

短距離

8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



9月は、1、2年生にとっては8月の40日間の短距離なトレーニングのまとめです。要するに、来年の全日中出場を目指し、好スタートを切る季節でもあります。9月～10月にかけての「新人戦」で、それまで3年生の陰に隠れていた下級生の力の見せどころがやってきました。この期間に結果を残し、来シーズンに向けての冬季練習への課題を見つけて取り組む意味でも、大切な時期です。

コンディショニングはマスターできましたか？

1、2年生や3年生で、秋に総体、新人戦などの大会を控えている選手のみならず！ シーズン前半号（4月～8月号）までに、コンディショニング（調整法）について述べましたが、自分なりの方法を作り出すことができましたか？ 指導者がいる学校やそうでない学校においても、最終的には自分なりのコンディショニングができない選手は結果を残せません。ですから、9月は来年に向けて大切な時期なので、ぜひ自分なりのコンディショニングをつくりあげましょう！

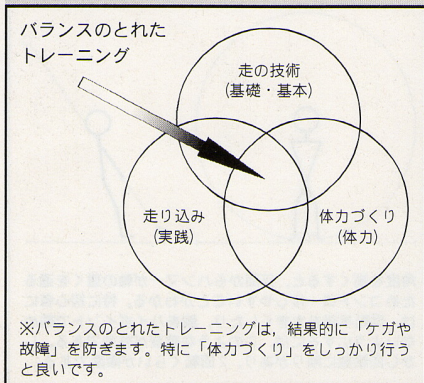
また、この時期から「練習日誌」も毎日つけることで来シーズンの参考になります。すでに実施している選手は、さらに充実させましょう！ まだ実施していない選手は、今からでも遅くないので毎日つけてみましょう。

基礎体力を見直してみよう！

「基礎体力」とは、その選手の持っている身体能力のうちで筋力をはじめとする総合的な体力のことです。走り込みと体力づくりで養われます。そこで、4月号で「バランスのとれたトレーニング」の話をしましたが、もう一度振り返って見たいと思います。

図は、それぞれのトレーニング内容を示しています。3つの輪の中央にある部分に注目し、現在自分が行っているトレーニングがどこに位置しているかを確認しましょう。

■図 バランスのとれたトレーニング



るか確認してみましょう。例えば、「走の技術」ばかりで「走り込み」が不足しているとか、「走り込み」と「走の技術」は十分にできているが「体力づくり」が不足している等が考えられると思います。

今月号は、「体力づくり」のポイントについて掲載します。

「体力づくり」についての基本的な考え方

体力づくりは、すべてのスポーツにとって大切なものです。陸上競技のスプリント（短距離）種目においては、如実にその差が現れます。特に、中学校の3年間はその差が大きい時期で、3年間で完成されるものではなく、個人によって差はあるものの、成人（25歳）ぐらいまでに完成するものです。

「体力」の代表的なものとして「筋力」などがそれにあたり、「骨格（骨）」の成長に合わせて筋力をつけることが大事です。ですから、以下に紹介する内容を基本として、学校で現在行っている体力づくりをさらに充実させましょう。また、故障を予防する意味でも大切なトレーニングなので、しっかり「体力づくり」を行なってください。

人間の身体は、全身の筋肉の中で一番弱い部分の力しか出ない仕組みになっているので、時間をかけてじっくりトレーニングを積み重ねるものです。また、年間を通して、「量と質」は異なりますが、計画的に実施することで筋力は高まります。単調なトレーニングで根気を必要としますが、記録が伸びるきっかけになりますのでコツコツと行いましょう。

●上体（上半身）の筋力強化は鉄棒が一番！

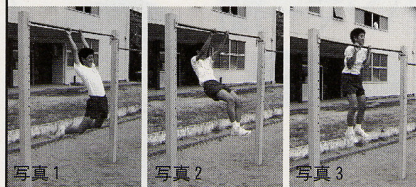
写真1～3は、高鉄棒を使って全身をあおって上げる「振り懸垂」です。これを、10回を1セットとして5セット行います。2人組30秒交代で5分間に合計で50回行います。「筋持久力」も同時につけることができます。特殊な器具を使わず、どこの学校にもある高鉄棒を使うので、簡単に上体の筋力強化になります。最初は5分間でできなくても、徐々に回数が伸びてきます。根気強く実施し、週に3回程度行うと良いでしょう。

●腹筋の強化は「軸」のブレを防ぎ、ケガや故障の予防にもなります！

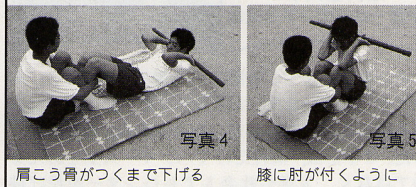
写真4～5は、シャフトを使った「腹筋」の強化トレーニングです。

地面にシートと毛布を敷き4kg～15kgのシャフトを使い、10回を1セットとして5セット行います。2人組30秒交代で5分間に合計で50回行います。シャフトの重さは徐々に変えていきましょう。このトレーニングで腹筋を強化することで、100

■ふり懸垂



■腹筋運動（シャフト腹筋）



肩こう骨がつくまで下げる

膝に肘が付くように

mや200mの後半に腹筋が伸びて顎が上がった走りにならないようにすることが狙いです。また、腹筋を強くすることで腰痛などの予防につながります。さまざまなケガの予防にも役立ちます。

●ハードルジャンプで全身バネになろう！

短距離選手において、ジャンプ力は速く走るために必要です。「全身をバネにする」ことは記録短縮の近道です。そのためには「ハードルジャンプ」（表1・写真6）が効果的です。自分がどのレベルにあるか試してみてください。次号では、「サーキットトレーニング」を紹介いたします。お楽しみに！

9月の練習メニュー

9月は、朝夕が比較的涼しくなるので、スピードも徐々に上がります。8月のメニューに比べ本数も少なくなります。本数が少なくなれば、質（スピード）が自然に上がります。集中力を高めて行うことにより、大会に向けた実戦練習にもなるのが良いでしょう。

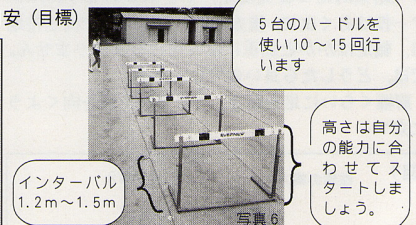
何か、ご不明の点や聞きたいことがありましたら、下記に問い合わせください。

E-mail yuichi@c-jac.net

◆ハードルジャンプ

■表1 ハードルジャンプの目安（目標）

ハードルの高さ (cm)	100mの予想タイム
91.4	→ 11秒台
84.0	→ 12秒前半
76.2	→ 12秒後半
68.5	→ 13秒台
60.0	→ 14秒台



[ポイント] ☆あくまでも左右均等でバランスのとれた両足跳躍を心掛けましょう。
☆最終的には1.5mのインターバルで91.4cmの高さまで高めることが目標です。

■表2 9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

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝	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	※	
内容	◎	○	△	X	○	△	X	
午後練習	走基本(トロッピング・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。							完全休養 (記録会や大会がないとき) 400mの練習は、その時の状態によって変えます。
100m	200mテンポX3	100m加速走X3	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	50m加速走X3		
200m	300mテンポX3	200m加速走X3	50m加速走X4		100m加速走X3	50m加速走X3		
400m	500mテンポX2	300m加速走X3	100m or 50m 加速走X4		200m加速走X2	100m or 50m 加速走X3		
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。 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。							