

★9月12日 ナイトラン2024第2回目 インターバル走★

インターバル走とは、スピードトレーニングの一種で『疾走(ダッシュ)』&『ジョギング(レスト)』をセットに、繰り返して走ります。

今夜は、ダッシュ800m(2周)&レスト400m(1周)を5~6本行います。

最後の本数まで、ダッシュのペースを落とさず設定ペースで走り切ることが目標です。

ダッシュの目安は、全速力の80%の力で。(最大心拍数の80%) 220-年齢=最大心拍数

レストの目安は、ダッシュよりもだいぶ落とす。(1'30"位ダウン)

最初は、余裕があるためレストも飛ばしやすくなりますが、そうすると最後の本数までダッシュが持たず、設定ペースで本数を走り切れなくなります。メリハリを着けて、レストではグッとこらえてペースダウンさせることがこの練習を成功させる秘訣です。

ただ、レストで歩くこともなるべく避けて、歩くくらいのスピードでも走る(弾む)ことを心掛けて行きましょう。(心拍数を落とすぎないように)

◆主なインターバル走の目的と効果

①心肺機能、最大酸素摂取量 (Vo2Max) の向上

- ◆ 最大酸素摂取量とは、1分間に取り入れられる酸素の量。多い方が、**体カレベルが高く効率よく走れる。**

②スピード&スピード持久力の向上

- ◆ ペース走での**ペースが速くなる。**

③AT値、LT値の向上

- ◆ AT値(無酸素性作業閾値:有酸素運動から無酸素運動へ切り替わるポイント。ゼーゼーハアハアとても苦しくなるポイント)
- ◆ LT値(乳酸性作業閾値、ゼーゼーハアハアとても苦しくなって運動している時、乳酸がたまってくる時)
- ◆ そのタイミングを向上させることで、**MAXでの運動強度下での持久力が向上。**

④脚力の向上

※『練習日誌』の裏面に、No.とお名前が記入してあります。No.は名簿(50音順)の番号であり走力などでの順番ではありませんので気にせずをお願いします。面倒でなければ毎回お帰りの際に記入提出をお願いします。今回からご参加の方は、白紙のが部屋に置いてありますのでご使用ください。

◆競技場利用に関する**ご注意事項**◆

✓ 競技場内全て**裸足禁止**となります。

✓ 『ワラージ』は**OK**です。

✓ ライトが暗い部分もありますので、**ヘッドライト等ライトの着用もOK**です。

✓ お帰りの際、シャワー希望の方は体育館のシャワーをご利用ください。

競技場の環境や状況によって、変更の可能性もございます。ご了承ください

時間	内容	ご注意事項
18:30~	受付開始 場所'陸上競技場事務所	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 手荷物は会議室へどうぞ。 ◆ 走る時の水分をお持ちの上競技場内でお待ちください。 ◆ 開始時間まで、トラックを走行して OK です。 ◆ ウォーミングアップにどうぞ♪
19:00~	<ul style="list-style-type: none"> ・教室開始 練習内容の説明 ・ペーサー—紹介 ・ウォーミングアップ 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 水分を置くテーブルを用意しています。ご自分の物がわかるように、印などをつける事をお勧めいたします。
19:15~	<p>RUN開始</p> <p>1~2 周ウォーミングアップ走をしましょう。</p> <p>①5'00弱 ②6'00弱</p> <p>【インターバル走 5~6 本】</p> <p>ダッシュ 800m (2 周) & リカバリー 400m (1 周)</p> <p>ペーサー 【 /1 キロ】</p> <p>①4'15前後&5'30 (サブ 3.5 モデル)</p> <p>②5'15前後&6'30 (サブ4モデル)</p> <p>★マイペース例</p> <p>6'00~6'30 前後&7'00 (フル完走モデル)</p> <p>インターバル、2 本に 1 回、少なくとも 3 本に 1 回は水分補給をお願いします。</p> <p>【残り時間 ペース走】</p> <p>①5'00 ②5'30</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 途中休憩もOKですので、無理をせずに楽しく走ってください。 ◆ ペーサーとの RUN の方も、途中水分補給を行うようお願いいたします。 ◆ ゆる RUN&休憩 RUN の方は、外側レーンを走ってください。 ◆ しんどい方は、フィールド内で休憩してください。
20:18	ペースダウン、クールダウン走 RUN の余韻を楽しみましょう♪	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 呼吸を整え、心拍数を徐々に落として下さい。 ◆ このクールダウンで、翌日の疲労回復が変わります。
20:20	RUN 終了	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 汗を拭いて、水分を取ってください。
20:23	ストレッチ 補強トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ◆ ウォーミングアップの場所で行います。
20:30	教室終了 練習日誌を記入提出ご解散 お疲れ様でした。ぐっすりお休みください zzz。	<ul style="list-style-type: none"> ◆ シャワーをご希望の方は、体育館のシャワールームをご使用ください。 ◆ 競技場は、皆さん退出後閉鎖致します。

今回のペースは、①サブ 3.5、②サブ 4 にしています。6 分ペース希望の方は同じ走力の方と力を合わせて引っ張り合う方式をお願いします。すみません。

今日の様子を見てみて次回ビルドアップは、①サブ 4、②もう少し遅く？

サブ 3.5 目標の方は、同じ走力の方と力を合わせて引っ張り合う方式も検討してみたいと思います。