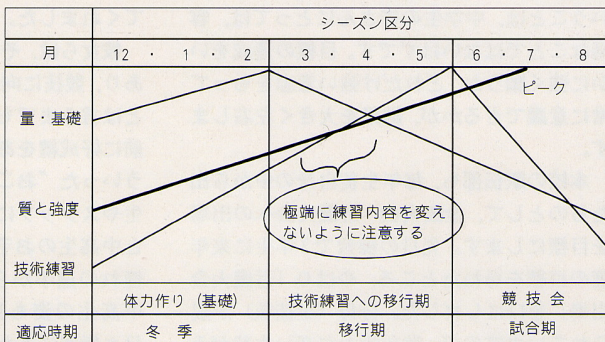


す。いったんピークをあわせる
と、その後は維持することにな
ります。

■図2 関東・全国を目指す選手の量と質の関係から考える



維持できるのは約1ヵ月!

経験談を紹介します。私が、
高校3年生の春のことです。当
時、400mと400mハードルを
専門としていました。

春先からインターハイ予選が
各地で始まります。4月は、県
大会の出場をかけた地区予選が
行われます。その大会で、400
mは48秒9、400mハードルは
53秒0で走りました。特に、400
mハードルはインターハイのラン
キングトップで8月を迎える
ことになりました。しかし、本
番(滋賀インターハイ)では思
うような成績をあげられず、苦
い水を飲む結果となりました。

今振り返ると、4月の「シー
ズンin」でコンディショニング
(調整)をしないで大会に臨め
ばいいものを、「さあ、シーズン
inだ!」ということ、どの大
会でも自己新記録を狙うつもり
で最初の大会から、コンディ
ショニングを行なってしまった
のが原因でした。

その失敗例をもとにコンディ
ショニングを工夫した結果、長沼選手が全日中静
岡大会で4位(200m)に入賞することができまし
た。図3は大会ごとの記録の伸びを示したグラフ
です。A選手が長沼選手です。

トレーニング(4月)を考える

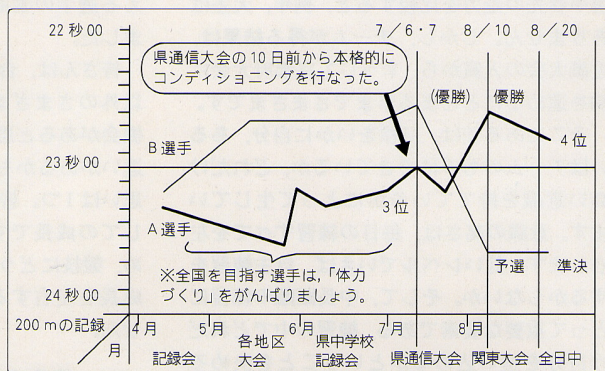
中学生のスプリンターにおいては、県通信大会
や全国大会への出場が最大の目標であると思いま
す。ですから、今の自分の目標に合わせて4月の
トレーニングを行う必要があります。

- ①県大会出場(標準記録が設けられている場合)が目標の選手
 - ・春先から記録会や大会に参加し記録を狙う。
 - ・好条件の機会が来るので、自己新記録を出せるチャンスを実感にもにする。
- ②県通信大会で入賞を目指す選手
 - ・春先に、標準記録が突破できた場合には、県通信大会での入賞を目指し、もう一度基礎・基本に戻りトレーニングを積み上げる。
 - ・県通信に出場するための予選会が行われる場合には、その大会に向けてトレーニングをしっかり

■表2 4月の練習メニュー

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝	内容	シャフト(筋トレ)	ジャンプ+鉄棒	サーキット	シャフト	ジャンプ+鉄棒	サーキット	※
	強度	◎	○	X	◎	○	△	X
午	内容	走基本(トロティング・膝上げなど)					完全休養	
		膝上げスプリント50m X5 ショートスプリント50m X5 ※大会アップと同じ内容を行う。					(記録会や大会がないとき)	
後	100m	200mテンボX5	100m加速走X5	積極的休養	200mテンボX5	100m加速走X5	50m加速走X5	
練習	200m	300mテンボX4	200m加速走X4	柔軟・ストレッチ・マッサージなど	300mテンボX4	100m加速走X5	50m加速走X5	
	400m	500mテンボX3	300m加速走X3		300mテンボX4	200m加速走X4	100m or 50m 加速走X5	
	(▲種目別)							
	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 X3~5)やリレー練習(バトンパス)を行います。						

■図3 全日中4位(200m)の選手が出た大会での記録の推移

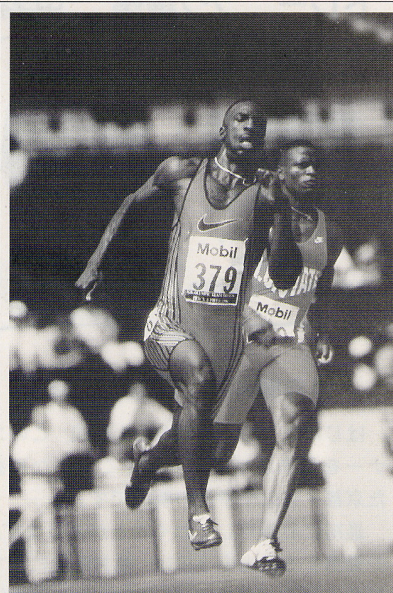


- 積み上げる。
- ③ブロック大会(関東大会等)出場や全日中の標準記録突破を目指す選手
- ④全日中で入賞を目指す選手
- ・③④の場合には、「シーズンin」したことで気を緩めず、もう一度、冬季トレーニングを行うつもりで、トレーニングを積み上げる。

トレーニング(4月)例

上記に述べたように、4月から5月初旬は大切な時期です。私が、前任教(千葉・白山中)で行った4月の「100m・200m・400m」の練習メニューを紹介します(表2)。この年に、4×200mリレーで全日中(高知大会)において3位に入賞することができました。

※土・日曜日に、記録会や大会がある時のメニュー(10日前からのコンディショニング)は、5月号で紹介いたします。また、朝練習や午後練習で行なっている内容についても、次号から順に紹介していきますので楽しみにして下さい。



日本陸上競技連盟強化委員会推薦
日本学生陸上競技連合・関東学生陸上競技連盟協力

コーチングマニュアル

澤村博・澤木啓祐・尾縣貢・青山清英 監訳

全米陸上競技連盟が総力をあげてまとめあげたコーチのための陸上競技完全指導マニュアルを、各種目ごとに日本のトップコーチが翻訳。日本選手向きにアレンジした「コーチング・バイブル」として大評判!

発行/出版芸術社・陸上競技社 編集/月刊陸上競技 体裁/B5判 256ページ
定価/4200円(税込) 送料340円

全国主要書店にて3月22日発売

直接購読をご希望の方は下記へ定価4,200円+送料340円の合計4,540円を添えて現金書留または郵便振替(口座番号00100-6-83634陸上競技社)にて書名を明記してお申し込みください。代引きでも承ります。

(株)陸上競技社
〒102-0073 東京都千代田区九段北3-2-5
TEL 03(5215)8881 FAX 03(5215)8882
http://www.rikujyogyo.co.jp