

短距離

1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



いよいよ2005年のスタートとなります。また、冬季トレーニングを始めて早いもので2ヵ月が経ちます。今まで進めてきた冬季トレーニングを進め返り、新年を迎えるにあたって新たな目標を決め、それに向かって1年(8月まで)の計画を立てる月となりました。いわゆる「1年の計は元旦にあり」という言葉通り、来シーズンの目標を大きく掲げ、がんばる月となります。

また、年末年始にあたってはトレーニングを確実にやる必要がありますが、家族の一員として家の「手伝い」や「年頭の行事」に参加することも必要です。中学生であってもいずれは社会人として巣立つもの。将来のスタートラインとして、地域社会の一員としての役目を果たすことが大切だからです。

大腿部付け根の筋肉を育てよう！

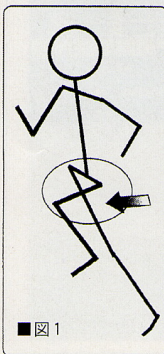
先月号で「陸上競技(スポーツ)を行う選手にとって、自分の「足」を知ることはとても重要！」という話をしましたが、今月はトレーニングを進めていく上で故障を防ぐポイントをさらに詳しく説明します。

図1の矢印の部分に注目してください。これは腰部から大腿付近を指しています。身体を中心部分でもあるこの部位は、約50種類の筋肉が複雑に関係しています。ですから、あらゆるスポーツを行う上で「軸」を作るために大切な部位でもあるのです。当然のことながらこの部分のケガや故障は多くなるわけで、読者の中にも経験がある人もいます。

約50種類の筋肉には「強い筋肉と弱い筋肉」「太い筋肉と細い筋肉」「長い筋肉と短い筋肉」に分けることができます。以前にも述べましたが、人間の身体は構造上、さまざまな筋肉(筋肉・腱・軟骨も含む)の一番弱い力しか出せないような仕組みになっています。と私は思っているので……。ですから「痛み」が出たときには、身体のとどこかがバランスを崩しているのだと判断します。逆に考えれば、シーズン中にそのようなトラブルが発生しないように、冬季トレーニングでサーキットトレーニングやハードルジャンプ、軽いシャフト(ウエイト用シャフト・鉄の棒・メディシンボール・ダンベルなど)を使ってトレーニングを行い、予防策としています。

読者の皆さんも、このことをヒントに、今学校で行なっているトレーニングの内容は「どんな効果を狙っているのか」を理解した上で

行くと良いと思います。以前、私が紹介したものでなくても、どんな動き(トレーニング)を行なっても効果が出ると思います。



■図1

また、大腿部付け根に痛みが出たことのある選手は、弱い筋肉が悲鳴を上げたというふうにして良いでしょう。ですから、シーズン中にこんな経験をした選手は、来シーズンに向けてしっかりトレーニングに取り組みしましょう。今から行えば予防策以上の効果を上げることが間違いありません。

トレーニングが思うようにできなかった場合には、重傷になると「大腿骨の疲労骨折や大腿部の肉離れ」などを引き起こす事態も発生します。そうすると完治するまでには、3ヵ月から半年以上に及ぶ場合も出てきます。私の場合には、このポイントを押さえて実施した結果、ケガや故障が少なくなったのも事実です。

合同練習会や合宿で意欲倍増！

関東地区は毎年、新人戦の上位入賞者が集まり「関東中学校選抜合同合宿」を実施しています。2004年も12月26日～28日に埼玉県にて行われます。今回で20回前後の回数になる歴史のある合宿です。

毎年、この合宿に参加する選手の中から全日中やジュニアオリンピックで優勝する選手が出ます。その要因を探ってみると、そこには共通点があります。

まず「ライバルの出現！」です。各種目に分かれた2泊3日のトレーニングを通して、自分にとってのライバルはだれなのか明確になります。また、関東大会や全日中で再会できた時には、お互いがんばってきたことを称え合いながらも適度な緊張感を保ち、実力を発揮できるきっかけとなります。

次に、共通のトレーニングを行うことによって「自分の優れているところや劣っているところ」がわかります。このことから、自分がこれから冬季トレーニングで何をすべきなのか明確になります。

最後は、自分は県(都道府)の「トップレベルの選手である自覚」が生まれます。この「自覚」ができた選手は、学校生活のすべての面で変化が表れます。そうなることですべてが関東・全日中大会に向けてまわることになります。

