

短距離ブロック 2月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1 サーキット*2	2	3 300*3 R=10min 補強	4	5 変形SD 5種*2 バトン流し 150*2 補強	6 ミニハードル走 200*3 補強
7	8 追越走 300*3 R=10min プライオメトリクス	9	10 30sec.走*5 R=8min	11	12 坂ダッシュ*4 坂下り走*3 技術走 150*2	13 (100*3)*4 r=walk R=10min 補強
14 大澤駅伝	15 サーキット*3 プライオメトリクス	16	17 (200+100)*4 r=walk R=12min	18	19 変形SD 5種*1 SS 30*4 60*2 バトン流し 150*2	20 (150+100+50)*4 r=walk R=12min 補強
21 箱根試走会	22 フリー	23	24 フリー	25	26 フリー	27 フリー
28						

少し先の話になりますが、4月にリレー選手権があります。そこで4×200mRに複数チームを組んで出ようかと思案中です。同学年でチームを組んでもOKですが、ランダムチームも面白いかと思います。後日希望を取るのを考えておいて下さい。ぜひ一緒に出ましょう♪リレ選はスウェーデンRとかもあって楽しいですよ！

メニューに関しては、少し変わったメニューが多いかと思いますが、練習にアクセントが付いて良いかと思います。集中して取り組みましょう。プライオメトリクスを導入した関係で疲れが出てくると思います。他のメニューの強度を調整したつもりですが、「オーバートレーニングかな？」と思ったら無理せず本数を調整したり休んで下さい。まだまだ冬期練習は続くのでのんびり行きましょう！

2月からは実験(白衣で試験管ふったりしてます)がなくなり水曜の練習に参加できるようになります♪水曜はキツイメニューですが、人が少ないと寂しいのでぜひ来てください()萩澤も嘆いておりますよ…。

短距離ブロック長 西山康太郎

1 週目 焦りは禁物、ということで軽めにしました。余裕がある人はウエイトトレーニングや補強でしっかり鍛えましょう。

300*3→リラックスした走りを心がけましょう。力が付いてきた人はスピードを一定レベルまで上げて維持する練習。疲れが溜まっている人は筋肉をほぐすイメージで。

バトン流し→バトンパスをしながら流しをします。リレー練習でおなじみですね。技術走的な効果に加え、早いうちからバトンに親しめる一石二鳥なメニュー。

ミニハードル走→200m 中にミニハードルを置いて走ります。安定した走りのテンポを維持できるように意識します。

2 週目 少し練習量が増えます。新メニュー続々登場！

追越走→宿舎ではないです。数人一組で行います。バトンを使った楽しい(!?)メニューです。最後尾の人がバトンを持ってスタートし、バトンを前の人にパスしたら全員追い越して先頭に立つ…というのを繰り返します。

30sec.走→中距離と合同です。30 秒でどれだけ走れるか？対乳酸、筋持久力養成。なかなかキツイと思いますが、頑張りましょう！

坂下り走→パワー養成。MAX 以上のスピードで走れますが、その分負荷が掛かるので慎重に行います。技術的な意識を常に持つと効果大だと思います。

3 週目 今月の山場です。テスト休みに入る前にみんなで楽しく鍛えましょう♪

SS→ショートスプリント、またの名をスタンディングスタート。変形 SD より実践に近付けたスタート練習。

(150+100+50)*4→スピード持久力養成。距離が徐々に短くなるので、とにかくスピードを落とさない。50m で力み過ぎないように注意！