

GRASS ROOTSに 名を刻め！

— RESPECTから始める冒険 —

その58 (R05.09.07)

～ 夏休みを振り返る ～

みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか。自分の目標に向かってコツコツ努力した人、ゆっくり過ごしたあとに宿題に追われた人、旅行や体験を通して新たな自分を発見した人、いずれにしても、夏休みの毎日はかけがえのないすてきな思い出になったことだと思います。

私自身の夏休みを振り返ってみました。目標・計画・努力・修正の面から考えてみました。



【目標】 ◎フルマラソン3時間45分以内の完走とサイクリングで霞ヶ浦1周の準備として、ラン・サイクリングともに1月あたり200kmを走破する。
その結果として、バーチャルで前橋市から函館市まで走破する。

【計画】 ◎ランとサイクリングのバランスを考え、1週間単位で計画を立てた。

【努力】 ◎7月の結果 ラン200km サイクリング266km
◎8月の結果 ラン215km サイクリング193km
◎昨年度は疲労骨折のために夏休みの練習がほとんどできなかったが、今年度は順調に練習をこなすことができた。雷や異常の暑さで計画を変更することはあったが、練習メニューの90%以上をこなすことができた。
◎8月には30km走や25km峠走の練習会に参加することができた。
◎赤城大沼・白樺マラソンに参加して、昨年度より20分以上、記録を短縮することができた。
◎前橋市から、函館市を過ぎて豊浦町まで走破した。

【修正】 ▲8月上旬に、霞ヶ浦1周「カスイチ」を計画していたが、諸事情により延期した。
9月に実行する予定である。





夢叶える冒険の軌跡【7月】

7月15日～21日 最終日の18時から
ランニング 49km 52kmのサイクリング
サイクリング133km グで、きりぎり山形県
総距離 182km に到着することができた。来週は秋田県までの旅になる。
新潟県燕市
→山形県鶴岡市

↑ 02

↓ 02

7月 8日～14日 赤城大沼でベース走
ランニング 59km をした。暑さ、高地、
サイクリング 61km 練習不足等のいいわけ
総距離 120km は思いつきますが…。
群馬県渋川市 今の実力を認識して
→新潟県燕市 過去の走りを超える。

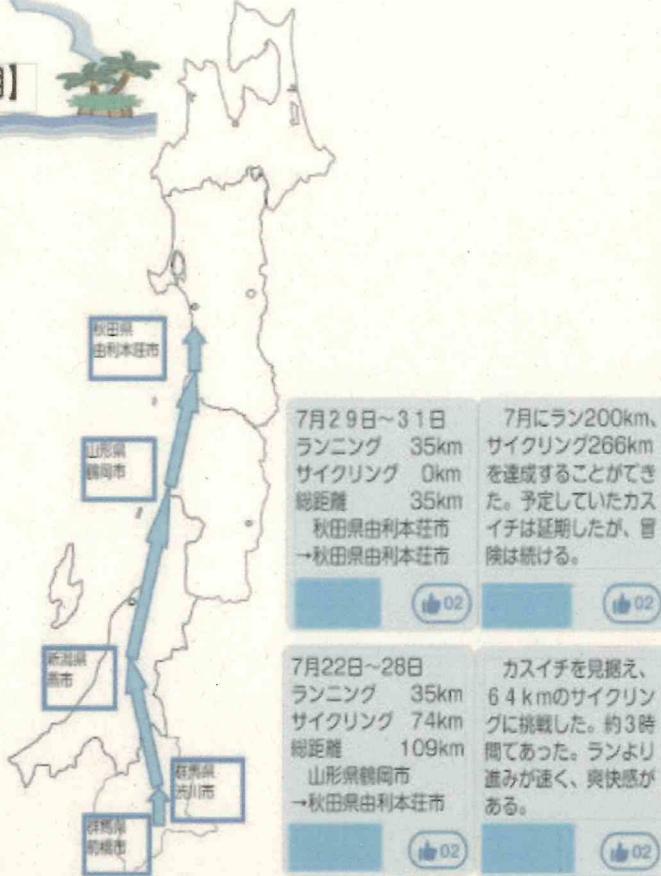
↑ 02

↓ 02

7月 1日～ 7日 先週に体調を崩した
ランニング 22km のて、今週は体力回復
サイクリング 0km の1週間と位置付けた。
総距離 22km 追い込むトレーニングは控えた。ベストの
群馬県前橋市 状態に戻したい。
→群馬県渋川市

