

## 私のトレーニングの考え方

第6支部 藤江 美知代

練習の基礎は高校、大学に指導されたことが基本であり、その基本は5つある

### 1 ロード走は行わない

練習場所は家の近くにある、小学校の校庭の250mトラックが主に練習場所である

ここは柔らかい土のトラックで、水捌けのよいグラウンドで365日ここで練習する。雨が止んでいればいつも走れる状態である。

ロードは硬くて足に疲労感が残り、2、3日走れないからである

### 2 練習スケジュールは固定的

		現在
月	Long Jog	Long Jog
火	ビルド5k 5分30から4分50	1000m500mjog×1から2本
水	1000m500mjog×2本	200m×7から10
木	200m×7から10本	Long Jog
金	Jog	Jog
土	ペース走	ペース走
日	3000+2000+1000	3000+1000 変化走

月曜日にロングランをやったら火曜日はスピード練習、土曜日にもう一度スピード練習を入れ、水、木、金、日のうちどこかでビルドとペース走、変化走をやって、残りはリカバリーランにする。ロングランは時期によるが8kmくらい。ペースはロンランキロ5分

インターバルも時期によって1000m、200mをミックスしてやる。インターバルは1キロ4分くらいで実施する。

メニューの内容自体はそれほど驚くものではなく、スピード練習が週に2回というのはきわめて一般的であると思う。走る距離や速さは他の強いランナーより劣り、雲泥の差がある。

その時々コンディションにより容易にスケジュールや設定タイムを変更したり、あくまでも無理せず練習するために1日平均ほぼ5km程度の走行距離である。

### 3 休みはなく毎日練習

私は特に目標レースの3カ月前から、大会の準備を含め生活の仕方に気を配り、週1~2回のスピード練習、週末にロングラン、その他の日はジョギングという程度の練習をこなす。

### 4 コーチもおかず、一人で練習

「内容は多くのランナーと同じような練習をこなしている。ボリューム（練習量）や厳しさはその日の体調によって変わってくることもあるが大筋1週間変わらないメニューで消化していく。練習内容、タイム、身体コンディション等のメモは毎日行う

### 5 調整にもっとも力をいれる

私の練習方法の最大のポイントは、大会の目標から逆算して、速さ（スピード練習）とスタミナ（距離走）、そして疲労抜き（回復）をバランスよく組み合わせることが重要と考えている。距離もだんだん短く、刺激練習も質を高め、あまり量をこなさないようにすることを高校の時の恩師から徹底して教えられた。そのため試合では、目標とした記録前後で走れている。私の練習や考え方はいたってシンプルだし、ウォーミングアップもいまはやりのストレッチや基礎トレーニングはしていない。なぜなら走ることに必要な筋力のみつければよいと心がけている。