

改訂版・2011年4月短距離ブロックメニュー

日	月	火	水	木	金	土
3/27	28 坂dash*3*3 r=walk,R=8min Tempo run150*2~3	29 Hurdle drill*1 (100+50+30+20)*2 バトン流し*2	30 250*3 R=12min	31	4/1 SD30*3 60*2 Drill print100*3	2 100*3*3 r=walk R=12,15min
3	4 牽引走20*5*2 b-up run150*2~3	5 サーキット*2 Tempo run150*3	6 (300+200+100)*2 r=walk,R=15min	7 ☆新歓祭	8 Hurdle drill*1 変形S*5 150流し*2 Box jump	9 MHTT*5 150*5 R=8,10,12,15min
10	11 ☆新歓駅伝	12 ☆BBQ	13 授業開始 Free	14 ☆カレバ	15 200*3*2 r=walk,R=15min (200*7)*2 r=jog,R=12min	16 ☆柏ツアー 筑大競 ☆医学本新歓
17 筑大競	18 (200+100)*3 r=walk,R=12min 40秒間走 R=8min	19	20 Free	21	22 SD30*3 60*2 流し150*2~3	23 第一回T.T (100,200,400)
24	25 100+200+300+200+100 R=5,8,12,10min 420(20+400)*3 R=12min	26	27 Free	28	29☆1,2年飲み Hurdle drill*2 バトン流し150*3 bounding	30 ☆本新歓 ENDLESS RELAY

新入生の皆さん、入学おめでとうございます！！陸上同好会は普段は月、水、金曜日は17:30から、土曜、休みの日は14:00から活動していますが、4月は照明がつかない関係で月庸、金曜は16:00から、水曜は競技部との兼ね合いのため、フリーとなっています。土曜日は通常通り14:00からです。新歓のイベントもほとんど終わってしまい、残すは1、2年飲みと本新歓となりました。また、練習後にはご飯を食べにも行くので、皆さん是非来てください！ただ飯を食べます。さて、4月になりました。今年は5/21に開催されるスプリングカーニバルに同好会として出ることになりました。ですので、この大会に出場する人は一学期はこれを目標に頑張っていきましょう。この大会に出場しない人も、クラブ対抗戦、理工系などでしっかり走れるように、今のうちに走りこんでおきましょう。また、例年本新歓前にTTを行っているので、今年も行います。現地点でどれだけ走れるのかをここで確認するようにしましょう。

詳しくは、2枚目を参考にしてください。(ちなみに、このメニュー表を書いているときに停電に遭い、一回データ飛びました。) 短距離ブロック長 松本尚人
こんにちは。もうすぐ本格的な春がやってきますね。フィールド種目は暖かくなってきてからが勝負なので、今後徐々に専門練習を入れていきましょう。効率の良い練習をするため、同種目の選手同士で連絡を取り合って練習日を決めていけると良いと思います。また今回、地震の影響で試合数が減ったため、理工系・クラ対での選手選考では、過去の成績や選考時の調子なども考慮しようと思います。跳躍・投擲ともにみんなで盛り上げていきましょう。 フィールドブロック長 土佐岡遼

♪メニュー解説♪

震災の影響で競技場が使えなかったこともあり、練習が思うように積めなかった人もいると思うので、あせらず自分のペースで練習してください。練習メニューを自分なりに変更してもかまいません。(本数を加減する・距離を加減するなど)。水曜の欄の下に書いてあるメニューは中距離合同メニューです。短長の方はそちらも参考にしてください。

二週目:新歓始まります！強度はやや強めて行います。

牽引走:ゴムチューブを用いて行う負荷走です。フォーム作りの一環ですので、無理やり引っ張ったりして走りが崩れないようにしましょう。

(300+200+100)*2:スピード持久力の養成。300はリラックスした走りで力まずに走れるようにしましょう。100は乳酸が溜まった状態でいかに走れるかが肝心です。

MHTT:mini hurdle time trial。ミニハードルを1.8m間隔に置き、ミニハードルに差し掛かってから終わるまでのタイムを計ります。足の回転を速くするのが目的です。

150*5:スピードを重視した練習。レストも本数ごとに時間を増やしているため、ほぼ全力で走れるように。

三週目:強度は軽めに。新歓のイベントを楽しみましょう！！

(100+60+30)*2:速筋を使う練習。レストが短いため負荷が大きいので注意。

四週目:強度はやや軽めに。土曜日は第一回T.Tを行います！

(200+100)*3:200をしっかり走って、100でどれだけ減速せずに走れるかが重要となります。3セットあるので、3つともしっかり走れるようにしましょう。

SD:金曜の練習は翌日にTTの刺激と考えます。

TT:県選のリレーメンバーなどの選考の参考にする予定なので、なるべく参加するようにしましょう。

五週目:本新歓がありますね。強度は強めです。

100+200+300+200+100:ピラミッド。レストはwalkではなく時間でとるので、一本一本しっかり走ります。

Endless relay:本新歓前の恒例イベント。疲れて酒を回りやすくしよう！死ぬ気でがんばろう！

～4/23 の T.T について～

例年本新歓前に TT を行っているのですが、4/23 に短距離で第一回タイムトライアルを行います!!この結果で何が決まる・ということはないのですが、現状の自分の力を測る意味でも、また、クラ対、理工系などの選考に参考までにするつもりなので、皆さん是非参加しましょう。

今週の土曜日なのですが、短距離は T.T.を行います。それについての連絡をします。

タイムスケジュール	
15:00	100m
15:40	200m
16:20	400m

☆注意事項☆

- ・必ずしもアップを 14 時から始める必要はありません。自分の出る種目の時間に合わせて来てください。
- ・最初の集合は基本的に行わない予定です。
- ・フィールドの人で、フィールド練習の関係で早めに始めたい人は連絡してください。その場合、メンバーを募ってから連絡していただけると助かります。
- ・走力別で組み分けします。この人と一緒に走りたいという要望があれば、可能な限り対応しますので、お願いします。

では、頑張ってください！