

短距離

2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



早いもので、この「中学短距離編」も残り2回となりました。2月は、2005年がスタートして1ヵ月が経ち、いよいよ冬季トレーニングも後半にさしかかります。

順調に進めてきたトレーニングの効果をそろそろ感じ始めている選手もいるのではないのでしょうか。また、前半に思うようなトレーニングを積み重ねた選手もいるとは思いますが、いずれにしても、ここから移行期（4月～5月）につなげる大切な時期です。まだまだ寒い日が続きますが、春はすぐそこに来ている時期です（関東から北の地方は、まだまだ続き4月にならないと雪解けしない地域もあると思いますが）。冬季トレーニング前半を振り返り、もう一度トレーニング計画を見直し、進行状況を見ながら、確実に積み上げる時期でもあるのです。

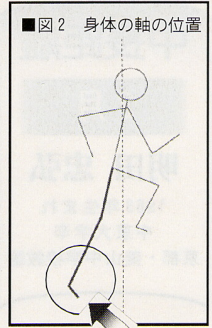
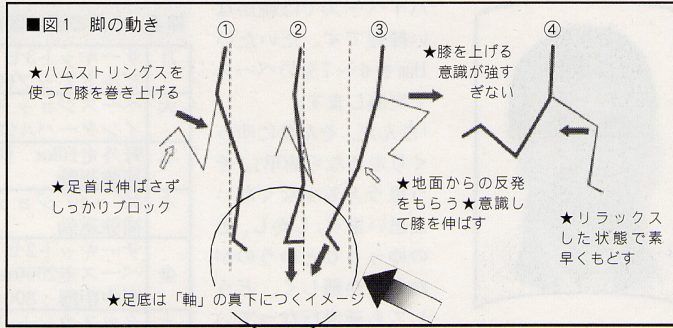
3年生にとっては高校受験のまっただ中で、これから受験を迎える者や1月の推薦で決定している者などさまざまです。個々のおかれている状況は異なりますが、いずれにしてもトレーニングは継続しなければならない時期です。がんばりましょう。

2月は「体調管理」が肝心です。

この時期になると、どこかしらの地区で「インフルエンザ」の流行を耳にします。インフルエンザに感染しなくても「風邪」を引き、発熱や体調不良を起こす選手がこの時期は続出します。私の経験から、この時期に体調不良を起こす選手は、シーズン中の「ここ1本！」という時に力を発揮できない選手が多いようです。それだけ2月は大切な時期でもあるので、肝に命じてトレーニングを積みましょう。

■体調管理のポイント

- ①睡眠時間を1日に7時間はとる。
★夜更かしして身体が冷え切ってしまう、寝付きが悪くなったりすると、てきめん身体不良を起こします。また、トレーニングで疲労が蓄積している時は、睡眠をしっかりとるのが一番良いと思います。決めた時間に就寝・起床することで、効果も倍増すること間違いなしです。
- ②食事は栄養のバランスを考え3食をきちんととる。
★筋肉作りをしている時に、トレーニングで負荷をいくらか与えても、食事でタンパク質をとれなければ育ちません。また、成長を促すビタミンやミネラルなども大切です。あまり神経質にならなくても良いとは思いますが、いずれにしてもしっかり食べられない選手は強くなりません。基本は「しっかり食べて、しっかりトレーニングを積む」です。また、しっかり食べられない選手は、体調を崩すことが多いようです。
- ③ストレッチや柔軟体操を帰宅後に毎日30分行う。
★スポーツ選手は、「疲労を蓄積しない」ための戦いを自己の中でしています。これを怠ると、世界のトップスプリンターも途端に記録が出せなくなり、スランプに陥ります。当然、君たちも同様で、途端にトレーニングを積むレベル（量）が落ちます。次の日に疲労を残してトレーニングを続けると、身体がうまく動かず、思わぬところで「捻挫」などを起こす場合があります。毎日、身体チェック（ストレッチング・柔軟体



