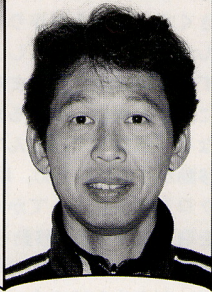


短距離

6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



6月は、試合期に向けて準備の期間です。7月の通信陸上大会に向けての大切な時期です。先月号で、コンディショニング（調整法）をいろいろと説明してきましたが、少しは参考になりましたか!? 今月号は、その続編（Part2）です。

この時期は、北海道や東北を除き、梅雨の時期になります。関東でも雨の日が続くので、トレーニングも一工夫しなければなりません。そんな時期ではありますが、この時期を乗り切ることで、結果も大きく変わってきます。ですから、7月の大会（通信大会・総体）に向けての準備をしっかりやらなくてはならない時期です。

前は、記録会のような一発勝負のレースで記録を出すウォーミングアップを説明しましたが、今回は、予選・準決勝・決勝といった、記録よりも順位勝負の中でのウォーミングアップの方法を説明したいと思います。

「予選よりも準決勝！」  
「準決勝よりも決勝！」

と記録が上がるようにイメージする。

表1の結果は、平成8年度のジュニアオリンピックでの2選手（千葉県選手）の比較です。これからわかるように、優勝できるような選手であれば、レース展開によっては、当日のウォーミングアップの方法次第で、チャンスが出てくることがわかれると思います。

私は、その選手が常に最高の結果を出せるように考え、アップ計画を立てます。要するに1つ上のラウンドに必ず進める努力をしています。その当時、鈴木選手（中2）が決勝で十分に戦える選手であり、優勝も可能でした。

ですから、思い切って表2のような「当日のウォーミングアップ計画」を実行しました。見事

■表1 千葉県選手2名の記録の比較

（第27回ジュニア五輪Dクラス女子100m・国立）

鈴木選手（千葉 白山）		同県のB選手	
予選：12秒58 (+0.8)	1位	予選：12秒31 (+0.3)	1位
準決勝：12秒17 (+5.0)	2位	準決勝：11秒99 (+5.0)	1位
決勝：12秒47 (+1.5)	1位	決勝：12秒51 (+1.5)	4位

■表2 決勝で勝負する選手のアップ計画例

結果	スタート予定時刻	アップの時間	実際に行なったアップの内容（所要時間）
予選 1位 12秒58 (+0.8)	80分前開始	50分間	①ジョグ400m+走基本・ストレッチ体操 (10分)
	↓		②100mウインドスプリントX2 (10分)
	30分前完了		③ショートスプリント50mX2 (15分)
	↓		④スタートダッシュ30mX3 (10分)
	コールド時間（20分前）		⑤マッサージ (5分)
準決勝 1位 12秒17 (+5.0)	60分前開始	30分間	①ジョグ200m ストレッチ体操 (10分)
	↓		②ショートスプリント50mX2 (7分)
	30分前完了		③スタートダッシュ30mX3 (8分)
	↓		④マッサージ (5分)
決勝 1位 12秒47 (+1.5)	50分前開始	20分間	①ジョグ200m ストレッチ体操 (10分)
	↓		②スタートダッシュ30mX3 (10分)
	30分前完了		③マッサージ (5分)

■表3 6月の練習メニュー例

曜日	月	火	水	木	金	土	日
期	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	◎	○	△	X	○	△	X
内容	走基本(トロツティング・膝上げなど) 膝上げスプリント50mX5 ショートスプリント50mX5 ※大会アップと同じ内容を行う。						
午後練習	100m 200m 300m 400m 種目別	200mテンボX3 300mテンボX3 500mテンボX2	100m加速走X3 200m加速走X3 300m加速走X3	50m加速走X4 50m加速走X4 100m or 50m 加速走X4	積極的休養 柔軟・ストレッチ・ マッサージなど	100m加速走X3 100m加速走X3 200m加速走X2	50m加速走X3 50m加速走X3 100m or 50m 加速走X3
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。						

