

夏休み中に走る力を鍛えるために

短距離の場合

1. 知識を蓄える

陸上競技に関する知識は、YouTube やインターネットで検索すれば、たくさん出てきます。単純に、キーワードとして「陸上競技 短距離 初心者」と検索するだけでも、たくさんの情報が得られます。「知識」は「力」です。ぜひ、この機会に知識を蓄え、自分で練習を考えられる選手になりましょう。

読山おすすめのサイト→『陸上 Ch』：短距離走や幅跳びの基礎知識、フォームなど

YouTube→『走りの学校』：ベースポジションについての基礎知識

『ハラケンチャンネル』『為末大学』

：スタートダッシュ、もも上げ、腰が落ちないような走り・・・
など、走る上での課題を解決する鍵がある

2. きれいなベースポジションをつくれるようになる

ストレッチ後に行っていた、アングルホップ、足首固め、その場もも上げなどできれいな形をつくり、動的ストレッチの 2 ステップや 3 ステップで動きながらベースポジションを再現できるように。そしてそれを走りの中で再現できれば、走る力は確実に伸びます。

また、雨の日補強のハードルもも上げやフライングスプリット、ハムストリングスなどを行い、ベースポジションを支える筋力をつけることも効果的。とにかく、ベースポジションが作れるようになれば、9月以降に良い結果が確実に出ます。

また、動画で自分のもも上げを撮影してもらい、理想のフォームとのズレを認識することも有効です。ゆっくりのもも上げできれいなベースポジションが作れるようになったら、早いピッチのもも上げをつくってみましょう。

3. 短距離走を目的をもって走る

走る場合も、何の目的を持って走るかで距離は変わってきます。

- ・スタートダッシュを早くしたい → 出だし 10 歩、出だし～20m くらい
- ・スタートから中間疾走までのつなぎを上手にしたい → 50m くらいまで
- ・中間疾走の最高速度を速くしたい → 70m くらいまで
- ・後半のバテに耐えられるようにしたい → 100m くらいまで

各距離を 2、3 本行えば良いと思います。どの専門種目でも、走る力は必要です。

4. まとめ

メニューA：動的ストレッチ+短距離走、

メニューB：動的ストレッチ+雨の日筋トレ、もしくは腸腰筋トレ

メニューC：軽いジョグ+動的ストレッチ

メニューD：なにもしない

ジョグアップ、体操、ストレッチをした後に、A～C を、天気や身体の状態を考えて行う。

走り込みや筋トレで筋力が身につく、何もしなければ筋力は確実に落ちます。毎日少しのトレーニングだけでも、効果は必ず現われます。みなさんの努力に期待します。

夏休み中に走る力を鍛えるために

長距離の場合

中体連の駅伝区大会が9月18日と、1ヶ月後に迫っています。今から1ヶ月、どれだけ走り込んでおくかで、結果は大きく違ってきます。走り込めば、筋力が身につく、走らなければ、筋力は確実に落ちます。熱中症対策やコロナ感染対策を充分にとり、保護者の方のご理解のもとで、春日公園での自主練をしておきましょう。そして、筑前大会への切符を自分たちの力で勝ち取りましょう！

1. 知識を蓄える

「コーチがいない人の中長距離トレーニング塾」をしっかり読み込み、自分のねらうタイム、練習ペース、を理解しておきましょう。また、インターネットで検索をかけて、同タイトルのページを見ることで様々な知識が得られます。非常にわかりやすい解説が載っています。是非見ておきましょう。

2. 具体的なメニュー

基本的には、夏休みに行っていたメニューです。その日の調子によって、距離や本数、休憩時間（レスト）を変えても良いです。熱中症にも注意して、余力を残した設定で走りましょう。

また、毎日同じ強度の練習にならないように気をつけましょう。ジョグアップ、体操、ストレッチをした後に、メニューAからメニューCをバランス良く行うのが理想です。

メニューA（強度：弱）：基本ジョグ6km+100m流し5本 *心肺機能の強化
*無理のないペースで6kmを走りきる。

メニューB（強度：中）：ATペース走2km+2km+1km+600m *持久力強化、距離慣れ
A設定→56秒/200m B設定→58秒/200m C設定→60秒/200m
*+は5分レスト、600mは全力走

メニューC（強度：強）：500m×3本を3セット *1500mのレースペースをつかむ
A設定→42秒/200m B設定→45秒/200m C設定→47秒/200m
*500mの1本後にジョグ200mで回復、3本1セットでセット間は10分レスト

メニューD：完全休養

3. 雨の日筋トレ

雨の日は、短距離と同じ筋トレメニューを行う。

動的ストレッチ (20m)

- ①腕振り (前傾で後ろから前) 30回
- ②腕振り (直立で上から下) 30回
- ③ランジウォーク
- ④ニーアップ
- ⑤ベースポジション (2歩)
- ⑥ベースポジション (3歩)
- ⑦高いスキップ
- ⑧バウンディング
- ⑨ヒザ伸ばしダッシュからの流し
- ⑩その場もも上げからの20m走を2本
- ⑪スタンディングからの20m走を2本

雨の日 筋トレメニュー

| メニュー | (鍛えたい部位) | 回数など |
|---------------------|------------|-----------------------|
| 1. ヒールレイズ両足で | (ふくらはぎ) | ゆっくり上げ下げして 100回 |
| 2. ハードル腿上げ | (前腿) | 50回 |
| 3. V字腹筋の形で バタ足3種 | (腹筋、前腿) | 上下に50回、左右に30回、サイクル50回 |
| 4. スプリットジャンプ | (前腿、ふくらはぎ) | 35回 (女子25回) |
| 5. 腕立て伏せ | (腕、胸筋) | 30回 (女子20回) |
| 6. ウルトラマン背筋 | (背筋) | 1分間 |
| 7. ハムストリングス | (大臀筋、腿の裏側) | 片足25回ずつ (女子20回ずつ) |

* 1~7を通して2セット行う。1セット目と2セット目との間に充分休憩を入れて行う。

7分間腸要筋トレーニング 3セット

- ①立って片足腿上げ 左右それぞれ30秒ずつ
- ②もう一度①を行う
- ③仰向けに寝て片足上げ 左右それぞれ30秒ずつ
- ④③からおしりを浮かせて片足上げ 左右それぞれ30秒ずつ
- ⑤マウンテンクライマー 30秒
- ⑥壁押しもも上げキープ 左右それぞれ45秒ずつ
- ⑦45秒連続もも上げ 左右それぞれ45秒ずつ