

《練習メニューについて》

いよいよ鍛錬の夏がやってきました！まずはじっとしているだけでも汗が出てくる時期なので、普段から水分と塩分の補給を意識して摂るようにしましょう。トレーニングについては先月同様に質と量をコントロールすることが重要です。グループにこだわらず、自身の体調でグループを変更するなど、確実に消化できるグループを選択してください。トレーニング中の水分補給はこまめに行っていきますのでリカバリーが増えたり長くなったりすると思いますが、夏なので十分なトレーニング強度を保つことができます。グループに迷ったときには下のグループを選択して確実に消化し、ダウンで距離を稼ぐというような心掛けをお願いします！『家に着くまでがランニング教室』と考え、疲労感以外は異常をきたすことなく終了できるようにつなげていきましょう！

★浜松教室、磐田教室について★

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！

★クールダウンについて★

主にペース走やインターバル後や駿府城公園から戻る際に【ダウンjog】をしています。ダウンは身体の疲労物質を流れやすくすることや筋肉の張りをほぐす、脈拍を落ち着かせるなど様々の効果があり、アップと同じように本トレーニングとセットです。トレーニングが終わったら、なるべく早くダウンに入りましょう！ダウンは自分のゆっくりで速さはいりません！会話をしながらだと自然と呼吸もするので、教室の参加者やコーチ陣などとトレーニングを振り返りながら、行ないましょう！

【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り、足にも疲労を感じてくるはずですが。

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に、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すが。

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り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」と自身の成長を肌で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。