

2018年 M.Tさん練習スケジュール

スピード

有酸素LT

○練習レース

◇調整レース

★メインレース

基礎持久力養成 脚づくり

	7月	8月	9月	10月	11月	12月	2018年度 M.Tさん練習スケジュール所感 2019年9月からのサポートに向けて当面の進め方
1	15KJog	300×12(63-66)	rest	トレイル22K WS芝×3	rest	故障	<p>この練習内容を見て第一声はびっくりしたというのが率直な感想でした。48歳主婦の方が家事と週4日の仕事をこなしながら一人でこのようなハードトレーニングをやり切ることに驚きました。走ること、レースに出て記録を残していくことに対する強い思いが伝わってくる練習ぶりです。彼女はマスターズ陸上のトラック3000Mを中心に記録を残していくこと。そして12月に地元三田市で開催される三田国際マスターズハーフマラソンにおいて女子の部で総合優勝することが目標であると語っていただきました。</p> <p>私がこれから彼女のトレーニングをサポートするに際して、まず目的別にトレーニングを色分けして現状を把握することにしました。水色をスピード系、黄色は有酸素LT系、茶色は基礎持久力 脚づくり、白は調整、休養ということで見えます。まずすぐ判るのはレースを含め水色のスピード系の練習が多いこと。真夏の7月、8月レースが閑散期の時もスピード練習が多く入っています。また黄色の有酸素LT系の練習は彼女の3000Mベスト記録(10'30)からしてペースが速すぎてLT走ではなくスピード練習に相当する内容になっていること。茶色の基礎持久力養成 脚づくりのロングジョグ、トレイルについては7月、8月は6~8回入れている結果、特に8月は白色の調整、休養は9日間と少なく市民ランナーとしては凄まじい猛練習になっています。</p> <p>7月、8月暑い最中これだけのハードな練習をしても体調を崩さず故障も起こさず9月以降のトラックレース、駅伝に出場できたことからも強い体をもった方だということがわかりました。但し目標レースを設定しその目標に対し練習を積み上げていく概念がないため出たとこ勝負のレースになっています。それでも48歳の女性ランナーとしては極めて高いレベルの記録をマークされています。私は彼女に長距離の練習にはどのような目的があってそのために走る距離、スピードはどうすればよいのか。また効果的な練習をするためには体調管理を万全にしながら故障しないことが最も大事であることを伝える必要があると感じました。私はこのトレーニングを最初見て思ったのがまずスピード系の練習の意味を理解すること。そしてスピード系の練習をレースに繋げていくためには他の練習をどのように改善してスケジュールに入れていくのかをこれからサポートする中で伝えていく必要があることを強く感じました。</p> <p>2019年9月から彼女のトレーニングサポートを行う前に、彼女に伝えたことは、今までやってきた練習の延長線上で進めるのだけれども、10月、11月に記録、成績を狙うレースを明確にしてそのレースでは最高のコンディションになるように努力しましょう。またマスターズW45(Women45~49歳クラス)3000Mで日本記録(10'18"48)を塗り替えましょう。また11月の全日本マスターズ駅伝ではW45の部の区間記録を狙いましょうとまず3カ月先までの主要レースについてターゲットを設定することを決めました。また12月中旬にある三田国際マスターズハーフマラソンの女子総合優勝を目標とするけれども、そのための特別な練習は一切行わず今の走力でハーフまで距離を延ばすことを提案しました。この提案はこの11月見てもらえば分かりますが18日の全日本マスターズ駅伝終了後間髪入れずハーフのための猛練習をされた結果故障してしまったことに対して歯止めをかけたかったからです。11月30日に故障発生以後レースまで全く練習を行わないで痛みを抱えたままレースに出場して結果は1時間26分ながら優勝されましたが、2019年2月まで練習ができないという大きな代償を招くことになりました。</p> <p>彼女は高校まで短距離選手でした。陸上は高校でやめて結婚後30半ばから市民ランナーとして走りはじめました。市内にあるランニングクラブチームに所属してクラブメンバーと一緒に練習してきました。過去に大阪国際マラソン出場の経験もあるためランニングのポテンシャルは高いと思います。今まで彼女が積み上げてきた力を整え更に潜在能力を引き出し当面はマスターズ3000Mを中心に日本記録(2020年9月まではW45クラス 10月からはW50クラス)を目指していくことを目標とします。</p>
