

2019年 M.Tさん練習実績

○練習レース

スピード系

◇調整レース

有酸素LT系

☆メインレース

基礎持久力養成 脚づくり

	9月	10月	11月	12月	2019年9月～12月の総括
1	○グッドモーニングラン5K 17'53-①	30分スロージョグ	rest	★京都陸協記録会3000M 10'20"06 (最初の1K 3'17)	<p>トラックは800M 9月23日兵庫マスターズでW45日本記録 2'27"66、3000Mは10月4日尼崎記録会と13日兵庫秋季記録会で10'18"48突破すること。またロードは11月17日の全日本マスターズ駅伝3区W45で区間賞を獲得すること。そして12月15日の三田国際マスターズハーフマラソンで総合優勝することに目標を置きました。</p> <p>9月1日の練習レース5Kで未調整ながら17分台をマークし好調な状態でその週6日の記録会3000Mでは日本記録にあと1"35と肉迫、今シーズンでの達成も現実味を帯びてきた。そのような中で9月12日の600TTでは1本目1'44" (そのまま800換算で2'19")とタイムが出すぎる好調な状態。800Mの日本記録更新も視野に入ったが大会当日は台風で競技中止となり機会を得ることができなかった。23日以降は3000M、駅伝、ハーフに注力することから800Mの記録更新は来期に持ち越した。</p> <p>3000M、駅伝ハーフの調子を上げるために有酸素LT系の練習を週1回導入。距離も10K～12Kに伸ばした。最初の入りをゆっくり入り後半自然に上がるようなイメージで行った。10月4日の尼崎記録会にコンディションを合わせ順調に仕上げたが、レース前当日は必要以上に力みがあり1周目は高校生が速く走れることを想定しスタート直後は後ろから様子を見て上がっていくアドバイスをしたのが目に出てポジションが悪かったこともあり2周目以降ペースをコントロールすることができず撃沈した。気を取り直し13日秋季記録会で巻きなおしを試みたが二日前に風邪で発熱、大会当日は体調不良でDNS。10月に記録を達成する目論見は失敗に終わった。13日の記録会以降は翌月の駅伝に集中するためトラックは封印し有酸素LT系のペース走と10Kのロードレースを通じて体調を上げていくことに専念した。全日本マスターズ駅伝ではコンディションもトップにもっていくことができ断トツの区間賞を獲得することが出来た。この駅伝の勢いに乗せて今年最後の3000Mは12月1日京都記録会にエントリー。今年最後のチャレンジを試みた。最初の1000が3'17とオーバーペースとなり中盤から終盤が伸びず10'20"06と日本記録まで1"58及ばず今シーズンは終了800M同様記録更新は来季へ持ち越しとなった。</p> <p>12月に入りハーフマラソンまでは2週間 ポイント練習を入れたのは4日の2000×4 これはハーフマラソンの中間疾走をイメージすることが目的 一日開けて6日に12Kペース走、1週間前の8日はスピード練習兼ねて駅伝3Kに出場した。大会3日前の12日に5Kを4'ペースで体調確認したうえでハーフに臨んだ。レース当日体調も良好。順調に走ることが出来危なげなく優勝を獲得することが出来た。</p> <p>この4カ月を通しW45の800M、1500M、3000M日本記録達成は実現可能なレベルにあることが確認できたので9月50歳を迎える前の2020年春のトラックシーズンでチャレンジしていく。また秋はW50の800～500OMまでを狙う。いずれも故障等体調不良なく過ごせることが出来れば達成することが出来ると信じる。</p>
2	rest	30分スロージョグ 100流し3本	1000×1(3'32") WS150×3	90分Jog (6"5'30) 芝×3	
3	早朝10KJog 坂×2本	1000×1(3'25) 400ラップ81"85"	○京丹波マラソン 10K 36'58"① (3'54"36"48"38"34"42"36"42"39"38")	rest	
4	40Jog+WS150×3	★尼崎記録会 3000M 10'44"71①(400ラップ 83"82"80"82"85"91"93")	三田マスターズコース試走+8KゆっくりJog	2000×4 rest10' (7'39 39 32 39)3本目からレースシューズ 150WS×3	
5	rest	12KJog 坂×3本	rest	60分スロージョグ 150WS×3	
6	○尼崎記録会 3000M 10'19"83②	ペース走12K(4'09 10"08"06"04"06"06"04"04"05"00"3'56")	10Kゆっくりジョグ 芝×3	ペース走 12K 47'55(4'09"06"03"03"02"01"3'59"57"59"53"51"48")150WS×3	
7	60Jog+坂×2	早朝80分Jog(約14K) 150WS×3本	600×8 (2'03"06"02"03"03"02"03"R200(80"-82") WS150×3	30分スロージョグ WS150×3	
