

## 2011年7月短距離ブロックメニュー

日	月	火	水	木	金	土
6/26 早大同記録会	6/27 一学期授業終了 Free	6/28 テスト期間始まる→	6/29 Free	6/30	7/1 Free 県選手権	2 Free 県選手権
3 県選手権 MDPV	4 坂 dash3*3 r=walk,R=10min 150 流し*3	5 Hurdle drill*1 150 流し*3	6 Free	7 練習合宿	8 →	9 →
					200*3*3 r=walk,R=15min 200*1 勝抜	坂 dash5*3 r=walk,R=15min
10 →	11 Free	12 Ladder*1 150 流し*3	13 250*3 R=15min	14	15 加速走(30+60) (10+100)*1 (50+150)*1	16 24時間リレーマラソン (150+100+50)*2 r=walk,R=12min
17 24時間リレーマラソン	18 海の日 Free	19 Hurdle drill*1 150 流し*3	20 100+200+300+200+100 R=5,10,12,8min	21	22 SD30*3 60*2 150 流し*2~3	23 200*2*2 r=walk、R=15min 300*1
24/31 (31)東医体	25 医学:各自調整	26 各自調整	27 各自調整	28	29 各自調整	30 東医体
	練習組: 加速走(10+200)*2	Ladder*1 150 流し*3	(200+100)*3 r=walk,R=15min		SD(30*3 60*2 80*1) 150 流し	300*4 R=15min

こんにちは、ついに夏休みですね...夏休みになる前から相当暑いですが、気合い入れていきましょう。今年は節電の影響で、授業を自粛しているところは休みが若干長くなっています。これを利用して、夏休みを有意義に過ごしてください。免許合宿に行くのもいいし、自分探しの旅に出るのもいいかもしれません。← 陸上同好会でも練習合宿、リレーマラソンなど楽しいイベントがたくさんあるので、有意義に過ごせるといいですね!!その一方で、練習にも精を入れましょう!!夏は集中して走りこめるいい機会です。ここでしっかり走っておくとライバルに差をつけることができるかも!?笑。理工系も今年は時期が例年よりも早まったので、練習を怠らないように。遊びまくって走ってないと、夏が明けてから後悔しますよ!(・▽・)てな感じで、この夏も頑張っていきましょう!!

短距離ブロック長 松本尚人

## ♪メニュー解説♪

基本的に以下の流れで練習を行いたいと思います。しかし、イベントの関係で内容を変えているところもあるので、ご了承ください。練習は、火曜日が増えますが、疲れを残さないためにメニューは軽めに作ってあります。+ aをしたい人は各自で行ってください。

月曜日	火曜	水曜	金曜	土曜
パワー系練習	技術練習 (hurdle とか)	ポイント練習 (距離重視)	スピード練習 (SD や加速走)	ポイント練習 (スピード寄り)

一週目: 県選、MDPV に出る人は頑張ってください!!練習はテストのためフリーです。

二週目: 練習合宿があります!メニューは別紙を参照してください。月、火と練習を行った後、水曜は練習合宿前日なのでフリーにしてあります。練習合宿に行かない人は各自で練習をお願いします。

練習合宿@御殿場:メニューは別で出します。また、居残り組にもメニューを出しますが(カ〇ル御所望のため)、自分の練習をしたいという人は各自でやってもらって構いません。メニューは練習合宿のメニューに似せてあります。

三週目: 練習合宿の翌週なので、メニューは軽めに設定しています。自分のペースで練習するようにしましょう。あと、リレーマラソンに出る人は、全力で楽しみましょう!!笑  
250\*3: 最初の 50m での位置取りが重要になってきます。ほぼ全力で走りきれる限界の距離なので、最後までしっかりフォームが崩れないように走りましょう。  
加速走: 長めの距離の加速走です。前半の助走で加速した後は、そのスピードを維持できるように意識しましょう。無駄に力んだりするとスピードが落ちてしまうので、リラックスを意識。  
24 時間リレーマラソン: 初めて参加する人は経験者に聞いておくといいと思います。ちなみに、夜は本気で冷えます。なので、ベンチコート、ウィンドブレーカー、毛布などは必ず持って行くようにしてください!!あと、怪我はしないようにしてください。

四週目: 強度はやや強めにしています。医学の人たちは東医体前の最後の追い込みです。

100+200+300+200+100: レストをしっかり取るピラミッドです。一本一本で目標タイムを決めて走りきれるようにしてください。最後の 100 で極端にへばったりしないように...  
土曜: 200\*2\*2 をした後に 300 の一本勝負を行います。短短の人は前半の 100 をいかに体力を抑えてスムーズに加速できるか・短長の人は後半にいかに追い上げられるかが肝となります。同じ組になった人に負けないよう、頑張りましょう!!

五週目: 医学・東医体があります。出場する人は各自調整になります。同好会の人、ぜひ応援に行きましょう!

(200+100)\*3: 最初の 200 をいかにリラックスして走れるか・後半の 100 を以下に減速を少なくして走れるかが肝です。  
300\*4: 長い距離の走り込み。同じくらいの速さの人たちと組みを作るので、周りの人に負けないようにしましょう。

### 連絡事項

そろそろ理工系(9/2, 3)の選手を決めたいと思います。またメーリスを流しますが、自分が出たい種目を考えておくようにしてください。今年はオープン種目数が限られています。なるべく多くの人が出場できるようにしたいと思うので、一人一種目までにする予定です。また、金曜にも開催されます。自肅期間のため授業がない人が大半だと思いますが、不安な人は一応先生に確認を取っておくといいと思います。