参加した選手は、わずか2泊3日の合宿であっても変化を遂げます。ここが中学生の素晴らしい部分であると私は思います。

千葉県ではその他に、1月からの冬季トレーニングの一環として「合同練習会」を3月までに10回実施します。この10回の練習会に積極的に参加する選手の中で、今年も関東・全日中大会で上位入賞を遂げることができました。また、今年度の関東大会においては、男子・女子・総合の3冠達成！それも2年連続という偉業を達成することができました。

ですから、市町村レベルや学校単位での合同練習会をはじめ、他の学校の選手と共通のトレーニングを行うことは、非常に効果的なものだと思います。読者の中に、自分の学校に専門的に指導できる先生がいなかったり、部員数が少なく意欲に欠ける場合には、近くの学校と合同練習会や合宿を土、日曜日や冬休みを利用して行うことで、さらに充実した冬季トレーニングになることは間違いありません。

Mailでの問い合わせにお答え致します

私あてに送ってくださったMailの数は200通(約130人)を超えました。そこで今回は、その中でも多かった問い合わせに対して、紹介を兼ねて述べたいと思います。

●質問・・・スタートを速くしたいのですが、どうした

らいいのですか？」

この質問はかなりの数でした。私の場合には、月の練習計画にもある「ショートスプリント」と名前を付けているトレーニングを、年間を通して実施しています。

このトレーニングは、最大スピードの部類に属し、最大筋パワーを必要とするもので、「神経系」のトレーニングも併せて養うことができ、効果をあげています。距離は50mで、スタートはスタンディングで行います。そこから全力で50mを走り抜きます。本数は5本前後としてタイムを測定しています。6秒0で走った選手がいるとすれば、100mの換算タイムは「6.00×2-0.7=11.3」というように計算しています。シーズン中も冬季も、週に3～4回実施しています。

たとえ冬季であっても、スピードレベルは維持しておくことがポイントです。地域によっては積雪があり、室内でのトレーニングが中心になる場合があります。そこで、神経系のトレーニングとしてミニハードルを使つてのドリルやラダーを使つてのトレーニングを行うことも効果的です。正確な動きでスピードを意識して行えば、同じ効果が得られます。ですから、どんな条件であっても、基本やポイントを押さえれば大丈夫ということです(次月号でまた紹介します)。

ちょっとおもしろい 冬季トレーニングでの工夫

文頭で、「冬季トレーニングも2ヵ月が経ち……」というように述べました。冬季は時間との戦いです。私の学校でも同様です。そこで、ちょっとした工夫次第で充実した練習が毎日できることを紹介します。

私の学校でも最も陽の短い時期になると、朝練習30分間、午後練習30分間しか時間がとれません。こんな条件の学校はどこにもあります。そこで思いついたことは、朝、午後の練習で、ウォーミングアップの時間をすべて除いてしまうということでした。

不思議に思う人やそんなことしたらケガをしてしまう、と思う人がほとんどでしょう。そこで発想の転換をしました。朝は登校がウォーミングアップ。午後は下校がクーリングダウンでストレッチングは自宅です。午後練習は昼休みが1次アップで、放課後は即メイン練習(絶対にはやらないくないトレーニング)というように変えてみました。

すると、朝から200mのテンポ走(フォームを意識して男子では30秒前後、女子で35秒前後のタイム設定)×10本ができるようになりました。「こんなの無理だ！」と思うのも「やればできる！」と思うのも自分次第です。チームとしての力です。「練習時間が確保できない＝ダメ！」というのではなく、何事もプラス思考でとらえると工夫が生まれます。

1月のトレーニングのポイント

今回は「ちょっとおもしろいトレーニングの工夫」として、1週間のトレーニング例(1月)を紹介します。いずれも月曜日から金曜日は、30分で行うトレーニングを基本として考えています。

◇ ◇ ◇ ◇

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

◎スピード持久 ○スピード △最大スピード ×積極的休養

■表 1月のトレーニング例

曜日	月	火	水	木	金	土	日
強度	× or △	◎	○	×	◎	○ or △	△ or ×
朝練習	50mショートスプリント×10 ※日曜実施は休養日	200mテンポ走×10本 ※種目によって走る距離を変えます	100mテンポ走×10本	ストレッチング + マッサージ	月曜日の朝と同じ	合同練習会	合同練習会 or 積極的休養日
午後練習	ハードルジャンプ×10+鉄棒50回 ※日曜実施は休養日	筋トレ(シャフト使用) ※腹筋も行う	サーキットトレーニング	ストレッチング + マッサージ	100mや200m 4本×3 (エンドレスリレー)		