

日付	曜日	10月メニュー	達成内容	練習のポイント
1	木	1600m×3(3'30/km)+6000m(4'00/km)	1600m 5:33/5:38/5:40 (3:28/3:31/3:32) 6km 23:51(3:58)	ペーサーとしてスタート。なかなかのプレッシャーの中、1本目から辛い。2本目、3本目は気持ちで走りきった感じ。キロ4ペース走は設定通り綺麗に走れたが、そんなに余裕は無かった。
2	金	OFF	休足日	
3	土	20~25kmjog(4'45~4'15)	20.2km 1:29:39(4:26)	しっかりと接地を意識して、周回誤差1~2秒で綺麗に走れました。15km付近で足が張り出して、いつもより筋肉に負担がかかっている印象。ラスト1500mだけ上げて終了。良いロング走が出来たと思います。
4	日	5~10kmjog(freepace)	10km 1:04:44(6:28)	近所のアップダウンを娘とジョグ。今日もジャパンでリズム良く走れました。
5	月	5~10kmjog(freepace)	9km 49:14(5:28)	大阪城ジョグ。1~3kmは4:15ペースで、その後は気持ちのよいスピードでジョグ。にんにく&ビタミン注射を打ったので、元気が出ている気になっています。
6	火	15kmPR(4'00)@外周	15km 58:41(3:54)	ペーサーとして、だいたい3:57ペースで綺麗に刻めました。ラストも上げれたので、以前よりは余裕度も出てきたように思います。
7	水	5~10kmjog(freepace)	休足日	左足が、歩く時にビリビリして、だんだんと和らぐ感じ。シンスプリントでは?と思われる。走れない事は無いですが、無理せず休足とします。
8	木	1km×3本(3'30)r=90秒+5kmjog(freepace)	休足日	昨日と同じ症状なので、織田フィールドでの練習会は断り、休足日としました。
9	金	OFF	7km 40:51(5:50)	少しだけ皇居周り。左足の違和感は無かったですが、下りの際に右足にシンスプを感じスピードを落としたジョグにしました。お昼前に大阪30kは中止。すると長居で30km走りましようとお誘い。
10	土	大阪30K(Ⓜ4'15Ⓜビルドアップ)	30km 2:04:21(4:08)	気持ちが前向きになれないながらもペーサーの後ろをしっかりつく。20km過ぎから単独走で、ペースメイクの練習。ビルドアップも出来、満足のいくタイム、余力もまだ残した状態でゴール出来ました。
11	日	5~10kmjog(freepace)	6km 39:09(6:31)	右の腸脛靭帯に少し違和感。右の足裏に足底筋膜炎ぎみの違和感がほんの少しだけあります。特にたいした事はなさそうなので、普通に走れるのは走れそうです。
12	月	5~10kmjog(freepace)	6km 42:11(7:01)	腰位置、接地リズム意識。いい感じなのに遅い。
13	火	8000m変化走(②周3'55/km-③周4'30/km)	10km 41:57(4:12) 200m (41.1/37.2/35.9/34.7/32.2)	フォームも安定していて、とても綺麗に走れたように思います。メンバー全員が8kmはもの足りないと言って10kmにしました。その後も200m流しを5本するというので、参加。いい感じに走れたように思います。
14	水	5~10kmjog(freepace)	6km 32:08(5:21)	タイムはたいした事ないが、姿勢・リズムはコースベストとっていいぐらい集中出来て綺麗に走れたように思います。
15	木	10kmPR(4'00)+5km(3'55-3'50-3'45-3'45-3'40)	10km 39:35(3:57) 11/3:50 12/3:47 13/3:45 14/3:42 15/3:30	キロ4×15kmでのベストラン。成り行きでペーサー。10kmまでは時計を常に見たり、前の歩行者に声かけなどで疲れました。10kmから少しづつBU。ほぼ時計を見る事なく体感で走れたのは自分でも驚きでした。
16	金	OFF	休足日	特に痛めた箇所もなく、充実した疲労感で、筋肉もいい感じのハリ感です。しっかりとセルフマッサージ。
17	土	15~20kmjog(5'00~4'30)	休足日	一日中雨が降っていたので、休足日としました。上半身のコリ、特に肩甲骨がバキバキに固まっていて、かなりしんどい状態です。腰痛もあります。
18	日	5~10kmjog(freepace)	19.8km 1'29'47(4'32)	長居でサウルスメンバーと練習。ゆっくりメンバーと15kmまで。足がなれたところで少しビルドアップ。ラストまで軽快に走れたと思います。木曜日の疲労も2日間の休養でかなりマシになっています。
19	月	5~10kmjog(freepace)	6km 36'24(6'03)	近所のアップダウンをゆっくりと。ハイペリオンの試し履き。ペースはゆっくりでしたが、綺麗にリズムが刻めたと思います。
20	火	10000mPR(4'00)@競技場	10km 39:40(3:58)	10kmだったので楽な気持ちで臨めたのが良かったです。しっかりとペーサーもでき、リズムも良かったように思います。
21	水	5~10kmjog(freepace)	5.1km 30:16(5:52)	昨日の違和感の確認で、ゆっくりとジョグ。特に問題がないようです。一安心。
22	木	5~10kmjog(freepace)orOFF	10.26km 1:02:10(6:03)	コース試走。最初の1kmはキロ5で3:30狙いのメンバーのペース走。その後、ジョグで路面状況やコース幅、給水ポイントの確認。最後の1kmはキロ4でレースペースをイメージして。右首筋と右肩が異常にこってて痛みを感じました。
23	金	5~10kmjog(freepace)orOFF	完全休足日としました	針とお灸、マッサージ。頸椎が2~3カ所ズレているようで、治療をもらいました。かなりマシです。明日不安があるとすれば、上半身の痛みで走れなくなる可能性だけ。足の筋肉のハリ感はとても良いです。
24	土	ロケットハーフ(4'00/km)+c-down5kmjog	21.1 1:23:42(3:58)	12kmまでは綺麗に4:00ペース。追い風部分でペースアップを考えましたが、満タンのペットボトルを落して断念。最後の折り返し後から徐々に上げていき、視界に入るランナーをどンドンパスして気持ちよくゴールする事が出来ました。
25	日	5~10kmjog(freepace)		フルマラソンの写真撮影。クロカン100mダッシュ40本した感じ。昨日のハーフより負荷が高いかも。
26	月	5~10kmjog(freepace)	6km 40:57(6:46)	どこかに痛みがないか確認ラン。上半身よりも下半身の筋肉痛。ジョグ程度なら支障はないが、スピードはまだ出せそうにないレベル。
27	火	8000m変化走(②周3'50/km-③周4'30/km)	8km 33:22(4:09)	クラスを落してのぞむ。最初はかなり張っていた筋肉も、徐々にほぐれていき走りやすい状態に。8000はもの足りない感じで終わりました。
28	水	5~10kmjog(freepace)	10km 1:00:22(6:02)	近所のアップダウン、ゆっくりでもテンポ良く。
29	木	5~10kmjog(5'00~4'30)	11.2km 47:11(4:11)	長居で4:15ペーサー 10.5kmまで。体感で走って10km通過42:10。気持ちのよいジョグ感覚。最後は少し上げて4周で終了。明後日の30kmが楽しみです。
30	金	OFF	休足日	
31	土	レースペース走30km(4'15)	30km 2:07:09(4:14)	6名でスタートし、5km毎にペーサー交代。やや速めのジョグ感覚。22kmぐらいからは前モモに疲労を感じだしました。心拍数ゾーンは全て2。4:05~4:10が現実的なレースペースのように思いました。