

短距離ブロック 10月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1 バトン流し 150*1 加速走 (30+30)*2 (30+60)*1	2 T.T.(100&200&400)
3 ★短距離フィールド 飲み @きりん	4 バトン流し 150*2 SD (30*2 60*2)	5	6 200*3 R=12min	7	8 バトン流し 150*2 加速走 (30+30)*2 (30+60)*2 300*1	9 ●学園祭 ◆筑大競
10 → →	11 → SD (30*2 60*2) 200*1	12	13 (150+100)*3 r=walk R=15min	14	15 バトン流し 150*2 加速走 (30+30)*2 (50+100)*2	16 150*5 R=12min
17	18 SD (30*2 60*2 100*1)	19	20 200*1 150*1 100*1 R=15min	21	22 バトン流し 150*2 加速走 (30+30)*2 (30+60)*1	23 ●スポデー (100*3)*2 r=walk R=12min (外部練習)
24 →	25 SD (30*2 60*1) 各自調整	26	27 120*2 R=12min 各自調整	28	29 各自調整 (SD,バトンパス等)	30 ◆クラブ対抗 @上柚木

とうとう10月になってしまいました。クラブ対抗も目前に迫っております。自分がメニューを出すのも最後です。メニューに関して、1年間自分なりのこだわりを持ってやってきました。周りに意見を求めながら、強度やら目的やら考えて組み立てていくのが楽しかったです。いつも出来上がってから一晩寝かせて(笑)、僕自身が納得のいくメニューにしてきたつもりです。でも、去年の代替わりミーティングで言ったように、例え同じメニューを行うにしても、各々が自分なりの意識を持って挑むことで、僕が意図した以上の効果を発揮したら良いなと考えていました。時には怪我等など悪い結果ももたらしてしまったかもしれませんが、自己ベストやシーズンベストを更新していく姿を見るのは、ブロック長として嬉しかったです。

クラブ対抗、最善を尽くしましょう。良くも悪くも、自分の持っている力が走りに現れます。向上するには、練習あるのみ。残り1カ月の練習こそが、クラブ対抗本番の結果だと思い、頑張っていきましょう！

短距離ブロック長 西山康太郎

1 週目 T.T,を意識してメニューを行います、あくまでクラブ対抗が本番ということをお忘れなく…。

T.T.→順番は考え中です。基本的には2種目選択性で行います。

2 週目 強度を落とし過ぎず、上げ過ぎず。焦りは禁物。

200*3→辛いメニューになりますが、シーズン中ということを忘れずスピードを出していきましょう。

3 週目 強度はピークに。ここで強度の波をつけることで本番に備えます。

(150+100)*3→この週は最後の追い込みです。しっかり走りこみましょう！

150*5→できるかぎりスピード保ちましょう。フォームの確認などに意識を置きます。

4 週目 強度を落としていきます。意外と疲れは抜けにくいので走り過ぎに注意！

SD→100m も入れました。レース本番を意識して、修正点を見つけましょう。

5 週目 基本的に調整です。自分なりのペースで構いません。