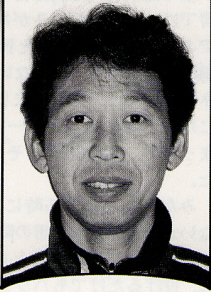


短距離

11月

山本 祐一

1961年生まれ
順天堂大学卒
千葉・湖北台中学校教諭



11月になると、ショートスプリント種目の「試合期」は終わりです。ですから、3年生にとっては高校進学への準備（受験勉強）の時期となります。

高校進学後も陸上競技を続ける選手にとっては、来シーズンに向けてはこれからの練習が重要になります。学習の合間をぬってトレーニングを進めるのは苦労もありますが、学校生活（中学3年間）の集大成として得た知識をもとに、工夫してトレーニングを行いたいものです。また、1、2年生にとっては、新人戦などを経てトレーニングに取り組む時期の始まりです。いわゆる「冬季トレーニング」の開始時期です。

今シーズンの結果から自分自身の課題を整理し、来年度の記録向上や全国大会に出場するためのトレーニングを実施する「トレーニング計画」を立てる大切な時期です。以下に計画を立てる上で、大切な内容を述べます。

自分の「体力」について知ろう！

「冬季トレーニング」に入る前に、自分の「体力」がどれくらいあるのかを知っておく必要があります。特に、現在の中学校では毎年「体力テスト」が実施されていますが、普段のトレーニングで測定している結果はもとより、他選手との比較をするうえでは重要なことです。例えば、自分は全国平均をどれくらい上回っているかなどは、ショートスプリント種目においては、一目瞭然です。全国平均を上回れない選手が、過去に「県大会」や「全国大会」で活躍するのを見たことがないからです。また、来年の4月に「体力テスト」を実施して、現在のデータよりどれだけ伸びたかを比較してみましょう。測定結果に裏付けられたものは「自信」につながります。

表1は、私が育てた選手の「体力テスト」（過去の毎年4月中旬実施）データです。現在行われている「体力テスト」とは実施している内容が異なりますので、参考になるかわかりませんが、当時日々のトレーニングの進行状況を見る

表1 体力テストデータ1

	種目	学年	種目				主な成績
			50m	垂直跳び	懸垂	持久走	
A選手 男子	短距離	1年	6秒6	67cm	7回	5分51秒	関東100m優勝
		2年	6秒5	71cm	15回	5分11秒	関東100m優勝
		3年	6秒5	73cm	21回	5分30秒	関東200m優勝 全日中4位
B選手 男子	長距離	2年	7秒2	45cm	4回	4分35秒	1500m全日中、関東出場(4分12秒0)
		3年	7秒1	51cm	12回	4分28秒	ジュニア五輪3000m7位(8分37秒47)
C選手 男子	短距離	2年	6秒9	65cm	6回	5分39秒	全日中4×200m R3位(1走)
		3年	6秒5	67cm	23回	5分28秒	全日中4×200m R3位(2走)
D選手 女子	短距離	2年	7秒2	47cm	40回	3分49秒	ジュニア五輪D100m優勝
		3年	7秒1	48cm	38回	4分06秒	全日中100m出場(準決勝)

※懸垂：男子は「高鉄棒での懸垂」、女子は「低鉄棒での斜懸垂」
※50m走についてはアップシューズで実施

表2 全国大会出場するための体力テストの目安

	種目	種目				持久走(男子1500m・女子1000m)	
		50m	垂直跳び	懸垂	50m	100m	200m
男子	100m・200m・400m	6秒5以内	70cm	20回	100m・200m	(5分10秒)	400m (4分50秒)
女子	100m・200m	7秒1以内	50cm	40回	4分以内		

