

3月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			3学期末試験			
			(300+200+100)×2 r:walk R:15min.		free	1000m×3 R:10min.
6	7	8	9	10	11	12
	試験	← 春合宿 →				医陸追いコン
	free	試験終了	400×2 R:15min. 流し120m×3		jog	(300×5)×2 r:100jog R:15min.
13	14	15	16	17	18	19
		追いコン				
	PR	free	(100×8)×2 r:walk R:12~15min.		jog	600+500+400 r:next dis. walk 流し120m×3
20	21	22	23	24	25	26
					卒業式	
	PR	?	kosmin Test (仮)		jog	ShortInterval (40dash+60jog) 20本(5周)×2 R:15min. 流し150m×3
27	28	29	30	31		
	PR	?	(300+300+200)×2 r:walk R:15min.		※月曜のPR・金曜のjogは長距離メニューを参考にしてください。	

3月ですね。別れの季節です。別れの盃の季節です。追いコンでもそれ以外の飲み会でもとていえず卒業生がいたら飲ませに行くのが後輩としての礼儀です。いままで先輩方に教わったお酒の飲み方を存分に見せつけてあげましょう。同好会の別れに必要なのは涙ではなく酒なのです。さて、この辺にしておかないと、先輩方に目をつけられてしまうのでやめておきましょう。3月についてですが、試験期間中など本来freeなところにメニューが入っていますが、基本的には裏に書いたとおりfreeです。Mおじさんは成績の責任は取れないので各自勉強頑張ってください。後は4月になるとバタバタと日々が過ぎて行ってしまい、新歓などもあり、あまり走る時間が取れないかもしれないので今のうちに走っておきましょう。後は最近脚の調子が悪いということを知ります。そういう時はしっかり休む。またはその部位に負荷がかからないようなメニュー(補強)などを行うようにしてください。かばいながら走ると他の部位に負担がかかり、結果として走れない時期が長引くのであまりお勧めしません。休むことも勇気なのです。あと人が少なくてメニューできないよ、なんて時は柔軟に対応してください。

去年のメニューのコメント欄を見ると、学ランの第二ボタン談義でした。それで思い出したのは、卒業式→明日から会えなくなる→駄目でもあんまり気まずくない→今まで言えなかったけど、告白しちゃえ！という思考パターン。高校の時の友人Sはこの思考パターンの下に、卒業式後に想いを馳せていた隣のクラスの女の子に告白。「返事はいいません」というようなことを言たらしいですが、その後ファミレスでワイワイやっていたときに、その女の子から律儀にも「ごめんなさい。」的なメールが来て凹んでいたのを思い出しました。…別にここから話は膨らみません。ただ何となく書きたくなっただけです。S、ごめん。でも名前伏せてるからいいよね。無くした財布は見つかったけど、いつの頃からか、春を見つけるのはやめてしまったのかもしれない。…そう、こんな感じで来年度もやっといこうと思っているMおじさん ふきあげ

メニューの目的・意図

今月の頭には期末試験があるので思うように走れないかもしれませんが、勉強の合間の気分転換程度でもいいので、体を動かしておきましょう。試験期間中の2日・5日、春合宿中の9日もメニューが出ていますが、練習行くけど何しよう？という人のために作ったものなので、実質freeです。今月末のコスミンテストで一応コスミンさんとはお別れです。冬の練習の総仕上げですのでがんばりましょう。また、今現在脚に不安がある人はシーズン入る前にしっかりと治しておきましょう。休むのも練習の内です。

※コスミンテストは23日になっていますが、言っていなければ違う日でも出来る限り個別で対応するので、声をかけてみてください。

後は11・12日辺りが後期試験で競技場使えなくなるかも知れませんが、分かり次第主将から連絡が来ることでしょう。その時はfreeに変更します。

冬の間短長と一緒に練習してきましたが、一応今月で一区切りです。もちろん4月以降も短長にも対応するようなメニューのときは声掛けますし、どんどん参加していただけると嬉しいです。

長期休みは火曜日も練習があるのですが、今のところ何をやるか未定です。やりたいことがある人は遠慮せずに提案してください。

2日:前期試験・期末試験と走れない時期が続くので、軽めに。スピードを意識して。距離が短くなっていくので300からスピードを出していきましょう。

5日:最後までしっかりだれることなく走り切る。試験期間中なのでやる人は集中して短時間でやりましょう。中だるみではなくしっかりとした中間疾走となるように。

9日:春合宿中ですがいる人でやりましょう。400をスピードを意識して行いましょう。本数は2本と少ないので1本目から突っ込んでいきましょう。400で気になった点はその後の流しで意識して修正・定着させていきましょう。

12日:インターバル。繋ぎのjogはゆっくりでもいいので、止まらずに繋げること、300に意識をおいてやりましょう。2つに分けているので1セット目についていけなくなっても、また2セット目で入ることができるので、トータルで質の高い練習になるように考えて走りましょう。

16日:追いコンの翌日なのでどうかな？という感じはしますが、一応。1本目から8本目まで同じくらいのペースでいけるように。短い距離ですが動きを意識できるように。短長の方は6本×2ぐらいでいいと思います。

19日:試合も近くなってきているので、徐々にレペの距離を伸ばしていきましょう。距離に対する不安を無くすのがメインです。流しで動きの確認を。

23日:kosmin test

26日:水曜日にコスミンテストをやっているので軽めに。40mダッシュに入る時のスピードの切り替えを意識して。切り替えられなくなったら終了。

30日:2本目の300をいかに落とさずに走れるか。をポイントに行う。最後が200なので安心して300×2でスピードを出すことができますね。あと申し訳ありませんが、現時点でこの日は練習に参加できないのが確定しているので、誰か引っ張ってください。人数がいなければ消滅してもいいです。