

# 心に描いた夢は必ず実現する(マネジメントサイクル表)

選手名 ○○△△△

2023年度の最大目標

マラソン3時間切り

今回目指している大会名

大阪国際女子マラソン

(P)今年目標<タイム・作戦等>

- \* 故障しない体づくり→筋トレストレッチの強化・自分の体と向き合い無理しないで継続した練習をできるように努める
- \* 大阪国際の資格と奪還する→最低限の目標
- \* フル3時間切り →4'15の余裕度を高める 4'15で30K走、4'10で20K走
- \* 5K20分カット→スピード力の強化 流しや坂道ダッシュを継続して大きな動きを覚える 400×10(84)、1K×5(3'45)

(D)大会の結果<タイム・ラップ等>

- \* 11/26つくばマラソン 2 58'33"
- 21'46→20'58→21'04→21'02→21'00→21'08→21'07→21'07→9'21
- \* 1/28大阪国際女子マラソン 2 59'41"
- 21'04→20'50→20'59→21'04→21'14→21'08→21'24→22'06→9'52
- \* 1/7大阪新春ハーフ 1 27'26" 20'45→20'36→20'43→20'54→4'27
- \* 8/26東大阪記録会1500 5'41"77
- \* 12/16大阪陸協5000 19'38"95



(A)次のレースに向けての対策<改善策を箇条書き>

来年度が一番の目標はスピード力の底上げだと思  
筋トレを継続しているが、私は筋肉がつきにくいタイプなのでまだまだ人並ではないように思うのでコツコツ継続する  
練習内容の質もボリュームも上げる必要があると分かってはいるが、無理して故障はしたくないので上手くコントロールして上げていきたい

(C)反省・成果評価

長年の念願だったサブ3を達成できて、実りあるシーズンを過ごすことができた 一番の要因は、大きな故障をせず練習を継続できたことだと思う  
筋トレストレッチの効果と、自分の体と向き合い練習を調整できた成果だと思う  
5000でも20分切りを達成できた 5000のレースに何度も(年間8回)参加したことは大きな挑戦だったがチャレンジして良かったと思う  
ジョグ練習終わりの流しや、週一回の坂道ダッシュ(上り下り100m)も効果的だったと思う  
大阪国際では、ハーフ通過はつくばより1分早かったが30K以降の落ちにより結果つくばより1分遅いゴールになってしまったのが悔しい

