

短距離ブロック 12月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
			2 200*3 R=10min 補強	3	4 変形 SD 5種*2 技術走 150*2 r=250walk	5 コントロールテスト 補強
6	7 サーキット*2	8	9 (200+100)*2 r=walk R=12min 補強	10	11 坂ダッシュ*3 重り引き*3 技術走 200*1	12 150*4 R=7 補強
13	14 サーキット*3	15	16 300*3 R=12min	17	18 変形 SD 7種*2 技術走 150*3 r=250walk	19 (100*4)*3 r=walk R=10min 補強
20	21 (400+150)*2 r=250walk R=15min	22	23 競技場使用不可 フリー	24	25 エンドレスリレー	26 レクリエーション
27	28 フリー	29	30 フリー	31		

これから1年間短距離ブロック長を務めます、西山です。よろしくおねがいします(_)

「僕が何を意図して作ったメニューか？」は次のページに載せました。それを参考に「自分は何を意識してやるか？」を考えて取り組みましょう♪

体力の無いブロック長(短フィー両方)ですので、声出しで気合い入れて、メニューこなせるように頑張ります！

ちなみに16日から水曜は中距離ブロック長ふっき～発案の短長 DM メニューが出ます。

短距離ブロック長 西山康太郎

1 週目 テストなどで動けていない人もいますので、軽めに作りました。焦らずやって行きましょう！

200*3→走力回復を狙います。1本ずつ慣らしていく感じで、スピードは気持ちよく走れる程度。リラックス。レストも長めに取りました。

変形 SD→ビーチフラッグス的なやつです。スタート練習、敏捷性が鍛えられます。反応苦手な人は鍛えるイイ機会です。

技術走→何か1つでも走技術を意識して走ります。僕だったら「接地の位置」「腰の高さ」などを意識します。

また変形 SD で緊張した筋肉をほぐすようにリラックスして走ります。

コントロールテスト→SD30m(敏捷性)、加速走 30m+30m(最大スピード)、立ち幅跳び(パワー、瞬発力)、砲丸両手投げ(筋力)、300m+100m(スピード持久力、対乳酸、回復力)を予定しています。

2 週目 1 週目と同じく軽めにしました。焦りは禁物です。

サーキット→レクの要素(?)を取り入れながら基礎体力をバランス良くアップ！慣れない動きですので、最初は本数少なめでやります。

(200+100)*2→次週の 300m の導入。分割することで、走力が落ちている人も 300m という距離をスピード維持したままクリアできます。

走れる人はスピードレベルを上げて良いですが、300m の前後半に分けたスピードで構いません。

坂ダッシュ&重り引き→パワー養成。スタート～加速区間への応用を期待。基礎体力もアップ！

150*4→土曜日は短い距離(スピードレベルが高い)でのスピード持久力養成です。

スピードを出したいメニュー。ある程度ノルマタイムを決めると良いです。

1 本目から著しくタイムが低下した場合、無理せず 1 セット見送ると次セットで狙い通り(スピードレベルの高い中での速度維持)になるかもしれません。

3 週目 強度を上げて行きます。きついメニューもちらほら？

300*3→土曜に比べると長い距離(スピードレベルの低い)でのスピード持久力養成です。短短としては長い距離ですが、筋持久力アップを狙います。200m

以下の距離に比べスピードレベルが落ちるので技術を意識して走りやすいです。

(100*4)*3→150*4 と同系統のメニューです。セット内の 100m すべて同タイムで走れるようにスピードを調整して走ります。

4 週目 12 月中で一番強度が重いです。エンドレスリレーと納会のおかげです。お正月はゆっくりする前提でメニュー立てました。

(400+150)*2→最初の 400m は準備です。400m ベスト×1.05~1.1 秒くらいのタイムで走ります。

重要なのは、疲れを溜めた体で 150m をいかに走るか、です。対乳酸、筋持久力養成。