

12月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			1000×5 R:8min.		ペデjog	3000+2000 +1000 R:10min. 選考3000T.T
5	6	7	8	9	10	11
	12000mPR (88-88-84)		調整		調整	クラ対駅伝
12	13	14	15	16	17	18
			短長・中メニュー			
	free	(100-200-100) + (200-100-100) + (200-200-100) + (100-200-100) R:8min. R:walk			jog?	Kosmin Test コスミンテスト
19	20	21	22	23	24	25
			短長・中メニュー		納会	冬休み開始
	PR (長距離 メニュー参照)		300+ (300+150)×2 R:10,12min. R:walk		エンドレス リレー	???
26	27	28	29	30	大晦日	元日
	free		free		free	free

前回で最終章とか言っておきながら、代替わりしてもお前じゃないかよ(怒) という皆さんごめんなさい。そしてたゞいま。役職は変わりましたが、相変わらずメニュー作ってます。ふきあげです。終わって言ってすぐに復活するのは、日清のラ王とゲスレセラシェとふきあげくらいです。並べるとすごいですね。男に二言はあるよ三銃士とでも命名しましょうか。…話が陸上ではなくなっていくのでこの辺で。今月からメニューが若干リニューアルしました。さてどこでしょう?…残念ながらフォントではありません。そんなマイナーチェンジはしません。そうです。裏返してみればおわりの通り、両面刷りになりました。「べ、別に表だけじゃ書き足りなくなったから裏まで使いたした訳じゃないんだからね」今まで表に書いていたメニューの目的・意図を書くためです。詳細を書くようになったのでスペースが足りなくなったのでお引越です。なのでメニューに関しては裏を見ていただければいいのですが、書ききれなかったことがあるのでこちらで。代替わりで言ったように、やはり自分で「考えて」練習に取り組んで欲しいので、変わらずメニュー(とくに月曜のPRなど)には幅を持たせています。特に冬は目先に目標となる大会などがなく、気持ちがだれてしまいがちですが、そんな時期だからこそ、来シーズンはこうなりたい→そのためにはこれが必要だ→すると今の時期はこんな練習がいいんじゃないか、と逆算して考えて練習に取り組んでみましょう。水・土のポイント練には裏で目的を書いていますが、例えば「フォームや体の使い方を意識」と書いてあっても、どこを意識するかは人それぞれです。「肩に力が入りやすいからリラックスして」とか「フォームを変えたいから接地を意識」とか。つまりはメニュー表を見て、「ああ、今日のメニューは○○か、がんばろ～」ではなく「今日のメニューは○○か、じゃあこういうことを意識しながらやってみよう」と、取り組んでみようということですよ。

まあ、なんにせよ、これから中距離ブロックとしてみんなで頑張っていきましょう。記録を狙う人も、ファンランの人(中距離をファンランするような人はそれこそDMですね)などいろいろな人(変わり者)がいてこその中距離ブロックですし、同好会ですから。ただ全員に言っておきたいのは、年末年始は気をつけろ!!です。甘い誘惑に(全てとは言いませんが)打ち勝ってください。年明けに「あれ?丸くなった?」なんて言われないように。クリスマス納会に3年連続3回目の出場予定のMおじさん ふきあげ

メニューの目的・意図etc.

先代ブロック長ふきあげはメニュー表の合間に大まかなメニューの目的や意図を書いて練習のときに口頭で説明していましたが、これからの練習において、全部Mおじさんふきあげが参加できるわけではないので、メニュー表にて細かく説明していきたいと思えます。

～3月くらいまでは鍛錬期ということで、パフォーマンス向上のために必要な体力(持久力・絶対スピード・スピード持久力等)を鍛えていきます。特に～1月の終わりまでは前期鍛錬期として、走りこんで持久力を付け、今後の練習に耐えられる体づくりをメインに行います。イメージとしては質より量です。また、冬季練では毎週水曜日に短長との合同メニューで練習を行います。お互いに刺激を受けあいながら走りましょう。補強やウェイトもこの時期はがつつりやれるので各自今シーズンを通して走ってきて、鍛えなきゃなと思ったところを軸にやってみましょう。またフォームを変えたい人も試合期に行くことはなかなか難しいのでこの時期にやっておきましょう。何か疑問があったり、アドバイスがほしい場合はふきあげもできる範囲で答えまし、他の先輩や仲間聞いてみると、より理解が深まっていいと思えます。

