

日付	曜日	8月メニュー	達成内容	練習のポイント
1	土	10～15kmjog(5'15～4'45)	10km 48:15(4:49)	足の様子見て10km。ゆっくり動かすと少し痛みがあるが、走っている際には特に痛みはない。
2	日	15～20kmjog(5'15～4'45)	11.25km 47:49(4:15)	スタート時は31℃。10km で限界が来ていたが、なんとか4周まで。やめてすぐに足のつりと手の指の痙攣が現れたので、11km でやめたのは正解でした。
3	月	5～10kmjog(5'15～4'45)	5km 19:52(3:58)	短い距離を速く走って心拍を上げてみた。昨日の4:15がすごく速く感じたので、スピードに対する感覚を取り戻したいと思いました。
4	火	奈良スポ変化走14000m(4'15/km)+(3'55/km)2000m毎	14km 56:48(4:03)	ウエストポーチにペットボトル、1周毎に一口の水分補給。14km で 1500cc 補給。終わった後は踏み台昇降運動、左右80回 ×2セット。
5	水	5～10kmjog(freepace)orOFF	6km 28:09(4:41)	近所のアップダウンコースをビルドアップ走で心拍を上げる。その後に踏み台昇降運動、左右80回 ×2セット。
6	木	奈良スポ1600m×3本(3'40)+6000m(4:10)	1600m×3 (5:44/5:45/5:42) (3:35:/3:36/3:34) 6000m 24:39 (4:07)	ウエストポーチを装着し、400m 毎に給水。全部で2000cc。レスト5分の間はアイスノンで背中・首筋・脇などを冷却。終わった後は踏み台昇降運動、左右80回 ×2セット。
7	金	OFF	休足日	
8	土	15～20kmjog(5'15～4'45)	20km 1:39:23(4:58) 100m×5本(17/17/16.4/16.4/16.3) waikback80秒	鴻池外周をペース走。100m 走はレスト 70 秒だとかなりキツイので 80 秒でのウォークバック。終わった後は踏み台昇降運動、左右 80 回 ×2 セット。
9	日	5～10kmjog(5'15～4'45)+100msprint(3'00/km)*5 r=walkback	6km 34:20(5:43)	一夜明けたら、しっかり疲労感がありました。筋肉疲労も残っていて走らないでおこうかと思いましたが、夜に短い距離を。ペースが全く上がらなかったので、走れる範囲で。
10	月	5～10kmjog(5'15～4'45)	7.2km 40:00(5:30)	倦怠感が残っていて、なかなか走る気になれず、気分転換にいつもと違うコースを走ってみましたが、ペース上がらず。
11	火	奈良スポペース走14000m(4'00/km)	12km 49:10(4:06)	腰痛がひどく、気温も高かかったので、キロ4ではなく、4:10 (12km) の組に参加。ジョグイメージで10km まで。ラン後は踏み台昇降運動を左右80回 ×2セット。
12	水	5～10kmjog(5'15～4'45)	8.3km 57:09(6:51)	娘と近所のアップダウンを走りましたが、暑さでやられました。発汗量700cc
13	木	奈良スポ1600m×3本(3'40)+6000m(4:10)	1600m×3 (5:50/5:46/5:48) (3:38:/3:36/3:38) 6000m 24:13 (4:02)	腰痛が激しく、体調が悪かったですが走り出すとゆっくりに感じました。終わった後は腰痛を感じず、踏み台昇降運動、左右80回 ×2セット。
14	金	5～10kmjog(freepace)orOFF		休足日としました
15	土	5～10kmjog(freepace)orOFF	100m×3本 ジョグ2.3km	動き確認で、アップジョグ5:30～3:30で1.3km。100m17秒で3本、ジョグバックレスト70秒。ダウン4:45で1km。いい感じに走れそうな気がします。
16	日	長居サウルス10kmTT	10km 39:56(4:00)	気温33℃。8.5km からペースアップしたが、9km 過ぎから必死。ゴール手前10m で不意に足がもつれて地面にダイブ。足が痙攣して起き上がれず、担がれてゴールするという結末。
17	月	OFF	休足日	
18	火	5～10kmjog(freepace)	12km	変化走4:50～5:10 の組に入って様子を見ながらしっかりと給水もしました。このスピードだと速度変化をほぼ感じないです。
19	水	5～10kmjog(freepace)	6km 41:42(6:56)	近所のアップダウンをジョグ。暑かったのでゆっくり目で。
20	木	10kmjog(5'15～4'45)	15km 1:13:36(4:54)	長居公園でサウルス練習会の5分ペーサー。風があったので、気温のわりに涼しく感じられた。ペットボトルを持って給水。14km までペースキープ。最後の1km だけ全力。3:22/km ぐらい。
21	金	OFF		
22	土	5～10kmjog(5'15～4'45)+100msprint(3'00/km)*5 r=walkback	14.3km 1:10:52 (4:57) 100m×5本(18.3/18.3/17/17.5/15.5)	鴻池外周コース。ペットボトルを飲みながら+5周毎にしっかり止まって給水。100m×5本は余裕あり。その後、踏み台初項運動、左右80回 ×2セット。
23	日	15～20kmjog(5'15～4'45)	6.1km 30:10(4:54)	走り出しはいい感じでしたが、かなり意識しないとペースキープが難しい。給水もしっかりしながら走りましたが、ペースがあがらない。今日はこんなもんでよしとします。
24	月	5～10kmjog(freepace)	10km 1:06:48(6:40)	近所のアップダウンをゆっくりと。油断するとすぐに腰が下がる感じ。少し気温が下がってきた印象。1500cc の発汗。
25	火	奈良スポペース走14000m(4'15/km)	12.4km 51:31(4:08)	4:10 の組。2度目の給水後、12km から1周回ったところでふくらはぎに違和感を感じてストップ。上半身を前傾にしすぎないよう意識。外周ダウンジョグ1500m+踏み台昇降運動左右80回 ×2セット。
26	水	5～10kmjog(freepace)orOFF	7km 37:37(5:22)	速く走ろうと思ってもペースがあがらない。意識してあげてみたが最速で4:22/km、明日走れるのか不安。
27	木	奈良スポ3km(3'40)+1km(3'30)	3000TT 10:55(3:38) 1000TT 3:20 ダウン 2.4km 12:39(5:16)	ほぼ全て設定通り走れました。次はもっと前向きな気持ちで走れるように努力します。
28	金	OFF	休足日	
29	土	15～20kmjog(5'15～4'45)+100msprint(3'00/km)*5 r=walkback	18.5km 2:04:30(6:43) 6km 41:25(6:54)	暑すぎたので若草山へ。頂上までの登りは腰を落とさないように、頂上から鶯の滝までのアップダウンを走り込み、2往復。夜にも近所を 6km ほど。
30	日	5～10kmjog(5'15～4'45)	9km 45:08(4:59) 100m×5(18.0/17.3/17.0/16.9/17.2)	近所のアップダウンコースをしっかりと走りました。かなり意識していないと、どんどんペースがおちます。その後、坂道ダッシュ100m×5本。踏み台昇降運左右80回 ×2セット。
31	月	5～10kmjog(freepace)	9km 1:05:45(7:14)	気分転換にいつもと違うコースを走るも、真っ暗で凸凹、コースが悪すぎた。締まらない月末ラン。