操・マッサージ)をすることが大切です。家庭学習の休憩の時や、テレビを見たり音楽を聴いたりしている時、入浴後の10分間などが有効です。

上記3点をポイントとして紹介しましたが、どれもごくごく単純なことです。やるかやらないかは自分次第ですが、意識が高い選手の方がおのずと結果を残しているようです。

シンスプリントって知っていますか？

月陸の執筆を始めてから、Mailが何通か来ました。その中で意外にも多かったのが「シンスプリント」に対しての処置の方法や、起こさないための対処法の質問でした。

■メカニズムを知る

シンスプリントは「脛骨過労性骨膜炎」と言います。図は7月号で紹介したスプリント中の足の動き（図1）と軸（図2）です。足が着地した瞬間からキックの瞬間のわずかな時間に、体重の3倍～5倍の力が足底及び足首全体にかかります。ですから、私が以前に紹介したジャンプ系のトレーニングや、新しい環境に変わった時（新入生など）、床面（地面）が非常に硬い時に起こる可能性が高くなります。“初心者病、とも言われるのはそこから来ます。

足底は、つま先から踵にかけてアーチ状になっています。それで負荷（上からの力）を吸収しています。過剰な負荷によってアーチ状の部分にある筋肉が炎症等を起こすと下腿内側の3分の1の部分に痛みが起ります。これをシンスプリントと言います。

すぐに完治すれば良いのですが、長引くと疲労骨折や外反母趾などを併発する可能性があります。痛みがひどい場合には医師の診断を受けるなど適切な処置をしてください。意外と長引く故障なので注意しましょう。特に、外反母趾と診断された場合には、医師に相談しインソールで保護することも必要になります。スポーツ店でも取り扱っている店も多くなってきましたので相談するのも良いと思います。

また、治療ばかりに専念して肝心のトレーニングが積み上げられなければ、来シーズンの飛躍は望めません。ですから、足が痛いからといってそれを理由に休むのではなく、その他の部分を今まで以上に強化しましょう。復帰する近道にもなります。

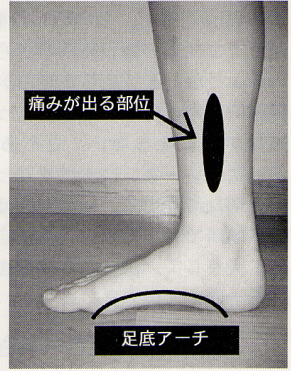
シンスプリントからのヒント！

私の指導は、非常にジャンプ系の運動が多いです。

■表 1月のトレーニング例

曜日	月	火	水	木	金	土	日
強度	Xor△	◎	○	X	◎	○or△	△orX
朝練習	50mショート スプリントX10本 ※日曜実施は休養日	200mテンポ走X10本 ※種目によって 走る距離を変える	100mテンポ走X10本	ストレッチング +マッサージ	月曜日の朝と同じ	合同練習会	合同練習会 or 積極的休養日
午後練習	ハードルジャンプ X10+鉄棒50回 ※日曜実施は休養日	筋トレ(シャフト使用) ※腹筋も行う	サーキット トレーニング	ストレッチング +マッサージ	100mや200m 4本X3セット エンドレスリレー		
※時間が比較長くとれる時はハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投などを種目練習として実施しましょう。 ※エンドレスリレー……3～5人組でリレーを行う。1～5-1～5と延々と続く意味です。							

■図3 シンスプリントが出る場所



紹介すればキリがないくらいです。縄跳び（2回旋跳び）、ハードルジャンプ、U字溝ジャンプ、階段を使ってのジャンプなど、ありとあらゆる場所を使ってジャンプ系の運動をさせます。ですから、ぜひ1年生の秋までにシンスプリントなどは経験します。

たとえば、縄跳びを使っての運動にはいろいろあります。両足でジャンプして2回旋跳び（2重跳び）をするだけでも、短距離走の地面キャッチを学ぶことができます。また、片足1回旋で交互に跳べば、トロツティングになります。ですから、冬季トレーニングでジャンプ系の運動をしっかり行なっておけば、シーズンに入ってからの各学校で行う「走基本」などのいろいろな動き作りにも、すぐに対応できます。

2月のトレーニングのポイント

2月は、1月のトレーニングと基本的には変わりません。この頃になってくると陽が少しずつ延びてきます。30分～50分を基本としますが、時間を長くとれる時には、「走る量」を徐々に増やしていきましょう。また「種目練習（ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投など）」も実施しましょう。

◇ ◆ ◆ ◆

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

★お知らせ

来月号で、私の「中学短距離編」は終了しますが、ホームページをたちあげる予定です。最終号でアドレスを紹介いたしますので楽しみに！