

トレーニング 3 か月経過

私のランニングといえば、東京マラソン、青梅マラソンの試走練習会とマラニック、およびそれらの試走だけでした。これらのイベントが無いコロナ禍でも、走ることは好きですから、走力を維持するためにも走り続けています。仕事に直結しない一人ランニングは久しぶりで新鮮でした。先駆けとなった4月4日の皇居ランの話はnet topicsのvol.1に書いたとおりです。

以来どんな走りをしているかという、新しいマラニックのコースづくりも考えましたが電車に乗るのも不安があるし、一人で山に入るリスクも避けたいし……。ランニングで享受する出会いや発見の対象はパフォーマンスと身体変化に向けてゆきました。当然の成り行きのようにもあります。大会目標は特にありませんが、アスリートモードでトレーニングを始めたということになります。数年ぶりに心拍計（ランニングウォッチ）やウェストポーチなどを新調し、気持ちも新たです。すでにお話した方もいらっしゃると思いますが、トレーニングとして走ることも楽しくて仕方がないです。「走って豊かになりましょう」と言いながらも、自分自身は豊かな気持ちになるランニングを忘れていたような気がします。ランニング歴 35 年とこの先数十年を考えると、コロナで被っている不利益の一方で貴重なものを得ることができたと思っています。

さて、3 か月間トレーニングをした概況は次のとおりです。

【頻度】

3 日に 1 回となっています。

※木場公園の練習会で走った過去 3 回のうち 2 回を含みますが、水曜夜練習会は移動も最中も含まれません

講習で教えている「3 日以上開けない、同じ回数なら 2 日続けるより日にちを空ける」という方針にのっとっています。かつてトレーニングしていた時代と違うのは週間・曜日という概念を取り払って行っていることです。奇しくも、土日のイベント仕事やパーソナルサポートの予約が減っている背景もありますが、曜日と練習メニューを組み合わせる場合に生じる、逸したときのプレッシャーやフォローに悩むことがないのがメリットです。定年を迎える方やテレワークに従事する人が増える中では、こうした曜日決めしない練習計画を推奨するためにも、参考材料にしてゆきたいところです。

【練習場所】

皇居 5km 周回およびその周辺、東宮御所迎賓館 3.3 km周回、水曜夜練習会でおなじみの神宮外苑 1325m周回と四谷見附外堀公園 1000m。

※神宮外苑以外はアップダウンを含むコース

四谷見附外堀公園以外は、低負荷長時間走として何回か神田川の中流域を走ったり、木場公園の練習会会場の往路や復路を走ったりしています。

【月間走行距離】

月平均約 150～200 km

※ウォーミングアップやクーリングダウン、移動、ドリル練習で走る距離は含まれません

【トレーニングメニューバリエーション】

- ペース持続走（東宮御所迎賓館 3.3 km周回）13～24 km
- ビルドアップ走（四谷見附外堀公園 1000m）5 km
- ペースミックス走（東宮御所迎賓館 3.3 km周回）13km
- ビルドアップ→ガチユル走（四谷見附外堀公園 1000m）12～15 km
- LSD（四谷～皇居および周辺）、（四谷～木場公園練習会）、（神田川沿い）2～4 時間
- MAF テスト（神宮外苑）5 km
- アップダウンドリル 15 分
- 筋トレ 15 分
- なわ跳び 10 分

ご希望があれば一緒に練習するのもありですね。

もちろんペースはそれぞれで……。見て学んでもらえたり、エッセンスを感じ取ってもらえたりするかもしれません。

これまでの練習で得られたことや感想を次回書いてみたいと思います。