

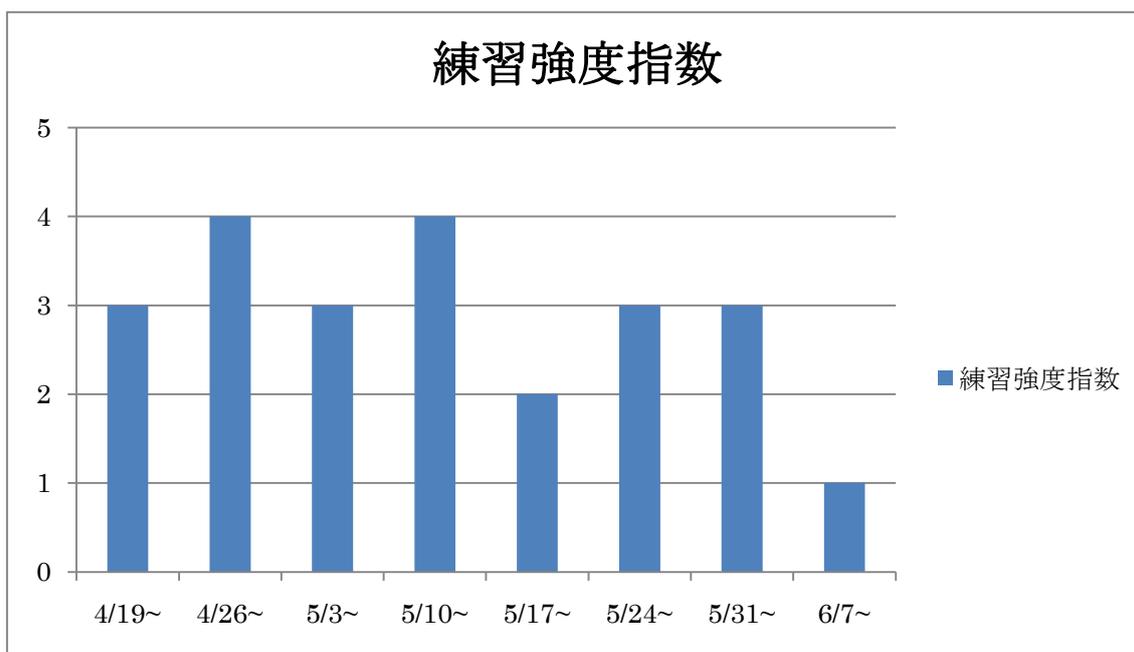
## メニュー・マニュアル vol.3

### 石岡記録会へ向けて

さて、今月からシーズンに入り、すでに大会に出場した方も多いかと思います。さらに6月13日の石岡記録会は数多くの同好会員が出場し盛り上がるわけですが、ただ何となく、その日を迎えるのは勿体ない!!ということで、石岡記録会について計画を立ててみるのも良いかと。石岡記録会までの練習情報を書きましたので参考にして下さい。

前回のメニュー・マニュアルでマイクロサイクル(週ごとの練習強度指数の設定)について紹介しましたが、今回は石岡記録会までの練習強度指数をグラフにしました。見て取れるように、徐々に練習量を落として、身体を回復させます。個人的には、大会前はガッツリ休んだ方が多い場合が多いです。とにかく疲れ過ぎは禁物です。しかし、5月前半くらいまでは多少身体に疲れが残るメニューがあると思いますが、大会へ向けてうまいこと超回復することを狙っているので、しっかり走り込みましょう。

メニューは自分が出していますが、大会のための調整は個人個人の感覚で質・量を考えなければいけません。ぜひ能動的な練習で記録を狙っていきましょう！



メーリスでも告知しましたが、石岡記録会は、県選手権のリレーメンバー選抜会を兼ねていますので、リレーに出場したい方は調整して記録を狙ってみて下さい。

シーズン初レースは、調子が良くとも記録が出なかつたりするので、県記録会で一度走っておくと良いと思います。県記録会もリレーメンバーの選考基準ですし。

また、石岡記録会のリレーは学年別対抗にしようと考えていますので、ぜひ参加して勝負しましょう！もちろん3年生チームは出ます(勝手に宣言)！

## スプリントデュアスロン

100&200mもしくは200&400mのどちらかを選択。その記録を得点化することで、2種目間でも順位付けが可能となります。

### 男子得点表

#### 100m(手動計時)

#### 200m(手動計時)

秒	点	秒	点	秒	点
14.0	279	28.0	360	25.0	586
13.9	293	27.9	367	24.9	594
13.8	307	27.8	374	24.8	603
13.7	321	27.7	381	24.7	611
13.6	335	27.6	388	24.6	620
13.5	350	27.5	395	24.5	628
13.4	365	27.4	402	24.4	637
13.3	380	27.3	409	24.3	645
13.2	396	27.2	416	24.2	654
13.1	412	27.1	423	24.1	663
13.0	428	27.0	430	24.0	672
12.9	444	26.9	437	23.9	681
12.8	461	26.8	445	23.8	689
12.7	478	26.7	452	23.7	698
12.6	495	26.6	460	23.6	707
12.5	513	26.5	467	23.5	717
12.4	531	26.4	475	23.4	726
12.3	549	26.3	482	23.3	735
12.2	567	26.2	490	23.2	744
12.1	586	26.1	498	23.1	753
12.0	605	26.0	505	23.0	763
11.9	624	25.9	513	22.9	772
11.8	643	25.8	521	22.8	782
11.7	663	25.7	529	22.7	791
11.6	683	25.6	537	22.6	801
11.5	703	25.5	545	22.5	810
11.4	723	25.4	553	22.4	820
11.3	744	25.3	561	22.3	829
11.2	765	25.2	569	22.2	839
11.1	786	25.1	578	22.1	849

