

9月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					理工系 1日目	理工系 2日目
4	5	6	7	8	9	10
	PR		300×3 R:10min.		jog	1000×3 R:10min.
11	12	13	14	15	16	17
	PR		(200-150-100)×3 r:walk R:12min.		jog	(10+400)×3 R:15min.
18	19	20	21	22	23	24
						(日体大記録会)
	PR		(200×7)×2 r:200jog R:12min.		jog	600-500-400- 300-200-100 R:walk
25	26	27	28	29	30	
(日体大)						
	PR		(300+100)×3 r:100walk R:10min.		jog	T.T(仮)

「君と夏の終わりずっと話して夕日を見てから星を眺め君の頬を流れた涙は…」なんて夏の終わりは過ごしていません。Mおじさんです。冒頭が歌ネタで始まることが多いのは楽だからですね。うん、手抜き。9月とは言ってもこの温暖化が進んだ世の中ですから、秋!って感じではなくまだまだ残暑がつづくという感じだと思います。…ってことは今は夏のロスタイムのな期間なわけですよ。ここでゴール決めちゃえば勝ちってことですよ？この期間にいい思い出作れば「2011年の夏は良かった」っていうことになるはずなんです。そう、まだ間に合うよそこの君！終わりよければすべて良しだよ！と上から目線で熱弁。かくいう私も大した夏休みは送ってませんが、お祭りひとつも行っていない(まつりつくばのときにペテを通るという過ちを犯し、1人チャリを押して周囲に申し訳なさmaxで半泣きになりながら通ったことはカウントしません。)でも某さいたま県にある「吹上駅」なるものには行ってきましたよ。駅前散策もしたけれど対してなんもなかったよ。っていうと地元民に怒られちゃいますね。ごめんなさい。でも吹上駅の2つ手前の駅は「鴻巣駅」(理工系が開催される場所)だし、1つ先の駅は「行田駅」(あの偉人ケンチくんを生み出した街)ということで意外に同好会にゆかりのある？土地ですね。どうやら手羽先の国にも吹上駅があるようなので次はどちらに行きたいですね。という誰も興味のない私の夏休みライフを語っちゃったよ。大丈夫ですよ、ここはさっと流してもらって。というかちゃんと読む必要のあるところなんか一つもないんですけどね。あ、後は9月頭は世陸ですよ！世界のトップのパフォーマンスが時差無しで見られるわけですよ。…それって素敵やん？(ただ時事ネタ言いたかっただけ…)しかもこれ書いてる前日にはあのBLTが…！あ、違う。これじゃただのサンドイッチですね。いや、サンドウィッチか。と脱線するのを修正して、あのBOLTがですよ？あんなになって、こうなって…ってこれ以上はネタばれなので言いませんが(笑 やはりあそこでぼるとか！発失格になるっていうのは(結局言っちゃう)他のどの選手がなるよりもインパクトがあるわけですよ。ぼるとかいたおかげで確実に陸上に興味を持ってくれる人が増えたわけで、たぶんスタジアムにはぼると目当てで行った人もたくさんいたわけで…。物議を醸しそうですね。ちょっと真面目な話をしちゃいました。「夏祭り終盤・人込みを避けた場所で…「私、あなたのこと…」花火「ひゅーどーん」「え？何？聞き取れなかった」「うん、なんでも…」……………はっ!?夢？」〈このドラマはフィクションです〉そう夢オチ。夢オチに頼ったら終わりなのは重々承知なMおじさん ふきあげ。

メニューの目的・意図

9月です。今年は早々と理工系を迎えてしまうので、すぐにクラ対に向けて移行していくことになります。で、クラ対までの流れを考えたときに、今月の3・4週目、11月の1・2週目あたりに練習の山を作ろうと思っております。つまり練習の質・量ともにあげて追いこむ期間ですね。疲労がたまることにもなるのですが、各自しっかりとケアをしながら取り組んでいきましょう。（10・11月のメニューもざっくりですが作ったので見たい方は言ってください。あとこういメニューがやりたい!というのあれば言ってもらえると嬉しいです。）

クラ対に向けて、とは言いましたがなんせ理工系からほぼ3カ月、関東医科からも丸2か月程度空いてしまうので、クラ対までにチェックポイントとなるような記録会、大会に出ることをおススメします。やっぱり目の前に大会とかがあると練習にも身が入ると思うので。

10/1にあるT.Tですが一応クラ対の選考T.Tというような位置づけなのですが、選考に関してどうするかはまだ決まってないので、決まり次第連絡します。

涼しくなっていく走りやすくなっていくと思うので頑張ってください。

7日:理工系明けということで動きの確認程度のスピードで構わないのでリラックスして走りましょう。もちろんスピードを出せる人は出しましょう。各自疲労度合の確認も兼ねて。

10日:少し長めの距離。800mまでは楽に走って(1周72~80秒程度)ラストの200で切り替え。レースのラストを想定して、しっかりギアを変えられるか、という点に意識を置く。

14日:スピード系。こなすメニューになってはもったいないので、2セットなら2セットでスピードを意識して走りましょう。200・150ではカーブから直線に抜けていくときの走りを800のレースをイメージしながら。

17日:400の加速走。スタートで焦らずにスピードを出していく。レース中盤の中間疾走をイメージ。特に800mはレース中で一番長いのが中間疾走なので、いかに力を使わずにスピードをのせていけるかが課題。

21日:持久力強化。お馴染み1周2分でまわるようにjogで調整。jogとの切り替えを大切に。200でスピードを出すのもいいのですが、インターバルはいかに『繋ぐ』かというのも大切になってくるので、200jogでしっかりと繋いで、1本1本ぶつ切りではなく、1セットの流れの中でこなしていけるように。

24日:距離が短くなっていく中で、疲労が溜まっていく中でもスピードを上げていくことができるように。かといって最初の600をタラタラ走っていてもしょうがないので、600~100全体を考えてスピードをコントロールする。調子が悪いときは悪いなりまとめ方があるし、調子いいならいいで攻めていきましょう。

28日:300走ってからの100、いかにフォームがバラつかずに抑えて走れるか。300の手を抜いても100をてきとーに走ってもしょうがないというか成立しないので1本1本集中していきましょう。