

2011年4月短距離メニュー

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 200*3*2 r=walk, R=15min (200*7)*2 r=jog,R=12min	14 ☆カレバ	15 Ladder*1 (100+60+30)*2 r=walk,R=8min range walk	16 ☆柏ツアー 筑大競 ☆医学本新歓
17 筑大競	18 加速走 (20+30)*3 (30+60)*2	19	20 (200+100)*3 r=walk,R=12min 40 秒間走*5 R=8min	21	22 SD30*3 60*2 流し 150*2~3	23 第一回 T.T (100,200,400)
24	25 追越走 300*4 R=12min	26	27 100+200+300+200+100 R=5,8,12,10min 420 (20+400)*3 R=12min	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！！陸上同好会は月、水、金曜日は 17:30 から、土曜、休みの日は 14:00 から活動をしています。新歓のイベントもたくさんある他、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！さて、4 月になりました。例年なら開催されるリレー選手権が今年はなくなってしまったのは残念ですが、モチベーションをしっかり保って練習に臨みましょう。他の大会(筑大競など)を目標にしてモチベーションを維持するのもいいかもしれません。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。

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！強度はやや強めで行います。

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力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ので、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！

加速走:助走でしっかり加速して走ります。このとき、力まずに走るとスムーズに加速できるので、リラックスをして走るようにしましょう。

(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。タイムテーブルなどは後日メーリスを流します。

五週目:本新歓がありますね。強度は強めです。

追越走:一番後ろの人が前の人にバトンパスしたら一番前に行き...というのを繰り返します。

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！