8	ペース走10K(4'16 16"17"08"09"05"04"04"3'58"50")	スロージョグ	70'SJ(11K) 150WS×3	○しあわせ健康駅伝 2区3K10'28①	
9	10KJog	400×10(R200Jog)79 81 79 80 79 79 79 80 79 150WS×3	ペース走14K (4'08"05"06"3'58"57"57"54"57"50"53"51"53"58"58"WS S3	(散歩) 休養	
10	rest	スロージョグ 坂×2	ゆっくりJog 60' 芝×3	(散歩+jog) 1K散歩+7Kスロージョグ	
11	30分Jog (5K) 坂×2本	rest(風邪 発熱・のどせき鼻)	ゆっくりJog 30分 坂×3	(SJ40～50 WS150×3) 7Kスロージョグ (43'WS150×3)	
12	600×2 ①1'44(33"通過)②1'45(35"通過)	rest(風邪 発熱・のどせき鼻)	3000M 10'42"(3'35"34"32")+1000M 3'16" 間15' WS150×3	ペース走5K 20'07(3'58"4'02"02"04"3'58)	
13	早朝10KJog 坂×2本	★兵庫陸上秋季記録会 3000 欠場 SJG30分	11KSJog70' 坂×3	(散歩+jog) 1K散歩4Kスロージョグ	
14	11KJog 坂×3	トレイル20K WS芝×3	SJog30' WS150×2	1000×1 3'37 WS150×2	
15	ペース走10K(4'15 24"15"14"11"08"04"00"02"00")	11KJog 坂×3	1000×1(3'19") WS150×2	★三田マスターズハーフマラソン 1'21"24"優勝	
16	8KJog	ペース走12K (4'12 09"08"06"04"02"04"00"3'58"58"57"56")WS150×3	試走3K ストレッチ	約13.5K 芝×2	
17	30分スローJog	1000×5(R200 97"前後)3'42 40"39"36"34"	★全日本マスターズ駅伝3K ① 10'32"(3'24"26"42")	休養	
18	30分スローJog 軽い流し100×3	rest	トレイル20K 芝×3	8Kジョグ 坂×2	
19	600M 1'51(200通過34")300M 52"(34"通過) 54"(36"通過)	30分スロージョグ 150WS×3	rest	9Kjog	
20	30分スローJog	○あみの八丁浜10K 37'20"① (3'54 41"47"49"41"37"52"37"45"34")	SJ10K 坂×3	クロカン20K 芝×3	
21	30分スローJog 軽い流し150×3 三田谷	クロカン80分 12キロ 芝×3	ペース走 12K(4'09"05"00"3'59"57"4'01"3'57"57"52"52" 50"50") WS150×3	12KJog 坂の芝×3	
22	200×3(33"36"34")	AM7Kスロージョグ+1Kウォーク PM 3000TT(1'102)	試走 最初と最後work途中17K弱ゆっくりジョグ	15K	
23	★兵庫マスターズ800M台風の為中止 ペース走10K(4'12 08"11"06"00"3'59"55"59"55"57")	rest	60分Sjog WS150×3	6KJog	
24	トレイル20K WS芝×3	rest	3000M10'43(3'35"33"34")2000M7'02(3'30"31") 1000M3'19 WS150×3	芝生広場2H (30'Jog 500×11流し 40'Jog)	
25	11KJog 坂×3	10KJog 坂×3	rest	9KJog	
26	rest	ペース12K 50'05 (4'23"17"20"13"14"13"10"08"06"05"3'58"52")WS150×3	70分Sjog WS150×3	芝生広場2H (30'Jog 500×12流し 30'Jog)	
27	ペース走12K (4"10 10"07"11"04"06"05"04"3'59"58"55"55")	1000×5(R200 87～90")3'39 40"37"37"35" WS×3	2000×1 7'01(3'31"3'30") 1000×1 3'21(1'39"1'42)間15' WS150×3	休養	
28	10KJog 坂×3	11K 坂×3	SJ60' 坂×2	芝生広場2H (30'Jog 500×12流し 30'Jog)	
29	40分Jog WS150×3	ペース走12K(4'10 06"05"03"01"02"01"03"3'59"4'00"3'57"53")WS150×3	SJ40'	クロカン20K 芝×3	
30	2000×1 6'50(3'26 3'24)	1000×3 (3'34"35"36") WS150×3	1000×1	休養	
31		6Jog 坂×3		8Kジョグ 坂×2	