※懸垂：男子は「高鉄棒での懸垂」、女子は「低鉄棒での斜懸垂」

上で参考にしていただいていた項目です。気候条件やグラウンドの状態によって異なりますが、学年をおおての伸びを見ると参考になると思います。特に注目したいのは「垂直跳び」「懸垂」です。50m走については、グラウンドの硬さや土の質、風向の影響でタイムに差が出ます。6秒5以上のタイムを出している読者もいると思います。しかし、この2種目（垂直跳び・懸垂）については、ジャンプ力や上体の強さを見る上で参考になると思います。ジャンプ力と上体の強さは、ショートスプリント種目においては、地面の反発力から前進（前へ進む）する力（推進力）を生み出すエネルギーを作る上では大切な要素です。

トレーニングの進行状況がわかる
目安を持つ！

先月号までいくつか紹介したトレーニング種目は、表1のデータに基づき実施したものです。ですから、読者の皆さんも、現在行なっているトレーニングのデータを細かくとることが、記録向上においては必要です。特に、試合期が終了した11月からは「体力づくり」や「走り込み」中心のトレーニングになるので、向上している度合いが一目でわかる内容を盛り込みましょう。

冬季トレーニングを効率良くすすめる！

冬季トレーニングで重要なことは「時間を大切にします」です。私の立場（強化委員長）になると、いろいろなチームを見る機会があります。強いチーム（毎年、全日中に出場する）に共通しているところは、冬季トレーニングが充実しています。充実している＝効率の良い時間の使い方をしています。1人で行なっている選手にとっても必要なことです。また、次の

内容を工夫する必要があります。

☆「短時間集中型」を心がける。

表3は、11月～4月の「冬季トレーニング」を実施する上で必要な内容を月ごとの強度（◎・○・△・×）で示してみました。とかく、冬季の時期になると、シーズンオフで4月までの期間が長く感じられます。結果として「意欲がなくなる」「活動時間が短くトレーニングができない」などの状況に陥ります。11月の練習計画を立て、ポイントを押さえた上で「短時間集中型」のトレーニングを心がけたいものです。

☆トレーニング内容のポイントをしっかり押さえて実施する。

☆朝練習の30分間を大切にします。

☆帰りの会終了後10分以内で活動（トレーニング）を始める。

☆「器具」の準備は全員で一斉に短時間でやる。

11月は、さらにトレーニング時間も下校時間に併せて短くなるので短時間でトレーニングする習慣を身につけましょう。上記に述べた内容をもとに、工夫して行なってください。

何か、ご不明の点や聞きたいことがありましたら、下記に問い合わせください。

E-mail yuichi@c-jac.net

※前月号までにmailで質問を寄せてくれた皆様に、設定ミスで返信できなかったことをお詫び申し上げます。

表3 11月～4月のトレーニング強度

冬季トレーニングの内容		11月	12月	1月	2月	3月	4月
体力づくり		○	◎	◎	◎	◎	◎
走基本・動きづくり		×	○	◎	◎	◎	◎
走 持久力・本数をこなす		○	◎	◎	◎	◎	◎
実 スピードの持続（一定のスピード）		○	○	○	○	◎	◎
踐 最大スピード		×	×	×	×	△	△
種 種目基本		×	×	△	△	○	◎
目 種目の実践		×	×	△	△	○	◎

◎スピード持久 ○スピード △最大スピード ×積極的休養

表4 11月の練習メニュー例

曜	月	火	水	木	金	土（休業）		日
						○	△	
朝	サーキット	ハードルジャンプ	シャフト腹筋+鉄棒	サーキット	ハードルジャンプ	※		※
午後練習	共通	膝上げスプリント50m×5	50mショートスプリント×5	膝上げスプリント50m×5	50mショートスプリント×5	膝上げスプリント50m×3	50mショートスプリント×3	月曜～土曜までで練習できなかった内容を実施する。
	100m	200mテンボ×10	100mテンボ×10	チーム全員で エンドレスリレー 100m～200m×3 +3～4セット	積極的休養 柔軟・ストレッチ マッサージなど	100mテンボ×10	※○or△の内容を行う シャフト腹筋+鉄棒	
	200m	300mテンボ×5	200mテンボ×10			200mテンボ×10		
	400m	500mテンボ×5	300mテンボ×5			300mテンボ×5		
	種目別							
その他	時間がとれる時はハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投のいずれかの種目練習もする。							