

短距離

7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



7月は、いよいよ「通信陸上」や「総体」等の、いわゆる全国大会出場指定大会が行われる季節です。

4月からさまざまな大会に出場し、標準記録を突破した選手や地区大会を勝ち抜いた選手にとって、最大の目標にしてきた季節の到来です。特に、3年生にとっては3年間の集大成の時期でもあり、レベルは人それぞれですが「まとめ」の時期です。今までがんばってこれた自分を褒めながらも、自己新記録で締めくくれるようにがんばってほしいと思います。

さて、先月号までの3回にわたって、コンディショニング（調整）について詳しく説明してきました。さまざまな大会での調整はうまくいきましたか？ 7月前半の関東地区は梅雨の時期でもあり、グラウンドでのトレーニングができない時期もあります。皆さんにとって「今日の練習をどうしようか!？」と悩む季節でもあります。ですから、4月からいろいろな大会で行なってきた調整がこの時に生かされるのだと思います。今までの経験を駆使し、スケジュール（練習計画）を工夫して、1人でも多くの選手が全日中の標準記録突破や自己新記録を出せることを期待しています。

1ヵ月のスケジュールを立ててみよう！

前回は「本番で失敗しない選手になるためには、日常のトレーニングで『入賞・優勝・標準記録突破』のレベルに引き上げることが大切です」といった内容をお話しました。今月は上記の大会へ向けてのスケジュール（練習計画）を紹介します。

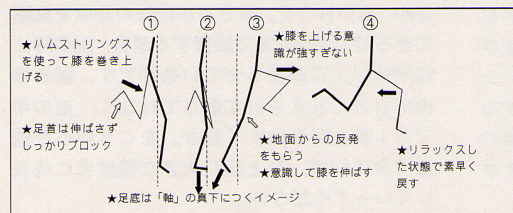
千葉県では、県通信大会でリレー種目（全日中）の

■表1 県通信・総体までのスケジュール（練習計画）

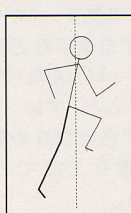
月・日	火	水	木	金	土	日
主な練習内容	100m加速走×3	ストレッチ・マッサージ	50m加速走×3	四支那大会	県記録会 (1日目)	県記録会 (2日目)
15	×	◎	△	×	×	×
ストレッチ・マッサージ	300m加速走×2	200m加速走×2	50m加速走×2	修学旅行	×	×
22	×	◎	△	×	×	×
ストレッチ・マッサージ	300m加速走×2	100m加速走×3	ストレッチ・マッサージ	50m加速走×2	市記録会	ストレッチ・マッサージ
29	◎	×	△	×	×	×
200m加速走×2	ストレッチ・マッサージ	100m加速走×3	50m加速走×2	ストレッチ・マッサージ	300m加速走×2	100m加速走×4
6	×	△	×	×	×	×
ストレッチ・マッサージ	200m加速走×2	100m加速走×3	ストレッチ・マッサージ	100m加速走×1	通信陸上大会 (1日目)	通信陸上大会 (2日目)
13	×	×	×	×	×	×
ストレッチ・マッサージ	ストレッチ・マッサージ	50m加速走×2	総体支那予選	ストレッチ・マッサージ	ストレッチ・マッサージ	200m加速走×1 100m加速走×4
20	◎	△	×	×	×	×
300m加速走×2	ストレッチ・マッサージ	200m加速走×2	100m加速走×3	ストレッチ・マッサージ	100m加速走×2	ストレッチ・マッサージ
27	△	◎	×	×	×	×
50m加速走×2	千葉県総体 (1日目)	千葉県総体 (2日目)	ストレッチ・マッサージ	ストレッチ・マッサージ	千葉県関東・全国 選抜合宿	※含宿メニュー

※雨の日、その日の負荷(◎○△)と同等のトレーニングを室内で行います。

■図1 脚の動き



■図2 身体の軸の位置



①睡眠時間は7~8時間が目安。

■表2 サーキットトレーニング例

縄跳び (2回転跳び) × 20回	} 3~5セット
ハードルジャンプ 5台 × 5回	
腹筋・背筋運動 各 × 20回 など	

※種目はジョグで移動しましょう。  
※他にも校内の階段や廊下を使ったトレーニングが考えられます。

■表3 7月の練習メニュー例

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝	内容	シャフト(筋トレ)	ジャンプ+鉄	サーキット	ジョグ・ストレッチ	大会アップ	大会アップ	
朝	強度	◎	○	△	×	○	△	
朝	内容	走基本(トロッピング・膝上げなど) 膝上げスプリント50m×3 ショートスプリント50m×5 ※大会アップと同じ内容を行う。						
午後練習	100m	200m加速走×3	100m加速走×3	50m加速走×3	積極的休養 柔軟・ストレッチ・ マッサージなど	200mor100m 加速走×2	50m加速走×3	
	200m	300m加速走×2	200mor100m 加速走×2	50m加速走×3		200mor100m 加速走×2	50m加速走×3	
	400m	500mor300m 加速走×3	200m加速走×3	100mor50m 加速走×3		300mor200m 加速走×2	100mor50m 加速走×3	
	種目別	※練習時間が多くとれるときは、スタートダッシュ(SD×3~5)やリレー練習(バトンパス)を行います。						
その他	※練習時間が多くとれるときは、スタートダッシュ(SD×3~5)やリレー練習(バトンパス)を行います。							