↑ 02

↓ 02



日本全国を周ること
は楽しいと思います

↑ 02

群馬県だけではなくて
いろんな県をサイクリングやランニングをし
ていてすごいなと思いました。

↑ 01

ランニングやサイクリングを沢山やっていて
すごいと思います!
これからも頑張ってください!
応援しています!

↑ 01

夢叶える冒険の軌跡【8月】

8月15日～21日 ランニング 55km
サイクリング 57km
総距離 112km
青森県青森市
→北海道函館市

↑ 00

↓ 00

8月末の目的地であ
る函館市に到着した。
予想以上のペースで、
しっかりとトレーニン
グてきた。さらに北を
めざしてがんばろう。

8月 8日～14日 ランニング 60km
サイクリング 32km
総距離 92km
秋田県大館市
→青森県青森市

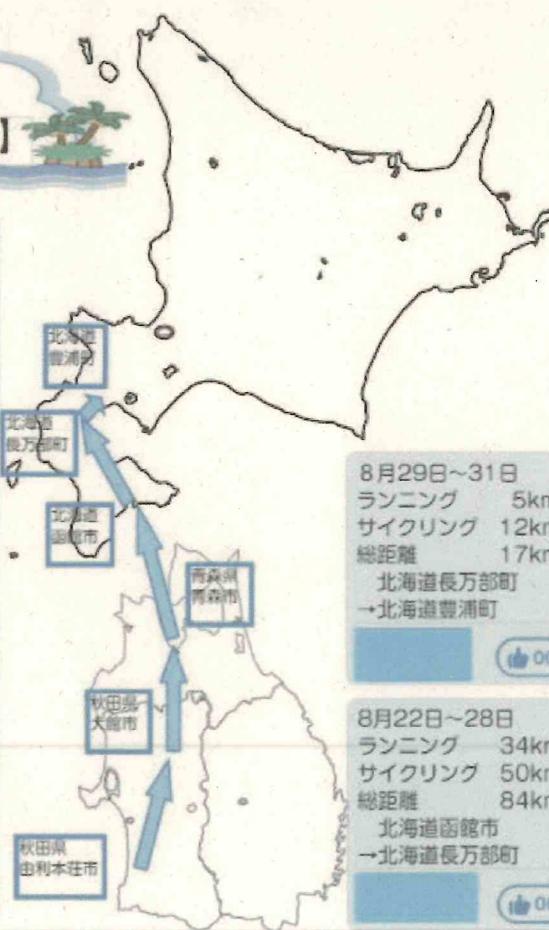
↑ 00

↓ 00

8月 1日～ 7日 ランニング 60km
サイクリング 41km
総距離 101km
秋田県由利本荘市
→秋田県大館市

↑ 00

↓ 00



8月29日～31日 ランニング 5km
サイクリング 12km
総距離 17km
北海道長万部町
→北海道豊浦町

↑ 00

↓ 00

7月と8月で函館を
めざすという目標は、
達成できた。9月以降
も、バーチャルランを
続けて、最北の地、稚
内を目指す。

8月22日～28日 ランニング 34km
サイクリング 50km
総距離 84km
北海道函館市
→北海道長万部町

↑ 00

↓ 00

赤城大沼・白樺マラ
ソンに出場した。上り
坂では、8回のうち、
後半3回のペースダウン
が激しかった。上り
坂を克服したい。