

日付	曜日	11月メニュー	達成内容	練習のポイント
1	日	5~10kmjog(freepace)	8.3km 1:04:07(7:43)	近所のアップダウンをゆっくりと。痛み確認と疲労確認。ふくらはぎにハリ、右のちょうけいに少しだけ不安あり。これは以前からで、上からテーピングして走っていれば問題なし。
2	月	5~10kmjog(freepace)	休足日	1日中、雨だったので休足日としました。
3	火	5~10kmjog(5'00~4'30)+200m×5本(3'10~3'20/km)	8km 38:15 200m (39.6/40.8/39.3/37.4/38.3) r200m 80s	4km コースを2往復。4:30のイメージで走ったが、実際は少し遅かった。200mは緩やかな坂で。最近速いスピードで走れていないので足が重かった。走っていない割に、足に疲労が少したまっている感じがします。
4	水	出張	休足日	
5	木	出張	休足日	
6	金	10kmPR(4'00)@外周	10km 39:11(3:55)	1km 過ぎからすでに呼吸が苦しい。8km 過ぎからはかなり呼吸が乱れるレベルでした。まあまあ粘って何とか走りきった感じです。足の疲労はあまり感じないが疲れているのは間違いない。
7	土	ハーフ(4'15)	22.2km 1:31:25(4:07)	5km 毎に交代でペース。1往復毎に2秒程度のBU。最後は1.1kmの往復を息を上げて終了。前回の30kmよりも終始足が重く長く感じられた。レースで走れるのか不安。
8	日	5~10kmjog(freepace)	10km 46:52(4:41)	近所の単調な直線+坂道 2.5km 折り返し×2往復。ジャパンでしっかりとリズムと接地を意識して走りました。腸脛靭帯にほんの少しだけ違和感がありますが、それ以外の問題はありません。
9	月	5~10kmjog(freepace)	7km 38:52(5:34) 7km 40:44(5:49)	近所の釣具屋さんまで荷物を背負って配達ラン。暗い夜道だったので、よりゆっくり目に。気持ちよく走れました。
10	火	8000m変化走(②周3'50/km-③周4'30/km)	8.4km 35:26(4:13)	ペースとして引っ張りましたが、とても楽に走れました。もの足らなかつたので400だけ追加。3:50ペースになると、右の腸脛靭帯と右膝に少し痛み・違和感のようなものを感じます。
11	水	5~10kmjog(freepace)	休足日	上半身が非常にこってって、整骨院でマッサージ。仕事が忙しく疲れていたため、休足としました。
12	木	1600m×3(3'30/km)+6000m(4'00/km)	1600m 5:35/5:31(3:29/3:27) 800m 2:43(3:24) 6000m 23:48(3:58)	暑い時期と比べると3:30が楽に感じた。3本目は入りが速すぎ、フォームが崩れかけたので、2周でストップしました。6000は肅々とこなす感じで。今日はどちらかというと足の疲労よりも呼吸が乱れる印象。
13	金	OFF	休足日	
14	土	10~15km(4'10)	15km 1:02:33(4:10)	5km 毎にペース交代。往路は風が強く、ペース配分が難しい。4:15の時と比較し、余裕度がかなり低い。心拍は安定しているので、緊張からくる疲労か。少々無理をしても4:10で押していきたいと思います。
15	日	5~10kmjog(freepace)	10km 1:00:19(6:00)	緊張をほぐすように近所をぐるっとジョグ。痛めている箇所もなく、良い状態でスタートラインにたてそうな感じです。
16	月	5~10kmjog(freepace)	5km 35:45(7:08)	全体的に違和感がある。動きがバラバラな感じ。整えようと模索するが良くないまま終了。
17	火	8000mPR(4'00) 外周ジョグ3km	8.25km 32:33(3:57) 2.25km 13:05(5:49)	和田さんとペースを確認しながら、鴻池外周をしっかりと走れました。特に不安もなく、いい感じで最後のポイント練習を終える事が出来、満足です。あとはしっかりと体調を整えて、本番レースを楽しみたいと思います。
18	水	5~10kmjog(freepace)	5km 28:26(5:41)	鴻池外周を5km だけ。最後の500m だけレースペース。
19	木	5kmjog(freepace)	3km 14:17(4:46)	西中島河川敷、落ち葉清掃。滑ってこけたくないので。その後、長居で1km だけレースペース。その後2km ジョグ。スタート前のルーティン確認と緊張感の確認。それなりにいい感じかと。
20	金	5kmjog(freepace)orOFF	2.2km 11:05(5:03)	西中島河川敷、エイドステーション設置。会場スタート位置の確認。100m 毎の目印貼付け。スタートから400m までのレースペースと体感スピードの確認。落ち葉量確認。西中島前泊。勝負メシはうなぎ。モルテン摂取。
21	土	トライアルマラソン	42.2km 2:56:34(4:11)	4:30起床。7:30会場入り。トイレok。スタートし4:11で30kmまでうまくペースメイク。単独でペースを刻む。4:10を切るも筋肉がつりそうなのでキープで。別大で40km 過ぎてから失速したので、最後の200mまで慎重に。うまく走れました!
22	日	OFF	休足日	レース15kmの折り返し給水で、後方ランナーに接触され、大転倒。両手のひら、右肩、右ひじ、右膝を強く打ち流血。右のあばらも痛む。3km ほど散歩をして、回復状態を確かめる。レース時より、痛みが増している。
23	月	OFF	5.1km 33:41(6:36)	少し走ってみたいという気持ちが起こり、ユルくジョグ。うった箇所が痛む。足がやや重く、ハリが残っている感じ。
24	火	5~10kmjog(freepace)	8.8km 40:29(4:36)	ならスポ練習会でゆっくりペースで変化走。どちらかというと無理せずにペース走的に。最後の800m だけ少しあげてみたが問題なし。動いています。
25	水	5~10kmjog(freepace)	休足日	仕事が忙しかったので、休足日としました。
26	木	5~10kmjog(freepace)	3km 12:53(4:17) 1km 5:22(5:22)	長居でレースペースで調子確認。右足の腸脛靭帯に不安あり。体感で走って、ペースがきちんと掴めず、少し遅れ気味。リアルに疲労のせい。
27	金	OFF	休足日	鍼灸整骨院で腸脛靭帯を中心にケア。ハリもしてもらおう。しっかりと休足し、無理そうであればDNSします。
28	土	5~10kmjog(freepace)	休足日	違和感があるので休足としました。
29	日	アミノサウルスチャレンジ	休足日	応援と撮影。長居を一周、軽くジョグ程度の運動量です。サブ3アタック組で達成者は3名だけでした。サブ3は実力があってもコンディションが整っていないと難しい事を認識。先週達成が出来て良かった。
30	月	OFF	8.1km 53:56(6:39)	田んぼ道+坂コースをユルくジョギングしてみた。すぐに腰が落ちやすく、リズムが出ない。痛みはない。歩いている時の方が違和感を感じやすい。