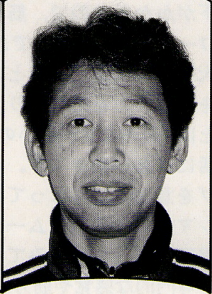


短距離

5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



読者の皆さん、4月のトレーニングは順調に進んでいますか。5月になると、北海道から九州までどの地域でも暖かくなり、いよいよ各地で競技会が本格的に始まります。今月号は、大会に臨むにあたって、特にコンディショニング（調整法）について詳しく説明したいと思います。

コンディショニングを間違えると、4月までのせっかくの努力が無駄になります。ぜひ、今回の内容をマスターして、狙った大会で好記録が出せるようにしてほしいと思います。特に、指導者がいない選手（1人でトレーニングしている選手）にとっては、今回の内容を参考に、自分なりのコンディショニングを確立するきっかけとしていただければ幸いです。

5月は「場面を想定して練習する月」

先月号で、年間（12月～8月）のだいたいの流れを図（図2「関東・全国を目指す選手の量と質の関係から考える」）で紹介しました。それを参考にしつつ、5月は、どんなレベルの選手であっても1度はコンディショニングを試してみましょう。

6月になると梅雨時になり、雨の日は室内練習が中心となります。それが何日も続くと、調整をしても「これで良いのか？」と不安や疑問が生じてくるものです。また、7月の通信大会や総体などの県大会直前に調整をしても、さらに不安になります。そのため、5月はいろいろな「場面を想定しておく月」としたいものです。

この時期になると午後の活動時間（練習時間）は、2時間から2時間30分ぐらいとなり、練習には十分な時間となります。その時のポイントを以下に述べます。

★大会の時と同じウォーミングアップを日常の練習で行う

ウォーミングアップについては、学校で行うものと大会当日のものは、同じ内容にすることが良いでしょう。理由としては、アップ会場での選手を見てみると、ついつい刺激されて、真似をしてみたり、量が多くなる危険性があるからです。くれぐれも「アップの量が多すぎた」という反省が残らないようにしたいものです。（表1）

★スピードトレーニングで状態を把握する

例えば100mで結果を残したい選手がいるとします。5月になり、スピード練習を行う場合には、図1のような内容で考えます。100mを3つの場面に大きく分け、それぞれの場面で練習をしっかりと積むことが大切ですので、参考にしてください。

表1 日常行うウォーミングアップ例

①ジョグ400m、体操・ストレッチ、走基本 ※「走基本」などは学校で行なっているもので良い。	(20分)
②膝上げスプリント50m×5 ※ウインドスプリント100m×3でも良い。	(15分)
③ショートスプリント50m×3 ※スピード刺激を狙いとする。	

★独自のスケールを持つ

短距離選手において、スピード練習を行う場合に、図2のような相関表をだれもが持っていると思います。私の場合は「50m加速走」を行い、選手の仕上がり具合や今の力を見ます。グラウンド条件で微妙に変わりますが、この「相関表」で常にある選手がどのレベルにあるか把握しています。

ポイントとしては、県大会で決勝に進出するためには何秒で走れば良いかを考えます。決勝に残るといことは、全国大会の標準記録を突破する可能性も出てくるからです。みなさんも、学校で行なっているトレーニングの中で、状態を把握できる内容があれば、それを根気強く行いましょう。

★いよいよ大会（記録会）1週間前

いよいよ、大会の1週間前となりました。ここからの調整次第で、結果も変わってきます。まず、自己新記録を出すことです。これは、自信につながると同時に飛躍するチャンスになります。標準記録を突破すれば大いに盛り上がると思います。「コンディショニングで失敗しないこと」は、通信大会に向けての良いきっかけとなることでしょう。そんな大会を5月に1回でも作れると良いでしょう。表3は、大会1週間前からのコンディショニング例です。ポイントとしては

- ①2回の積極的休養日とする。
- ②月曜日に筋肉痛になる。
- ③徐々に筋肉痛をとっていく。
- ④加速走で身体に切れ味をつける。

※1度行なって当日に調子が合わなかった場合には、10日前から始めてみます。

★夢の通信大会に出場するために

今年で「通信陸上競技大会」は50回を迎えます。私が中学生の頃は「放送陸上」という大会でした。その大会に出場することを「夢」や「目標」としてがんばってきたのは、昔も今も変わりありません。千葉県では、この大会に出場するために、標準記録を突破することが条件となります。各都道府県によって方法は違うと思いますが、多くの地区では同じような方法で出場権を得られるのではないのでしょうか。みなさんの中で、1人でも多く