**400m(手動計時)**

<b>秒</b>	<b>点</b>	<b>秒</b>	<b>点</b>	<b>秒</b>	<b>点</b>
60.0	408	57.0	516	54.0	634
59.9	412	56.9	519	53.9	638
59.8	415	56.8	523	53.8	642
59.7	419	56.7	527	53.7	646
59.6	422	56.6	531	53.6	650
59.5	426	56.5	535	53.5	655
59.4	429	56.4	538	53.4	659
59.3	433	56.3	542	53.3	663
59.2	436	56.2	546	53.2	667
59.1	439	56.1	550	53.1	671
59.0	443	56.0	554	53.0	676
58.9	446	55.9	558	52.9	680
58.8	450	55.8	562	52.8	684
58.7	454	55.7	565	52.7	688
58.6	457	55.6	569	52.6	693
58.5	461	55.5	573	52.5	697
58.4	464	55.4	577	52.4	701
58.3	468	55.3	581	52.3	706
58.2	471	55.2	585	52.2	710
58.1	475	55.1	589	52.1	714
58.0	479	55.0	593	52.0	719
57.9	482	54.9	597	51.9	723
57.8	486	54.8	601	51.8	727
57.7	490	54.7	605	51.7	732
57.6	493	54.6	609	51.6	736
57.5	497	54.5	613	51.5	741
57.4	501	54.4	617	51.4	745
57.3	504	54.3	622	51.3	749
57.2	508	54.2	626	51.2	754
57.1	512	54.1	630	51.1	758

**女子得点表****100m(手動計時)****200m(手動計時)**

秒	点	秒	点	秒	秒
16.0	300	33.0	280	30.0	465
15.9	312	32.9	285	29.9	472
15.8	324	32.8	291	29.8	479
15.7	335	32.7	296	29.7	486
15.6	348	32.6	302	29.6	493
15.5	360	32.5	308	29.5	500
15.4	372	32.4	314	29.4	508
15.3	385	32.3	319	29.3	515
15.2	398	32.2	325	29.2	522
15.1	411	32.1	331	29.1	529
15.0	424	32.0	337	29.0	537
14.9	438	31.9	343	28.9	544
14.8	451	31.8	349	28.8	551
14.7	465	31.7	355	28.7	559
14.6	479	31.6	361	28.6	566
14.5	493	31.5	367	28.5	574
14.4	508	31.4	374	28.4	581
14.3	522	31.3	380	28.3	589
14.2	537	31.2	386	28.2	597
14.1	552	31.1	393	28.1	604
14.0	567	31.0	399	28.0	612
13.9	582	30.9	405	27.9	620
13.8	598	30.8	412	27.8	628
13.7	613	30.7	418	27.7	636
13.6	629	30.6	425	27.6	643
13.5	645	30.5	432	27.5	651
13.4	661	30.4	438	27.4	659
13.3	678	30.3	445	27.3	668
13.2	694	30.2	452	27.2	676
13.1	711	30.1	459	27.1	684

**400m(手動計時)**

秒	点	秒	点	秒	点
70.0	348	67.0	440	64.0	543
69.9	350	66.9	443	63.9	546
69.8	354	66.8	447	63.8	550
69.7	357	66.7	450	63.7	553
69.6	360	66.6	453	63.6	557
69.5	363	66.5	457	63.5	561
69.4	365	66.4	460	63.4	564
69.3	369	66.3	463	63.3	568
69.2	372	66.2	467	63.2	572
69.1	375	66.1	470	63.1	575
69.0	378	66.0	473	63.0	579
68.9	380	65.9	476	62.9	583
68.8	384	65.8	480	62.8	586
68.7	387	65.7	484	62.7	590
68.6	390	65.6	487	62.6	594
68.5	393	65.5	490	62.5	597
68.4	396	65.4	493	62.4	601
68.3	399	65.3	497	62.3	605
68.2	402	65.2	501	62.2	609
68.1	405	65.1	504	62.1	612
68.0	408	65.0	508	62.0	616
67.9	411	64.9	511	61.9	620
67.8	415	64.8	514	61.8	624
67.7	418	64.7	518	61.7	627
67.6	421	64.6	521	61.6	631
67.5	424	64.5	525	61.5	635
67.4	427	64.4	528	61.4	639
67.3	431	64.3	532	61.3	643
67.2	434	64.2	536	61.2	647
67.1	437	64.1	539	61.1	650

得点表参考「Ultra Multi-Events scoring」

URL:<http://cheshireaa.com/statistics/dcscoring.htm>

## **タイムテーブル(おまけ)**

**14:00 練習開始**

**15:00 200m 召集**

**15:10 200m**

**15:30 100m 召集**

**15:40 100m**

**16:00 400m 召集**

**16:10 400m**

**※召集は 100m のスタート地点集合です。**