

## 2011年8月短距離ブロックメニュー

日	月	火	水	木	金	土
7/31 東医体@古河	1 坂 dash*3*3 r=walk,R=12min 150 流し*3	2 Hurdle drill 150 流し*3	3 120*3 R=12min	4	5 SD30*3 加速走 (30+60)*2	6 各自調整
7 石岡選手権@石岡	8 Free	9 Hurdle drill ladder 150 流し*3	10 (150+100+60)*2 r=walk,R=15min (300+100)*3 r=100walk,R=15min	11	12 300*3 R=15min	13 Free
14	15 Free	16 Free	17 Free	18	19 Hurdle drill SD30*3 60*2	20 200*3 R=15min
21	22 筑大競 Free	23 筑大競 Free	24 (200+100)*2 r=walk,R=12min 40 秒間走*5 R=10min	25	26 SD30*3 60*1 80*1	27 150*3 R=12min
28	29 各自調整	30 各自調整	31 各自調整	9/1	2 ☆関東理工系☆ @鴻巣	3 ☆関東理工系☆ @鴻巣

こんにちは。ついに 8 月突入ですね。夏休みもあと一カ月と少しですよ。悔いのないように精一杯楽しみましょう。そして、医学の皆さん、東医体、お疲れ様です!!(配っているときはまだ終わっていないかもしれませんが気にしない。)さて、同好会組も9月頭の関東理工系に向けて追い込んでいきましょう。まずは8/7に石岡選手権があるので、出場する人は現地点での自分の力を測るようにしましょう。あと、13日～18日が一応お盆休みです。この日の前後に帰省などをすると思いますが、帰省先でも多少は走っておくようにしましょうね、特に理工系に出る人は。(・▽・)

それでは、今月も頑張ってください!!

短距離ブロック長 松本尚人

## ♪メニュー解説♪

今年は例年と違って理工系の時期が早いので、帰省中に何もやっていないと理工系で走れなくなる可能性が高いので、各自走っておきましょう。また、筑大競の関係でお盆明けも競技場がなかなか使えないので、夕方(筑大競が終わった後)などに走るのもいいと思います。

一週目:石岡選手権の刺激という意味も込めて、メニューは軽めにしてあります。

120\*3:100より少し長い距離を走ります。後半の減速を抑えるようにしましょう。

4日:softball大会(?)が開催されます。Active restの感覚で、参加する人は参加しましょう♪♪

二週目:お盆休み前の練習なので、練習強度はやや高めにしてあります。でも何人筑波に残っているんだろう...??

300m 追越走:3~4人くらいで、一番後ろの人が次の人にバトンパスをしたら先頭に立ち——を繰り返します。追い抜いた後も、スピードは減速しません。はじめは50%くらいで走りだし徐々にスピードを上げ、最終的に90%くらいまでスピードを上げられるようにします。

(150+100+60)\*2:距離を短くしてスピードを重視しています。最後の60も雑に走らないようにしましょう。

300\*3:長めの距離に慣れましょう。レストも十分とるので、90%くらいの強度で行けるようにしましょう。ちなみにお盆前の最後の練習です。

三週目:お盆明けなので2日しかない(・\_・)

200\*3:お盆明けであまり走れていない人もいると思うので、無理をせずに自分のペースで走ってください。テンポ走のような感覚で。

四週目:筑大競がある関係で月・火ができません。

(200+100)\*2:200を走り、疲労がたまっている状態で100をいかに走るかがポイントとなります。

SD:ただ走るだけでなく、スタプロをいろいろいじってみて自分に合ったスタートを探してみるのもいいと思います。

五週目:理工系!!出場する人はしっかり調整しましょう。

理工系の週は各自調整です。理工系に出場しない人は各自で練習をしてください。もし何すればいいかわからない・という人がいたら相談に乗るので、気軽に聞いてください。

# 去年の理工系の日程

去年の理工系の日程を載せておいたので、各自参考にしてください。

一日目				二日目			
トラック種目		フィールド種目		トラック種目		フィールド種目	
10:00	4×100mR 予選			10:00	4×400mR 予選		
10:15	1500 予選	10:30	男子走幅跳予選(含 OP)	10:20	5000m 予選	11:00	男女砲丸投決勝
10:50	400m 予選	10:30	女子走高跳決勝(含 OP)	11:25	800m 予選	11:00	男子棒高跳決勝
11:20	女子 100m 予選、OP			12:00	女子 800m 予選、OP		
11:35	100m 予選			12:30	200m 予選		
12:05	3000mSC	12:30	女子走幅跳決勝(含 OP)	12:55	女子 200m 予選、OP		
12:40	400m 準決勝	12:45	男子走高跳決勝	13:10	400mH 予選	13:00	男子三段跳決勝
12:50	110mH 予選			13:25	800m 準決勝		
13:05	100m 準決勝			13:40	200m 準決勝		
13:15	100mOP	13:30	男女槍投決勝(含 OP)	13:50	5000mOP	14:00	男子円盤投決勝
13:25	1500mOP			14:55	女子 800m 決勝		
13:40	1500 決勝			15:05	800m 決勝		
13:50	女子 3000m 決勝、OP			15:15	400mH 決勝		
14:10	400m 決勝			15:35	200m 決勝		
14:20	女子 100m 決勝	14:20	男子走幅跳決勝	15:45	5000m 決勝		
14:30	100m 決勝			16:10	4×400mR 決勝		
14:40	110mH 決勝						
14:55	3000mSC 決勝						
15:15	女子 4×100mR 決勝						
15:25	4×100mR 決勝						