15日:短長は11月のフリーを経て今月からメニュー、中距離も駅伝の練習で走りこんで疲労がたまっているとされるので導入の意味合いを込めて、短い距離のセット走です。惰性で走るのではなく一本一本フォームや体の使い方を意識。短長は気持ちを切らすことなく走りきることを、中距離はトータルでスピードを意識しながら、中間疾走時のリラックスした走りを意識。つまりはそれぞれが目的を持って走る。ただ走りきるくらいなら、目的を持って3セット目で終了したほうが内容のある練習になるはず。

18日:コスミンテスト。下記参照。

22日:300でスピード、長めの距離の感覚を思い出し、(300+150)で短長は長い距離への耐性を、中距離は全体の中での高いスピードの維持を意識して走る。

24日:エンドレスリレー。詳細は当日?

月曜のPR(ビルドアップ、変化走他)に関しても特に指定がない場合は各自にお任せします。長い距離を踏みたいのか、後半から入って速いスピードでのPRをしたいのか、各自のプランに応じて行ってください。冬場は特に走りこみの時期なのでPRに変化は加えませんが、シーズンが近づいてきたらちょっと考えようと思えます。金曜日のjogに関しては基本的にリラックスして走り、自分の体の状態、動きをチェックするのが目的です。ロードでのjogがメニューになっていますが、足に負担が掛かるからロードは嫌だ。なんていう人はトラックやフィールドの芝でjogしてもかまいません。jogの後の流しはフォームの意識が最優先で、その中で出せる範囲でのスピードで走ります。周りと競うのではなく、意識を自分の内側に持っています。(これは流しに限ったことではありません。)

コスミンテスト(Kosmin Test)

800m選手が1分間走を2回(リカバリー3分)、1500m選手が1分間走を4回繰り返す(リカバリーは3分、2分、1分)、その積算距離から記録を推定するという中距離走に特化したパフォーマンステスト。留意点としては、2本または4本の総走行距離が最大になるようにペース配分を考えて走ること。走行中の主観的な努力感(自分がどの程度の力で走っているイメージか)を大切にすること。(練習後にフィードバック)

さらにこのテストは1人ずつ走る。ラップタイム等は読まず、終了10秒前のカウントダウンのみという条件下で行う。2本目以降のスタートはその1本前で到達した地点からとする。

このテストの推定式は

男子 800m Time = (217.77778 - (総走行距離 × 0.119556)) 秒

女子 800m Time = (1451.46 - (198.54 × Log(総走行距離))) 秒

男子 1500m Time = (500.52609 - (総走行距離 × 0.162174)) 秒

女子 1500m Time = ((500.52609 - (総走行距離 × 0.162174)) + 10) 秒

※女子800mのLog(総走行距離)とは(総走行距離)の対数をとった値(底はネイピア数eで計算)

おおまかなところはこんな感じです。残念ながら私もやったことないので初回はバタバタするかもです。一応このテストを今回(冬季練習開始時)、1月終わり～2月上旬(冬季練習半ば)、3月下旬(シーズン直前)の3回行って記録の推移を練習に生かせればと思っています。言ってみればT.Tみたいなもんです。それ以外にも目的があるのですが、少し難しい+長くなるので、ここには書きません。でも是非読んでほしいので、教えてください。メニューを作る際に参考にしたものをお見せします。

この練習では練習自体もですが、どういうペース配分で行くのか、1本目と2本目どちらで距離を稼ぐのかなどを考える「予習」、実際に走ってみてどうだったかという「復習」も大切にしてください。できれば100mごとのラップタイムもとってフィードバックに活かされればと思っています。つまり、ただ「～mだったから、※秒か」で終わらないようにして欲しいのです。なぜか女子800mの推定式だけlogが出てきてすぐに計算しづらくなっているので、だれか関数電卓を貸してください。最後に経験者がいたら教えてください。