

スピード

★メインレース

有酸素LT

基礎持久力 脚づり

	9	10	11	12	2020/9~2020/12 練習実績レビュー
1	5KSJ	40Jog+200200×7(33"-36")	3000×2(1102 10'55")	120' Jog	<p>9月~10月上旬</p> <p>調子のピークは10月9-10日の記録会に持って行く計算をしていましたが風算が生じます。9月27日に5000Mの日本新記録を出してから足の筋肉が硬直し練習ではほぐれない状況でレースを迎えます。3000M、1500Mで更新する記録の上積みも目論見が崩れ両種目とも集中力が遠切れ低質な記録に終わりました。今から考えると8月の練習はヒルトレーニングを行いつながらトラックを意識したスピード系の練習を多用しましたがファルトレク的な要素を織り込んだトレーニングが良かったのかなと思います。9月はロード、トラック5本走りきりましたが10月に息切れ状態。つまりスタミナ補充が8月足りなかったからではないかと。そうとなれば調子のピークも後ろ傾しになりますから9月中旬の1500、3000は今回の結果ほどまでには走れていないかも知れませんが9月下旬から10月上旬に体調をピークに持って行けることは出来たと思います。</p>
2	10Kペース走 41'44 (4'19-4'03)	60'Jog	40'SJ	2000×4(7'38 38 38 24)/6'30	
3	30'Jog	10Kペース走 40'40 (4'19-3'48)	18Kペース走(4'30~3'50)	6KJog	
4	30'Jog+WS150×3	Jog 7'07-7'40'	rest 左腿腰痛	30'Jog	
5	30'SJ	40'Sjog(5K)	ハ'175up+(20全力1'40rest)×10+5down	32'ジョグ+WS150×3	
6	○グッドモーニング8K 4.8K? ○(18'47)	1000×2(3'35 3'30 間7')	ハ'175up+(20全力1'40rest)×10+5down	◆赤崎選手マラソン⑩ 10K (37'34")	
7	78'Jog(12K)	30'SJ	SJ30+ハ'175up+(20全力1'40rest)×10+5down	120' Jog	
8	40'Jog	4KSJ WS×3	ハ'175up+(20全力1'40rest)×10+5down×2	6KSJ	
9	400200×10(78-85)	★神戸市長田区記録会3000M(18'36"29)	ハ'175(90%)×4 rest3'	60' Jog+WS	
10	30'SJ	★兵庫駅駅記録会1600M(9'18"10)	rest	2000×1(7'22)	
11	4KSJ WS150×3	クロカン125'Jog	ハ'175up+80'(80%)+5down	30'SJ	
12	◆陸路選手権3000M(9'10"28"08)	休養	ハ'175up+(20全力1'40rest)×10+15(90%)×3 rest3'+5down	◆神戸市長田区記録会3000M(18'36"46)	
13	◆陸路選手権1500M(4'38"45)W45日本新	60'Jog	ハ'175up+80'(80%)+5down	120' Jog	
14	Jog 7'07-7'40'	50'Jog WS150×3	ハ'175up+(20全力1'40rest)×10+15(90%)×3 rest3'+5down	5KSJ	
15	◆神戸市長田区記録会3000M(18'36"29)W50日本新	16Kペース走(4'35-3'51)	ハ'175up+80'(80%)+5down	40' Jog+WS150×3	
16	120' Jog	60'Jog	ハ'175up+(20全力1'40rest)×10+15(90%)×3 rest3'+5down	3000(1'25)+1000(3'35)	
17	休養	80'Jog WS150×3	ハ'175up+80'(80%)+5down	70'Jog	
18	40'Jog WS150×3	14Kペース走(4'34-3'55)	SJ40+ハ'175up+(20全力1'40rest)×10	30' Jog	
19	10Kペース走 40'03 (4'22-3'45)	6KSJ	SJ80+ハ'175(90%)×4 rest3'	30'Jog+WS150×3	
20	80'Jog	70'Jog WS150×3	SJ60	★山崎女子ロード(ハーフ) 1時間20分59秒日本記録最高記録	
21	40'Jog WS150×3	14Kペース走(4'33-3'55)	90'走(5'20"5'00)+WS150×3		
22	780×6(2'32-4'11-3'20-29-29-32)	60'SJ	60'ジョグ(500×2テンポ走)		
23	10KJog(62')	80'Jog WS150×3	14Kペース走(4'38~4'05)		
24	35'Jog	2000×6(R6)(7'56 7'41-7'33)	SJ40		
25	40'Jog WS150×3	120'Jog(20K)	120' Jog		
26	1000×1 (3'27)	休養	2000×3(7'29 26 26) R6分		
27	★大阪府陸路選手権大会(5000M)17'48"50 W 60日本新	60'Jog	SJ40		
28	112'Jog(18K)	80'Jog+WS150×3	80' Jog+WS150×3		
29	休養	14Kペース走(4'33-3'55)	16Kペース走(4'33 30 34 27 24 16 16 14 17 14 02 00 3'58 3'56 4'00 4'02)		
30	60'Jog(10K)	SJ40'	SJ60'		
31		120'Jog(20K)			

