

《練習メニューについて》

6月から7月中旬くらいまでは、雨が多くなりジメジメとジッとしているだけでも、汗が出てくるような気候になってきます。まずは本格的な夏が来る前に暑さに順応していきましょう！これからの暑い時期は走るにはとても大変な季節ですが、マラソン大会が増える秋に向けてはとても大切なです。一回一回のトレーニングの目的を自分なりに設定し消化していただきたいと思います！ペース・スピードを意識するのか、本数・距離を意識するのか。これからの暑い時期は無理をしてメニュー全てを消化する必要はありません！継続的にトレーニングを消化し、スタミナを強化していきましょう。

★浜松教室、磐田教室(新設)について★

浜松教室と磐田教室のトレーニングですが、浜松教室は水・金・土、磐田教室は木・土(豊田町)の流れでトレーニングを組み立てております。休養とトレーニングをバランスよく行い、計画的にトレーニングをしていきましょう！

【グループ設定の目安】

★インターバルトレーニング(1000m(1km)×8本、2000m×4本など)

その距離の全力に対し7、8割の力で走るグループに入ることをお勧めします。

後半になるにつれて呼吸が上がリ、足にも疲労を感じてくるはずでず。

例)1000m(1km)×8本 全力が4分00秒の方 設定グループ:4分20秒程度のグループ

★ペース走+ショート(主に浜松教室:10000m+1000mなど)

リズムをしっかりと刻むことができるグループをお勧めします(6、7割)。ペース走で全力にならないように注意してください。

イメージとしては”このペースならどこまでも、いつまでも走っていられる”と思えるグループで行えると理想的です。

ショートの設定を合わせて、グループを落とすことがないよう、ペース走の距離で調整することを心がけてください。

★変化走(1000m-3000m×○セット、1km-2km×○セットなど)

前半の短い距離を8、9割で行うグループに入ることをお勧めします。

短い距離で身体にダメージを与えた状態で、後半の長い距離をしっかりと走りきることに意味があるトレーニングです。

自身にあったグループに入っていれば、後半の長い距離は苦しく、踏ん張りが必要となるはずでず。

後半に怖がることなくグループを設定していきましょう。

★レペティション(3000m(3km)+2000m(2km)+1000m(1km))

その距離のほぼ全力(9割以上)のグループに入ることをお勧めします。

一本ごとに全力に近い状態まで追い込み、リカバリーを十分にとって行っていくトレーニングです。

最後の1000m(1km)で自己ベストに近いグループを設定すれば効果的です。

<初心者の方々>

ウォーキング、1km7分~9分

ウォーキングは、姿勢を良くする。腰高で足の動きをシャープにすることが狙いです。その動きに慣れるとジョギングへ進歩できます。

ジョギングの方は、お喋りが出来る余裕のあるペースで、距離を踏むことを重視しています。

初めてでも3km~5kmは走れます。週に最低1日実施して行くと1ヵ月半後にはお喋りしながらでも、

1kmのペースが30秒~1分上がります。距離も8km~10km走破出来ます。

「継続して行く」と自身の成長を肌を感じる事ができます。

ランニングを楽しむことが重要です。