

・本人も自分の好みに合わせての食事になる。

※①～④の影響が、変化となって現れることがあります。例えば、体重に変化が出る場合があります。睡眠不足や栄養・エネルギーの不足などは体重が減るきっかけとなります。また、食事の時間や量を考えず、カロリーの高い物を食べると体重オーバーになります。体重は、増えても減っても体調や記録向上に影響してくるので、自分のベスト体重や状態は、自身が一番わかっていると思いますので気をつけてください。

⑤気温が高いので膝や足関節への負担が大きくなる。

・結果としてそれぞれの部位に疲労がたまり痛みが出たりします。ですから、「アイシング(アイスマッサージの略)」をする必要があります。氷を毎日準備するのなかなかできません。ですから、水道水を使って5分程度練習後に膝上から足首にかけて流す方法で対応できます。

⑥下腿(大腿の筋肉や膝関節・足関節)の疲労が、時に腰部や背中・肩などに影響する時があります。症状としてはパンパンに張っている状態になります。「ストレッチとマッサージ」を必要に応じて行なってください。

⑦熱中症などの予防として水分補給をまめに。また、汗をたくさん出すと鉄分も不足し貧血を起こす選手もいます。十分注意してください。

⑧夏休みは地域の行事も数多く行われる。

神社の「祭礼」や「お盆」の行事がそれに当たります。日本古来の伝統行事です。私も、御輿を担ぐ機会があります。楽しい行事ですが体調や筋肉に負担をかけるようなことのないように時間を決め、ケジメのある参加を心がけてください。

特に、3年生の夏は一生に1度しかありません。全日中や地区大会に選ばれた選手は、自校や都道府県の代表であることも忘れず。

### 全日中・地区大会(関東大会など) に向けての練習計画と 当日のアップ計画

次は、前任校である白山中学校の時代の平成9年に、千葉県代表として全日中の男子4×200mリレーに出場した時の練習計画(8月)を紹介します。私にとっては、このパターン(表1)が以後の大会において練習計画を立てる上での基本になりました。

当日までの練習計画をしっかり立て、その都度修正していくことが大切です。指導者がいない場合には、無計画では良い結果は得ら

■表3 8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           | 月                                                                        | 火                      | 水                   | 木                                 | 金                      | 土                   | 日    |
|------|-------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|------|
|      | 強度          | ◎                                                                        | ○                      | △                   | ×                                 | ○                      | △                   | ×    |
| 練習内容 | アップ         | サーキット                                                                    | シャフト(筋トレ)              | ジャンプ+鉄棒             | サーキット                             | ジャンプ+鉄棒                | ジャンプ+鉄棒             | ※    |
|      |             | 走基本（トロットニング・膝上げなど）<br>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。 |                        |                     |                                   |                        |                     |      |
|      | 100m        | 200m加速走 X5～8                                                             | 100m加速走 X8             | 50m加速走 X8           | 積極的休養<br><br>柔軟・ストレッチ<br>・マッサージなど | 200mor100m<br>加速走 X5～8 | 50m加速走 X8           | 完全休養 |
|      | 200m        | 300m加速走 X5                                                               | 200mor100m<br>加速走 X5～8 | 50m加速走 X8           |                                   | 200mor100m<br>加速走 X5～8 | 50m加速走 X8           |      |
|      | 400m<br>種目別 | 500mor300m<br>加速走 X3～5                                                   | 200m加速走 X5～8           | 100mor50m<br>加速走 X8 |                                   | 300mor200m<br>加速走 X5～8 | 100mor50m<br>加速走 X8 |      |
|      | その他         | ※練習時間が多くとれる時はハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投のいずれかの種目練習をする。                              |                        |                     |                                   |                        |                     |      |

※◎スピード持久 ○スピード △最大スピードと短距離練習にとっては必要な練習ですが、種目練習(ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投)などのトレーニングに変更して行うことも考えてください。今年から全日中で始まる「四種競技」に可能性が広がるかもしれません。

れません。特に、「練習予定」の欄に※印で書いてあるコメントを参考にして練習計画を立ててください。

表2は、その翌年の全日中当日のウォーミングアップ計画です。

### 夏休み

#### 秋の新人戦に向けての大切な時期！ そして可能性を発掘する時期！

文頭で述べたように、8月は3年生の引退の時期です。その後に競技を続ける選手、高校入試に向けて受験勉強を始める選手とさまざまですが、1、2年生としては、新しく部の組織が決まり、活動を始める時期です。また、この40日間のトレーニングは、秋の新人戦に向けての準備をし、来年への足掛りをつかむ意味でも、大切な時期となります。(表3に8月の練習メニュー例)

その際に、短距離(100m~400m)にかか

わらず、他の種目(ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投)にも挑戦してみましょう。自分の可能性が広がるチャンスがあるかもしれません。

### ランニング技術習得の基礎

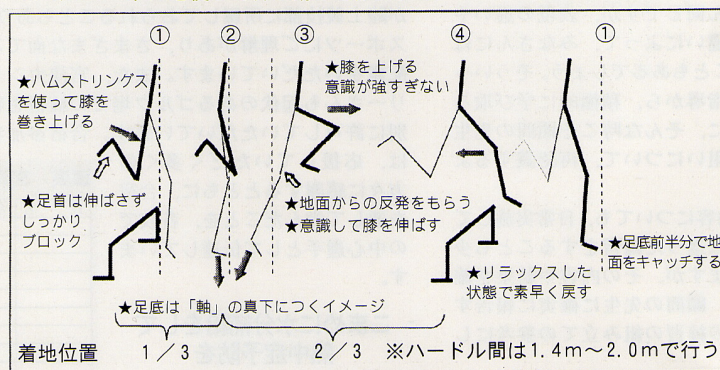
先月号までに、「正しい姿勢」から生まれる「軸」、そしてスピードをつける「脚」の動きを紹介しました。今月号からは、私が選手を指導するときに行なっている練習を1つずつ(8月から冬季にかけて)紹介していきます。これは毎回練習メニュー例を紹介していますが、その中の内容を中心に説明していきます。楽しみにしてください。今月紹介するのは「膝上げスプリント」(図参照)です。これは年間を通して行なっています。

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](mailto:yuichi@c-jac.net)

### ■図 膝上げスプリント

#### 1. ミニハードルを使って脚の動きを修正する



#### 2. ミニハードルを使っての場の設定

