

7月中距離練習メニュー～

日	月	火	水	木	金	土
月・金のPRおよびjogに関しては長距離メニューを参考にしてください。また、30日のメニューは断りなく『東医体応援ツアー』に変更になる場合があります。					1	2
					← 県選手権 →	
					jog	1000×3 R: 12min.
3	4	5	6	7	8	9
→ 試験終了		夏休みー!! (~9/12?)			← 練習合宿 →	
MDPV	PR	?	jog or free	別紙参照		
10	11	12	13	14	15	16
→ 納会						
	free	?	(300+200+100)×3 r:walk R: 15min.		jog	1000-600-300-100 R: 15, 12, 7min. (free)
17	18	19	20	21	22	23
24時間 リレー マラソン	free	?	(100×10)×2 r: 100jog R: 15min. +流し		jog	420 (20+400) ×2~3 R: 15~20min.
24/31	25	26	27	28	29	30
						東医体
東医体 (31日)	PR	?	(300+300)×3 r: 100walk R: 15min.		jog	(1200+300) ×2~3 r: 100walk R: 10min.

夏休みだやほーい。といえど終わった(二重の意味で)試験は成績が出るまでなかったことにしておくことをお勧めします。さて、7月ですよ。メニュー作ってるのは6月ですがすでにアツアツですよ。今使ってるPCと同じくらい熱を発してる自信があるね。いやむしろ勝てるね。どうやって勝敗決めるかわかんないけど。まあ、戯言はさておき、こんだけ暑いということなので、練習のときはもちろん普段の生活からこまめに水分を摂取するなど体調管理に気を付けてください。あと冷たいものばかり食べてるとおなか壊すよ! 気をつけようね(大学生相手に言うことか…?) あとクーラーガングンの部屋に引きこもってちゃだめだよ。体調おかしくなるし節電にならないしね。と夏休み前の担任の先生みたいな挨拶はこの辺にしておいて、今月はイベント満載ですね。県選・MDPV・練習合宿・納会・リレーマラソン・東医体などなど。あとは免許合宿に行くよなんて方や、夏休みでも実習だーとか、集中だーとか(補習だーとか)という方もいると思いますがやっぱり夏だしみんな走りましょ! 練習しっかりやって、汗流して新陳代謝活発にすれば夏バテも少ない!(はず) ご飯もおいしい!(はず) 練習終わりのビールは格別!(確実) やっぱ夏だし競技場なんかより海とかプールでしょ。と思っているそこのあなた。いいんですか今水着なんか着て? 「だって～、試験勉強中はなんかチョコとか食べたくなっちゃうんだもん。」とかいう言い訳はいらんですよ。今年の夏合宿は海じゃないので、非公式期間限定フロック「くびれ部」も発足してないしね。まあでもね。「あきらめないで」(真矢みき風に) くびれに近づくには走ればいいんですよ。そう結局遊びもいろいろ練習もねという話ですよ。いやまあここまで熱弁語ってきたけど、きっと中距離というか同好会のみんなは体調管理とかしっかりしてるからわざわざこんなこと書く必要もないよなあ。いやあ反省反省。誰に向けてのかわからない文章書いてちゃ駄目だよなあ。(こんなこと書いてると確実に同好会内に敵を作ることにないかねませんね。)

以上、要点をまとめると、全力で遊んで、全力で練習して、全力で恋をして、全力で砂浜ダッシュして、全力でラジオ体操して、ちょっと勉強して夏休みを全力で楽しもうということですよ。

日焼けして真っ黒になるであろう肌とは対照的に、夏休み誰かと遊ぶなんていうスケジュールは真っ白な、もうなんかアタックとかアリエールとかも逃げ出すほどの驚きの白さなMおじさん ふきあげ

メニューの目的・意図

7月です。夏休みだやほーい。などと浮かれている場合ではありませんよ。まあ浮かれてもいいんですが。夏休みということで、より専門的な部分を鍛えていくようなメニューを立てていますが、いろいろイベント等もあり、思うようにいかないかとも思います。とりあえず走れるときに走っておく! 暑いのでダラダラやらない!(これは勉強もですが) 夏休みで不規則な生活になってしまいがちですが、練習は短期集中でキチッと、やっていきましょう。東医体を始め、夏休みには試合があると思いますが、みんなで積極的に出ましよう。暑さに慣れるということもありますね。「夏休みを制する者は理工系を制す!」…とまでは言いませんが、夏休みの過ごし方が如実に出るのが理工系なので頑張りましょう。免許合宿にいくよーなんていう1年生も時間を見つけて何かしら体を動かしておくことをオススメします。

火曜日のメニューに関してですが今のところ未定です。普段の練習ではできないような+α的なものができればいいかと思ってます。動き作りとか。こんなことがやりたい!というのがある方はふきあげまで。

2日:テスト期間ですが、週末ということでできる方は1000をやきましょう。800より長い距離を走ることで最後まで走りきれる持久力を。テストで体がなまっている方は自分の現状をチェック。

13日:合宿明けということで軽めに。調子を確認しつつリラックスして出せるスピードで。元気な人はガンガンスピード出していきましょう。

16日:リレーマラソンに出ない方は、少し長めの距離を踏むという意味でこのメニューを。暑い中でも本数をこなせるように。距離が短くなっていくのでしっかりとスピードが上がっていくように。体の動きを確認しながら走る。人数が少ないようでしたらfreeでも可

20日:インターバルでもかなり短い方なので、しっかり100のときにスピードを出す。jogはゆっくりでかまいません。jogからのスピードの切り替えをしっかりと。今までやってきたShortIntervalに近い感じで。

23日:ゆっくりと20で加速してからの400。800の中盤・後半のイメージ。前半飛ばす、後半切り替えるなど各自で考えて練習に取り組む。

27日:300と300の間が100walkなので、トータル600mと考えて一番トータルが速くなるようにペース配分をする。2本目でいかに粘れるかが課題。よくわからないという人は前後半の300があまりタイム差が出ないように走りましょう。

30日:これまた長めの距離。1200で中だるみすることなく走り、300でしっかりと切り替えてスピードを出す。800・1500のスパートのイメージで。