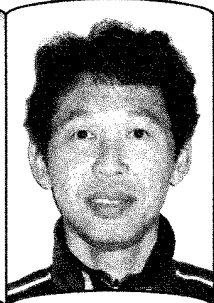


短距離

10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



10月は、スプリント種目(短距離種目)にとっては試合後半までの最大の山場です。各都道府県では新人戦が行われ、ジュニアオリンピック(近年は横浜国際競技場にて実施)や国民体育大会といった大きな大会も行われる時期です。気候も良くなり、自己新記録を出せるチャンスがこの時期です。特に、1、2年生にとっては、来年の「全日中」を目指す上で大切な時期となります。

例えば、ジュニアオリンピックなどは来年度の前哨戦として行われます。各学年で標準記録を突破した選手や都道府県代表枠で選ばれた選手にとって、絶好のチャンスとなります。それ以外の選手にとっても同様で、ぜひ結果を残してほしい時期です。3年生は受験勉強も本格的に始まる時期ですが、高等学校進学後も競技を続けようと思っている選手も、自己新記録を出すことは重要な意味を持ってきます。がんばってください。

体力づくりPart2

■サーキットトレーニング例

①ハードル連続ジャンプ



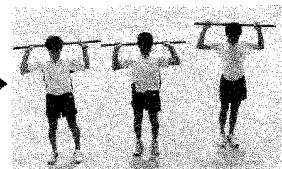
3種類の高さ選択×連続10台  
※全身の総合的な跳躍力

②バービージャンプ



×10回  
※腹筋背筋の強化

③シャフトプレス



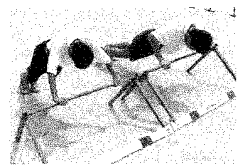
4kg～20kg×10回  
※肩・背筋の筋力強化

④単縄跳び2回旋



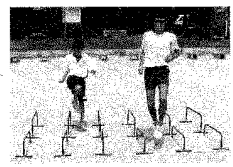
2回旋連続×20回  
※足関節の強化と地面キャッチのタイミング

⑤腕立て伏せ



×10～20回  
※腕と胸の筋力強

⑦ミニハードルサイドステップ



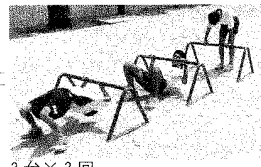
(ラダーでも可) 左右10台×1  
※敏捷性の向上

⑥スクワット前後開脚ジャンプ



左右×10回  
※大腿(股)のつけ根の筋力強化

⑧ハードルくぐり



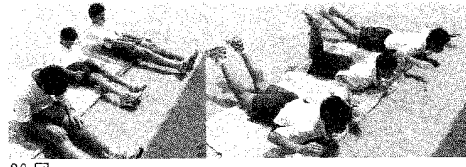
3台×3回  
※体幹の柔軟性・背筋強化

⑨片足ジャンプ



左右20回  
※足関節強化と地面キャッチのタイミング

⑩腹筋・背筋



20回  
※腹筋・背筋の強化

⑪U字溝片足ジャンプ



10台×左右1回  
※片足跳躍力の強化

■表 10月の練習メニュー例

◎スピード持久 ○スピード △最大スピード ×積極的休養

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝	大会アップ	シャフト(筋トレ)	ジャンプ+鉄棒	ジョグ+ストレッチ	シャフト(筋トレ)	ジャンプ+鉄棒	※	
強度	◎	○	△	×	○	△	×	
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×5 ショートスプリント50m×5 ※大会アップと同じ内容を行う。							完全休養 (記録会や大会がないとき)  400mの練習は、その時の状態によって変えます。
午後練習	100m	200mテンポ×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	100m加速走×3	50m加速走×3	
	200m	300mテンポ×3	200m加速走×3	50m加速走×3		100m加速走×3	50m加速走×3	
	400m	500mテンポ×2	300m加速走×3	100m or 50m 加速走×3		200m加速走×2	100m or 50m 加速走×3	
その他	※練習時間が多くとれるときは、スタートダッシュ(50×3～5)やリレー練習(バトンパス)を行います。 ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投のいずれかの種目練習をする。							

9月号では、「体力作りの大切さ」といくつかのトレーニング例を紹介しました。特に、上肢・体幹・下肢とそれぞれの部分的な強化を狙って行う内容を紹介しました。

今回は、全身のバランスのとれた身体づくりを目的として行っている「サーキットトレーニング」について紹介します。心肺機能にも負荷をかける運動なので、スタミナづくりにも効果があります。レースの後半に減速したり、バテたりする人にとっては特に効果的です。また、「走基本」など「走技術を向上させる」意味でも、全身のバランスのとれた体力を作り上げることは大切です。

下に紹介した①～⑩のトレーニング内容はほんの一部です。自分の各学校で行なっている種目を基本に色々な種目を追加して自分の学校独自のサーキットトレーニングを作ってみましょう。

☆サーキットトレーニング実施上のポイント

- ① 30分程度で行える内容にする。
- ② 10種目ぐらいが適当で5～10セット行う。
- ③ 種目ごとの狙い(効果)を理解して正確に行う。

④種目と種目の間はジョグでつなぐ

⑤週に3回程度実施し効果が出るまで継続する。

⑥仲間と競争し楽しみながら行うと効果は倍増します。

トレーニングは根気強さが必要!

9月号で紹介したトレーニングや今回のサーキットトレーニングは、目標をしっかり持って行わないと継続できません。単純な動作を反復するので飽きてしまったり、筋肉や心肺機能に負荷がかかるので、苦しかったりします。継続すれば効果があるのはわかっていますが、実施できなければ仕方ありません。根気強さが必要ですのでがんばってください。

しっかり行くと「全身の体力」が高まるとともに「バランスのとれた身体」が作れるだけでなく、結果としてケガや故障が少なくなります。20年近く継続した結果から、1人も筋肉的なケガや故障の選手が出ていないのも事実です。特に、「肉離れ」等は起しにくくなるのでぜひ実施してください。

11月になると、いよいよ冬季トレーニングの始まりです。トレーニング時の基本的な考え方や工夫するポイントを紹介いたします。お楽しみに……。

10月の練習メニュー

10月になると日没も早くなります。トレーニング時間も下校時間にあわせて短くなるので、短時間でトレーニングする習慣を身に付けましょう。短時間で本数が少なくなれば、質(スピード)が自然に上がります。また、気温も下がってきますので、スピードトレーニング時は故障に充分注意してください。アップは入念に行いたいと思いますが、時間をかけ過ぎることのないようにしましょう。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