

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、アンクルホップ、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き、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