10月中旬から11月3日

今年はこれでトラックは終了し12月20日の山崎女子ハーフマラソンで日本記録をだすことを目標にこの2ヶ月半を集中します。9月のトラックレース期間中は色で見れば分かりますが茶色のスタミナ練習が少なくまずはこの部分を振り起こす必要があります。5月から7月まではしっかりと有酸素トレーニングが出来たため一からやり直すのではなく有酸素LT系のハーフを意識した14~16Kのテンポ走あるいは2Kの分割走を多用することが有効だと計画していました。10月中旬から11月初めにかけて6本行いましたが回数を重ねるとつれ調子も上がっていき体が瑞々しいような感覚だったと本人感想。この20日間は充実したトレーニングが積めたと思います。

11月3日~11月末

好転度多しとはいいますがまさにそんな感じです。今年の運はもう尽きたのではと一瞬目の前が暗くなりました。11月4日左腿脛 腓骨筋とアキレス腱の間の箇所の疼痛で診察の結果オーバーユースでしばらくはランニングストップを余儀なくされました。本来であればこの11月はあと10Kのテンポ走を3本入れて更に調子上げてターボエンジンを搭載することを考えていました。痛みが消えてランニング再開するまで何日かかるのか、またランニング再開できても足の筋力を回復させなければいけません。これが一定の時間が必要となります。レースまであと7週間あまりレースまで時間の猶予がない。果たしてスタートラインに立てるのか心配でした。走れない間は心肺機能維持のためエアロバイク練習に集中しました。ハーフマラソンを意識して60分間8割の力で連続ラン、8割の力で15分を4セット、20秒全力ランと3パターンを2週間あまり続けました。彼女曰く8割の力で15分を4セットが死ぬほど辛かったそうです。18日からスロージョグを入れて筋力回復を図りますが最初は絶望的に脚が前に進まない動かないということだそうです。この時点でレースまで4週間、調子を引き上げるため磨けに出ます23日に6K、26日に2K×3、29日に10Kのテンポ走を実施。彼女に予め伝えたことは23日は死ぬほど辛いくらい食べて走るように、上手いこと行けば26日は楽になる。23日は残り2Kで両足が痺り14Kで終了、26日、29日はこなせましたが余裕度はなし。11月はリディアードで言うコーディネーション(有酸素と無酸素とスピードを統合)のステージでしたが強運といふこととなりました。しかしながらペースとなる土台は築き上げているので調子が上がればあと20日間に合うと見ていました。12月6日の10キロのロードレースがタイムチェックとなります。

12月~レース

ここからはターバー(最終調整)のステージです。まずはレース2週間前の10キロレースでどれだけ走れるかがポイントです。彼女にはハーフマラソンのペースで走り余裕があればラスト2Kはペースを上げてOKと伝えました。4日前の2Kのテンポ走で良い感触を得ていたため、結果は前半6k18'51後半が18'41 37'32 この時点で1時間23分27秒の日本記録更新は間違いないと確信を得ました。あと2週間は8日前に5000の記録会をしっかりと走る以外は体調調整 が! 5000は18'58でしか走れず何が起ったのだろう風邪を引いたのか彼女に確認しました。アプは動いているのにレースでは筋肉が固まり脚が動かない。風邪は引いていない。ただ色々話を聞く中で原因はわかりました。ここ1週間はお子様の大学受験のサポートで連日寝るのが1時過ぎ徹夜中原因はわかりました。ここ1週間時間睡眠を確保して走ったそうです。レースでは固からの信号が体の隅々まで届かなかったのは明かです。あと残り1週間お子様には申し訳ないが本番レースのために先に休ませてもらうことこれで調子は取り戻せるということが残りの1週間の調整に充てました。レースをスタートする前に彼女に伝えたのは2週間前のロードレースのイメージで前半は慎重に入ると調子が揃ってきたらペースを上げてもいい。その残り5K毎 19'18 19'11 19'29 19'02 4'05とペースコントロールは上手く出来たとはいえます。今回の練習で残念だったのが11月の故障期間。この間に長いテンポ走を入れて仕上げる事が出来ればあと1分~1分30秒タイム短縮が出来ていただろうと思います。