※雨天の日、その曜日のメニューと同等の練習量を行なってください。大会に向けてのトレーニングを怠らないうにしましょう。しかし、試合直前に普段と違うことを行い筋肉痛になった結果、乳酸が蓄積されて本番で思うように走れなかったということがないように気をつけましょう。

出場権を得ることができます。表1は、前任校(白山中)で全日中の男子リレー(4×200mリレー)で3位に入賞した時の6月初旬から7月の通信・総体の2大会に向けて行なったスケジュールを、簡単にしたものです。参考にしてください。

雨の日メニューを工夫しよう！

6月から7月初旬にかけては梅雨の時期です。北海道などは梅雨がない地域なので安定した穏やかな日が続きますが、その他の地域では時期に差はあるものの雨の日が続きます。大会直前であれば、軽めのメニューで済ませることもできますが、通信大会や総体といった全国大会の出場をかける大会に向けてトレーニングを積まなくてはならない時期は、不安になったり神経を使います。雨の日には身体も何となく重く感じます。そんな時は、心肺機能や筋肉に刺激を与え、フレッシュな状態を保ちたいものです。

基本は、「雨が降ってもしっかりとトレーニングを積む」です。ですから、サーキットトレーニングやジャンプ系の運動、スプリントドリル等は効果的なトレーニングです。自分の学校で行っているもので十分ですが、顧問の先生がいけない場合は個人(選手)が工夫しなければなりませんので参考にしてください。私の学校ではサーキットトレーニング(表2)を中心に行なっています。

生活のリズムがしっかりしている選手が勝つ！

全国大会に出場するため、あるいは自己新記録を出すためには、「生活面」で注意や配慮を

しなくてはならないことがいくつもあります。特に、暑い時期に向かうと、知らないうちに疲労がたまっていたりします。ですから、トレーニングをしっかりと積みながらも、積極的に疲労を取る手だてを考えなければなりません。簡単なことですが、なかなかできないのが以下の内容です。がんばってください。

極端に多すぎても少なすぎてもリズムが狂ってしまうので注意する。

②決めた時間にきちんと起床する。

最低でも6時間後には起床したいものです。

③毎晩ストレッチ体操を15分やる。

テレビを見ながらとか、家庭学習の休憩時間(5分間)などに行きます。トータルで15分になれば良いです。

④食事は好き嫌いがなくバランスよく食べる。

・夏に調子が落ちる選手は、好き嫌いのある人が多いようです。家や学校で心を込めて作ってくれた食事を残さず食べる。もちろん「感謝」の気持ちが生まれれば競技者としてさらに良いです。

・食事に関しては、専門的な知識を学ぶことを勧めます。スポーツカーも軽自動車も同じ車ですが、ガソリンという燃料がないと動きません。人間も同様ですが、カロリーを多く取ったからといって身体が動くわけではなく、必要に応じて適切に摂らないと効果がありません。結果的に将来の競技力向上にも影響することなので中学生の時期から勉強してください。

上記の①~④のような工夫で、体調が良くなります。「目覚め」が良くなったり、「排便」が毎日決められた時間にできるなど、生活のリズムが整ってくると気持ちも充実します。不思議なものです。記録も伸び始めますので心がけてください。

試合直前は特別なことをしない

試合直前になると、今までがんばってきたことを振り返りながらも「これで良かったのか!？」と不安になることがあります。また、研究熱心な選手が陥りやすい例で、常に科学を意識し「これをやれば大丈夫!」とあれもこれもと試すことに明け暮れる人がいます。特に、1週間前(4月~6月号)にかけてコンディショニングを説明したようにからは、筋肉に刺激を与えてからは特別なことをしないようにしてください。3日ぐらい前から急にがんばり始める選手を見かけますが、だいたい失敗していますので注意してください。

表3は7月の練習メニュー例です。参考にしてください。

ランニング技術習得の基礎  
正しいフォームを身につけるために

先月号で「正しい姿勢」の話をしました。歩いたり走ったりしている時の姿勢は基本的には同じと考えています(図1)。ですから、正しい姿勢での「軸」(身体の中心、図2)をきちんと作れば、現在の回転スピードで脚(下腿)を動かしている時にちょっとした修正でタイムアップしたり、きれいなフォームで走れたりします。イメージをすること、

それを何回も反復練習することで技術は向上します。常にフォーム作りを心掛けることが大切です。

次回からは具体的なトレーニングにふれていきたいと思います。