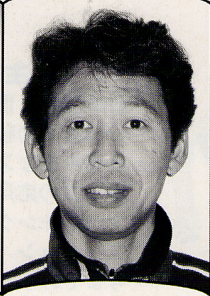


短距離

4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



中学生のみなさん！ はじめまして。千葉県中学の選手強化をさせていただいている山本です。委員長として、今年で5年目を迎えます。

千葉県チームは、昨年の関東中学陸上において、8年ぶりに「男子・女子・総合」と完全優勝することができました。ここ数年の取り組みが結果となって表れたことに、強化部のコーチ一同の喜びもひとしおです。

振り返ると、選手強化と選手団の結成を目的に、夏には関東・全国に向けての強化合宿を行い、冬季には2度の「選抜合宿」や、学校が休みとなる曜日を利用しての「強化練習会」を行うことで選手の意識や意欲が向上していきました。さまざまな選手と出会えるやり甲斐のある仕事ですし、とても楽しみです。

また、中学生の時期は、肉体と精神が著しく成長を遂げる時期でもあり、例えば、短距離においては昨年の全日中で2年生ながら男子200mに優勝する選手が突然現れるなど、驚きの連続でした。

このコーナーで執筆することで、読者である中学生のみなさんに少しでも参考になればと考えています。また、1人でも多くの選手が自己新記録を出せるよう願っています。

30年たっても大切なもの

今年の正月明けに、アメリカ大リーグで活躍しているイチロー選手が、日本に帰ってきました。そして、記者会見の場で「野球が上手になるにはどうしたらいいのか、全国の少年野球の子供たちにその秘訣を教えてください」という記者の質問に対して、「自分の使っているバットやグローブを大切にすることです」とコメントしました。

そこで思い出したのが、私自身の中学校時代のことです。今年で42歳になりますが、当時使っていたもので、今も大切にしているものがあります。それは、一生懸命お金を貯めて買った「スパイクシューズ」です。3本ラインの黒いシューズで、当時18000円もする高価なものでした。中学2年の秋に購入したので14歳のころから大切にしています。また、指導者の道を選択するきっかけにもなった思い出のシューズです。君たちにも、中学生の時期に一生大切にできるものができると良いと思います。余談ではありますが……。

ですから、日々のトレーニングや大会への参加を通して陸上競技を楽しむとともに、「物を大切にしている気持ち」を育ててほしいと思います。長年の経験から、「物」を大切にしている選手は努力家が多いようです。短距離選手にとっても記録向上に必要なことだと思いますし、何よりも人間的に成長してほしいです。また、気持ちが「素直」であったり「感謝」の気持ちが常に持てることは、目標を実現させるためには、さらに必要な部分である

と思います。

このトレーニングは何を狙っているのか！

次に、トレーニングを考える上では、科学的であることが大原則ですが、系統的・継続的に行うことで記録の伸びも変わってきます。ですから、これだけは知って

おいてほしいという内容を大まかに分類し、表にしました(表1)。あまり、複雑にするとわからなくなるので、この表を参考に自分の行なっているトレーニングの「分類」や「狙い」をチェックしてみましょう。そうすることで、自分のトレーニングで何が不足しているかが明確になります。

バランスのとれたトレーニングを行うこと！

記録を伸ばすうえで、バランスのとれたトレーニングをどれだけ積み上げることができるかが大切なポイントとなります。また、継続的に行うことで、「突然記録が伸び始めた！」という選手を過去にたくさん見てきました。根気強くトレーニングに取り組みましょう。昔から「継続は力なり」という言葉がありますが、大切なことだと思います。

図1は、それぞれのトレーニング内容を示しています。3つの輪の中央にある部分に注目し、現在自分が行なっているトレーニングがどこに位置しているかを確認してみましょう。例えば、「走の技術」ばかりで「走り込み」が不足している、「走り込み」と「走の技術」は十分にできているが「体力作り」が不足している、などが考えられると思います。