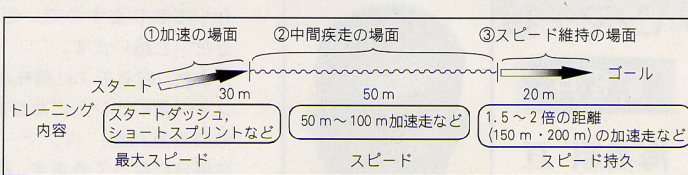
■表3 大会1週間前からのコンディショニング例

曜日	月	火	水	木	金	土	日
強度	◎ (スピード持久)	○ (スピード)	×	△ (最大スピード)	×	△ (前日チェック)	◎ 大会
朝練習	体力作り	大会アップ	ジョグ+マッサージ	大会アップ	ジョグ+マッサージ	大会アップ	
種目	100m 200m 400m	200m加速×2 100m加速×3	100m加速×3 積極的休養 ジョグ+マッサージ	50m加速×3～5 ※状況に応じて 100m加速×3	積極的休養 ジョグ+マッサージ	50m加速×2～1 50m加速×2～1	記録会
身体の状態	筋肉痛になつた	→	→	→	→	→ 前々日にとれる	→ 大会

■表5 5月の練習メニュー例

曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容	シャフト(筋トレ)	ジャンプ+鉄棒	サーキット	ジョグ+ストレッチ	ジャンプ+鉄棒	サーキット	※
強度	◎	○	△	×	○	△	×
内容	走基本(トロロティング・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。						
午後練習	100m 200m 400m 種目別	200mテンポ×3 300mテンポ×3 500mテンポ×2	100m加速走×3 200m加速走×3 300m加速走×3	50m加速走×5 50m加速走×5 100m or 50m 加速走×5	積極的休養 柔軟・ストレッチ・ マッサージなど	100m加速走×3 100m加速走×3 200m加速走×2	50m加速走×5 50m加速走×5 100m or 50m 加速走×5
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。						

■図1 100mの場面とトレーニング内容



■表2 50m加速走との100m相関表例

50m加速	7.5	7.4	7.3	7.2	7.1	7.0	6.9	6.8	6.7	6.6	6.5	6.4	6.3	6.2	6.1	6.0
100m	16.0	15.8	15.6	15.4	15.2	15.0	14.8	14.6	14.4	14.2	14.0	13.8	13.6	13.4	13.2	13.0
50m加速	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4
100m	12.8	12.6	12.4	12.2	12.0	11.8	11.6	11.4	11.2	11.0	10.8	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8
	↑									↑						
	女子県大会入賞レベル								男子県大会入賞レベル							

の人がチャンスを得られることを願っています。

★タイムテーブルを入手し、アップ計画を立てる

最高の結果を出せるように当日のアップ計画を紹介します。図6は記録会当日の朝一番に行わせている内容です。9時からのスタートであれば、8時30分までに完了し、レースに臨ませます。ポイントは50mの加速走での記録は何秒だったかを確認すること。仕上がり具合がわかります。午前の後半や午後のレースであれば、2次アップをレース直前にもう1回行います。エネルギー補給を十分行い、ストレッチ体操を休憩時間に行い、直前はスタートダッシュを中心に行います。

★注意したいこと

今回述べてきたコンディショニングを毎回行うと、調子がどんどん上がってきますが、最高に上がると、それ以上にはならないということを覚えておいてください。7月の通信大会や8月のブロック大会（関東大会など）・全日中に参加する選手は、5月は「通過点」という意識とイメージで臨んでください。

次号は、いよいよ通信陸上大会の直前ということで、「予選・準決勝・決勝」と勝ち進んでいくためのアップ計画を紹介します。お楽しみに……。

何か、ご不明の点や聞きたいことがありましたら、下記に問い合わせてください。

E-mail yuichi@c-jac.net

■表4 競技会でのアップ計画例

競技会当日のアップ内容（所要時間）	
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×2	(10分)
③ショートスプリント50m×2	(15分)
④50m加速走×2～3 ※タイムを測定	(15分)
⑤スタート練習30m×3	(10分)
⑥マッサージ及びストレッチ体操	(5分)