2	8KJog	8Kペース走(4'35)	ヤン800×10(3'28-2'46)	12Kjog/5'00	1000×1(3'26)	◇小野ハーフマラソン故障の為中止	
3	300(53")+100(16")3セット	15KJog	400×5(76-78)	1000×5(3'33-40)	○京丹波マラソン10K(37'31)①	故障	
4	6Ksjog	rest	rest	10Kjog 坂×3	三田マスターズコース試走+jog 計30K	故障	
5	rest	20K	3000×1(11'46)	400×7(77-80)	rest	故障	
6	rest	トレイル15K	5Ksjog	rest	12Kペース走(4'06)	故障	
7	rest	5Ksjog	rest	○三木防災マラソン10K(38'35)①	1000×3(3'30-35)	故障	
8	14KJog	8Kペース走(4'25)	1000×1(3'30)	25Kjog	rest	故障	
9	10KJog	10KJog	○グッドモーニングランクラブセンター5K(18'53)①	15Kjog/5'30	1000×1	故障	
10	6Kjog	1000×5(3'50-3'59)	6Kjog 坂×3	1000×5(3'29-46)	○尼崎中長距離記録会3000M(10'31"75)②	故障	
11	300×5(55-61)	rest	300×3レベ(51")	10Kjog 坂×3	11Kjog	故障	
12	rest	○武庫川ロード記録会5K(20'03)①	2000×1(7'21)	600×4(2'05 11 02 01)R150	rest	故障	
13	8Kペース走(4'28)	11KJog	rest	rest	5Kjog WS×3	故障	
14	11KJog	rest	7Kjog 坂×3	○あみの八丁浜マラソン10K(38'28)①	2000×1(7'23)	故障	
15	20K走	500×10(1'48-42)	1000×1(3'25) 200×2(32")	28Kjog/5'30	5Kjog WS坂×2	故障	
16	早期10KJog 夕方6KJog	18Kjog	2Kjog wS×3	12Kjog	1000×1(3'31)	☆三田国際マスターズマラソン(1'28"46)①	
17	rest	3000.2000.1000(12'08 8'03 3'39)	☆兵庫マスターズ 800M(2'31"71)① 3000M(10'53"03)①	2000×3(7'35-40)	全日本マスターズ駅伝試走	故障	
18	300×7(56-66)	8Kペース走(4'08)	5Kjog wS×2	5Kjog WS×2	☆全日本マスターズ駅伝1区3K(12'28)⑤	故障	
19	11KJog	アスリートX 母子ラン21K	300×3レベ(50")	rest	三田マスターズコース試走(4'30)	故障	
20	8Kペース走(4'30)	200×6(33)	5Kjog wS×2	1000×1(3'24) 200(32")×1	11Kjog	故障	
21	13KJog	12Kjog	rest	○住友電工杯 3000M(10'39"12)②	2000×5(7'33-45)	故障	
22	20KJog	1000×5(3'42-4'59)	200×2(30-31")	16Kペース走 (/4'05)	10Kjog 坂×3	故障	
23	1000×3(3'51-49)	rest	☆全日本マスターズ 400M(70"05)①	10Kjog WS×3	rest	故障	
24	rest	8Kペース走(4'13)	25KJog	2000+1000	1000×1(3'35)	故障	
25	200×20 (36")	23KJog	10Kjog 坂×2	6Kjog	○中央市ロードレース10K(38'43)①	故障	
26	13Kトレイル	18KJog 坂×	5Kjog + 1000×5(3'35-37)	rest	5Kjog	故障	
27	12KJog	200×6(33)	10Kペース走(4'04)	1000×1(3'21) 200(31")×1	21Kペース走(4'15)	故障	
28	8Kペース走(4'30)	10KJg	1000×1(3'26)	☆ゴールドマスターズ5000M(18'12"19)①	10Ksjog	故障	
29	20K走	1000×5(3'41-47)	rest	400×8(75-80)	3000×1(11'38)	故障	
30	12KJog	10Kペース走(4'14)	12KJog+ 400×5(77")	16Kペース走 (/4'06)	故障	故障	
31	6KJog	24KJog(5'30-00)	rest	5Kjog WS×3	故障	故障	