確認でもよし、ラスト粘る練習でもよいので、何か1つ試合に向けてテーマを持って40秒間走ってみましょう。

27日：理工系調整。本数・タイムの調整は各自で。