

4月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
月曜日のPR・金曜日のjogについては長距離メニューを参考にして各自調節して下さい。 また、このメニュー表に書かれている新歓イベントについては日程が変更になる場合があるので、新歓委員に直接ご確認ください。			30	31	1	2
			(100×6)×2 r:walk R:15min.		jog	ShortInterval (40dash+60jog) 20本(5周)×2 R:15min. 120m流し×3
3	4	5	6	7	8	9
				入学式	説明会	
PR (ペーラン)		サーキット or jog	(300-200-100)×2 r:walk R:15min.		jog	1000×3 R:10min.
10	11	12	13	14	15	16
		BBQ		カレパー		柏ツアー
新歓駅伝			(200×7)×2 r:200jog R:12min.		jog	筑大競
17	18	19	20	21	22	23
筑大競	PR		40秒間走×5 R:8min.		jog	600×2 R:15min. + 120m流し×3
24	25	26	27	28	29	30
					1・2年飲み	本新歓
PR			420(20+400)×3 R:12min.		jog	エンドレスリレー

大学に入って、4度目の春がやってきました。桜は毎年同じように咲いているはずなのにその見え方が違うのは[夢と希望に満ちあふれていた18歳の少年]⇒[すっかりずさんでしまった21歳のひきこもり]という観測する側の問題でしょう。ということで**新入生のみなさんご入学おめでとうございます!** こんな4年生にならないためにも全力で大学生活を楽しんでいきましょう! ここで中距離フロックについて説明すると、基本的には800・1500を専門とする選手が所属していますが、1500の選手は長距離フロックの練習に混ざったり、逆に短長の選手は中距離の練習に加わってくれたいと、自由な同好会の中でもかなり自由度の高いフロックになっています。なので、気軽に入ってくれればいいと思います。800なんていうDMな種目も大学を卒業してしまったら、ほほやる機会はないと思いますので、迷っている方は、ぜひ練習を見学していただいて、練習に参加してもらえればなあと思います。一応中距離フロックとしては(俺が言ってるだけかもしれませんが)「頭を使って練習する」ということを念頭に置いてやっています。大学、しかも同好会ということで練習の強制力はゼロです。その中でも速くないたい、陸上を楽しみたいのであれば自分で考えて練習等に取り組むべきだと思うのです。メニューは出しますが、あくまでもサポート程度に考えて頂ければ。練習を「こなす」のではなく、「自分の目標のために利用する」という考えでしょうか。4年後・6年後に納得して引退できるかは自分次第ということ。なんかすごく堅いこと書いてしまったのですが、「え、なんかキツくね?」とか思ってしまったらそれは誤解です。陸上同好会はいろんなイベントもあったり、学年の垣根なく仲がいいサークルであると思います。練習に来る頻度も自由ですし、みんなに会いに来てただけという人も結構います。ただ、練習に参加する以上は真剣に取り組ましようということで、実際にそういう人が多いのです。要はメリハリの利いてるサークルだと思ってください。スペースの都合上あまり書けません。新入生としゃべりたくてウズウズしている上級生はたくさんいるので話しかけてみてください。いろいろな話をしてくれますよ。…と、こんな感じで先輩面してコメントを書いてみたものの、このコメント読んで新入生どん引きしちゃったうどうしようとかも考えてるチキンな一面も…ハッ!これがいわゆる「ギャップ萌え」ってやつ? とか頭のおかしいこと書いてるのは中距離メニュー作成担当、通称Mおじさんこと数学類4年次 吹上久志

メニューの目的・意図

四月です。新入生の方はもちろん、在校生も震災の影響で実家に帰省していたり、つくばにいてもあまり走れなかったりした人が多数だと思います。でもここで焦ることなくやっていきましょう。この時期の故障だけは悔やんでも悔やみきれません。自分の状態を把握することは大切なのです。ただ練習やってりゃいい。っていう考えはもったいないです。一応最初の週はそういったことも考慮して少し軽めにしてあります。自分の体との対話です。

新入生の方に向けてなのですが、中距離メニューは基本的にセットものが多く、本数を調節すればブランクのある人でも十分にできるものになっているかと思います。『いや…まだ全然走れてないんでjogでいいですよ。』という考え方もあると思いますが、せっかく筑波に入ったんだし、早めにトラックでメニューをこなしてみるのもいいと思います。

繰り返しになりますが、焦りは禁物。メツキははがれやすいのです。幸い県選、クラ対等にはまだ時間があるのでしっかりと腰を据えて練習に取り組んでいきましょう。

4月ということでトラックシーズンの開幕ですね。メニューで散々800を意識して、レースを意識して、と書いてきましたが、やっぱり試合は別物だと思います。なので個人的には試合にガンガン出てレース勘を取り戻すのがいいんじゃないかなあと思います。

さあ、暖かくなってきたし、新入生も入ってくるということで、みんなで元気出していきましょう!!

2日: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。自分の体との対話。自分がどの程度の状態なのか把握。翌週の練習の参考に。

6日:スピードメニュー。今自分が出せるスピードを確認しつつ、動きの確認を行う。途中でつぶれるのではなく、最後の100までを意識して走る。最初の300は落ち着いて入りましょう。スピードだけを意識しすぎてフォームがおろそかにならない様に。

9日:長めの距離への耐性をつける。中間疾走を意識し、中だるみしない・集中を切らさないで走る。本数の増減は各自でお願いします。距離に対する不安を無くするのが第一。

13日:インターバル。持久力強化。トータル1周で2分になるように走る。2つに分けているので、トータルを考えて走りましょう。トータルトータルって言っているけど、中距離で重要なものの1つに配分があると思うのです。

20日:時間走。今回は各自で何本目にピークを持っていか、ペース配分はお任せします。最後の1本にピークを持ってきてもいいし、早めに出し切って、そこからいかに粘れるかを試してもいいです。

23日:久々600m。5/7に(600+200)を想定しているのでその前段階。中距離のための距離ですのでしっかり走りましょう。600→(600+200)→800(レース)というように繋げていければいいかなと。

27日:前週で走った600を思い出して、中距離につながるような走りを。20mのゆったりとした加速からの400m。計測は400。800の中盤・後半のイメージ。

30日:言わずと知れた本新歓恒例エンドレス。