また、1年間を通してそれぞれのトレーニング内容は、「量と質」がその時期によって変わってきますので、その都度掲載します。

これだけは、競技者としてやろう！

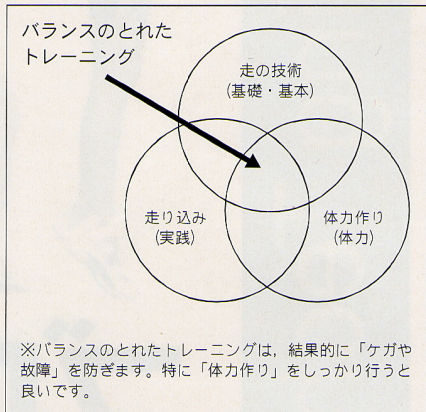
以上で、トレーニングを行う上での基本的な考え方を述べてきましたが、競技者としてはこれだけはやってほしいということを以下で述べます。参考にしてください。

- ★目標を明確にする。
自分は何を目標にしているかを具体的に立てる。「県大会優勝！」というものではなく、普段の練習での記録目標など、具体的に立てる。
- ★ウォーミングアップやクーリングダウンをしっかりと行う。
・ウォーミングアップは独自のものを考える。トレーニング時も、試合時も同じものが良いと思います。
- ・クーリングダウンをしっかりと行うことは、明日に疲れを残さずさらに充実したトレーニングを行うことにつながります。特に、ストレッチングをじっくり行うことで9割のケガは防げます。学校生活では時間に制限があるので、家庭で行うことでさらに効果が倍増します。
※春先のケガなど突然のアクシデントは避けたいものです。
- ★身体を常に良い状態に保つには……。

■表1 系統的分類

記録向上	体力	身体の成長——バランスのとれた栄養摂取
		筋力の向上——体力作り・・・サーキット・シャフト・ジャンプなど
	走技術	走の基礎・基本 <ul style="list-style-type: none"> 動き作り・・・トロッティング・膝上げなど 膝上げスプリント・ショートスプリントなど
実践		<ul style="list-style-type: none"> 最大スピード(Δ)：50m加速走など ※最大筋力を発揮する運動 スピード(○)：100m、200m加速走など ※筋スピードを発揮する運動 スピード持久(◎)：200m、300m、500m加速走など ※スピードの状態を持続させる運動

■図1 トレーニングのバランス



・食事をしっかりと取り、栄養面でのバランスを考える。好き嫌いがある選手を合宿などで見かけますが、身体の成長の妨げになったり、体調を崩したりして、記録の伸び悩みにつながっているようです。さらにレベルを上げるには、栄養学の勉強も必要だと思います。

・トップアスリートになりたいければ、専門トレーナー等へ定期的に通うことも必要です。

★日誌を毎日書く。そして活用する。

・今日行なったトレーニングを記入し、振り返り、反省することは、明日への意欲につながります。この積み重ねは、精神的・肉体的なレベルアップにつながります。

・4月からは、大会に向けての練習内容や記録を細かく記入する。大会では、実際の記録(結果)やアップの開始時間・内容など記入しておけばさらに良いと思います。

いよいよシーズンin

春の訪れと同時に、冬季のトレーニングをがんばってきた君たちにとって、各地で行われる記録会や大会に出場し、早く記録を出したいと思う時期です。

しかし、この時期は、「移行期」といって6月～8月の大会に好成績を出すために非常に大切な時期でもあるのです。4月が、どんな時期であるのかはグラフ(図2)を参考にしてください。これで、練習内容をどのようにすれば良いかが理解できるとと思います。

このグラフは、関東・全国大会の出場、もしくは入賞を目指す選手のコンディション作りと練習スケジュールを考えるうえで参考にしています。ですから、選手によって「ピーク(最高の状態)」をどの試合に持っていかは選手ごとに違いま