※雨天の日は、その曜日のメニューと同等の練習を行う。雨だからといって休まない。7月の大会に向けてのトレーニングを怠らない。考え方を変えれば、自分の所では雨かもしれないが、他の地区は晴れている。だから、雨の日でもがんばる、という気持ちが必要。

「優勝」することができ、このときの内容が私の基本となりました。

自信を持った選手は強い

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。そうすれば、過緊張に陥って力が十分に出せなかったということがなくなります。

そのためには、普段のトレーニングを真剣に行い、常に緊張感のある状況を作ることが必要です。「トレーニングで出したタイム=大会の記録（標準記録突破）」であれば「自信」が付き、本番でも必ず好結果が生まれます。

表3には、各種目（100m・200m・400m）の走る距離と本数を載せていますが、4月から比べると徐々に本数が少なくなっていることがわかれると思います。本数が少なくなれば、質（スピード）が自然に上がります。集中力を高め、実施してください。それが、当日の実戦練習にもなるのでがんばりましょう。

スタート技術について

今月号からトレーニングをする上でのポイントを説明していきます!!

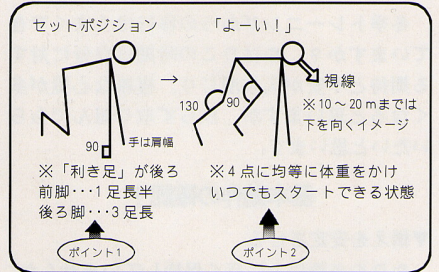
5月号から、コンディショニング（調整法）を中心に述べてきました。この時期には、調整次第で結果が全然違って来るからです。あえて、述べさせてもらったにはそんな理由があったからです。そして、今回から少しずつ技術的な面での話をしていきたいと思います。まずは、実戦ですぐに使える「スタート技術について」述べたいと思います。

昨年の世界選手権の男子100mや、中学生では全国大会で失格者が出るという衝撃的な出来事がありました。フライングのルール改正で、スタートの是非がより勝敗を分けることとなります。毎日のトレーニングで反復練習し、「自分のスタート」を身につける必要があります。

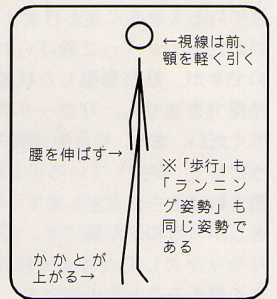
簡単ですが、図1でポイントを確認してください。例えば、私は右利きなので、原則的に「左足

が前、右足が後ろ」のセットポジションをとります。意外に間違えているケースがあり、1年生の時に修正するケースがあります。どうして、そのセットポジションをとるかという点で、「利き足」を後ろにすることで、スターティングブロックを強く両足で蹴り「利き足」を強く引きつけることが可能に

■図1 スタート技術



■図2 正しい姿勢



なるからです。ぜひ、確認してみてください。そのうえで、スタート練習を行ってください。最初は、違和感があるかもしれませんが、慣れれば必ず好結果が生まれることでしょう。また、他の種目（ハードル・走幅跳・走高跳）などに変更する場合にも、重要なことなので気をつけてください。

ランニング技術習得の基礎  
正しいフォームを身に付けるために

図2は、正しいランニング時の姿勢も意味しています。直接、グラウンドで指導したい部分ですが、基本的なことを載せたので確認してください。

最近では、ランニング技術がだいぶ変わってきたようですが、「身体の軸」をしっかり作るには姿勢が大事です。「歩行時」も「全力疾走時」も、常に同じ「軸」で走れることが良いと思いますし、中学生の時はしっかりと学ぶべきです。また、どんな時もイメージすることが大切です。

高校生以上になると筋力も増し、それにあわせてスピードもついてくるので、この時期は、「軸」を作ることによって重点を置いてトレーニングした方が良いと思います。特に、「歩き方」は注意したいものです。

以上、4月号から3回にわたり、コンディショニング（調整法）を中心に執筆させていただきました。また、今月号の後半部分では、技術的な内容も載せてみました。

7月号は、通信大会や総体など、全日中大会につながる大会の直前になるので、それに関連する内容を細かく載せたいと思いますので楽しみに……。

それでは、健闘をお祈り致します。