

佐倉市立井野中学校陸上競技部のみなさんへ

2020/5/1 (Fri)

陸上競技部のみなさん、元気ですか？

すでにマスコミの報道や千葉県中学校陸上競技専門部のホームページなどで紹介されているので、知っている人も多いと思いますが、令和2年度の全国大会が中止となってしまいました。大変残念です。千葉県通信大会・千葉県総体についても、現在検討中ということですので。このまま、今年度の大会が開催できないのではないかと、という心配もありますが、再び大会が開催される日が訪れることを信じて、今はできる限りの準備をするしかないと思います。

井野中学校陸上競技部のみなさんならば、休校期間中であってもそれぞれ自主的なトレーニングを積み重ねていると思いますが、改めて練習計画の基本的な考え方と、自主トレーニングのメニューの例を紹介します。

表中の「R」は「リカバリー（休憩時間）」、ABC…は、練習強度を示します。Aが最も基本的で、徐々に強度が上がります。

〔短距離ブロック〕※ハードル・跳躍・投擲ブロック含む

No	主となる練習	(上段) 目的・(下段) 練習メニュー例
1	スピード持久 フォーム作り	自分が最大に出せるスピードのうち70～80%のスピードで走り続ける持久力をつける。無駄なく地面から反発を受け取るフォームを固めるための練習。 ----- A ウィンドスプリント（流し） 80～120m×3～5 テンポ走（一定の距離を、一定のスピードで走る） （例）100m16秒、200m34秒、 B ウィーブ走 150m×5 R=3～5分 C ジャスティン150m+50m×5～10 R=5分 D 走り込み①300+200+100 ×3 R=10分 ②200×10 または200×5×2 R=3分 ※Dは80%以上のスピードで行う
2	スピード強化	身体の神経系に刺激を与える練習で、最大スピードそのものを強化する練習。ミニハードルなどのツールを使用したり、坂道の下りを利用したりして行う。 ----- ・ミニハードル走 7～10本 ※ハードル間は自分で調整する。5～7足長。 ※前後に10～20m程度の加速を入れるとさらに効果がある ・坂道下り20～50m ×5～10

		<ul style="list-style-type: none"> ・フィットネスバイクやスピンバイク（あれば）早回し 30秒間全力で漕ぎ続ける ・ラダー走 特定の条件付けのもとで行う走り抜けトレーニング <p>※この他、地面からの反発をもらう動き作りをすることもスピード練習につながる</p>
3	パワー向上	<p>スピードに直結するパワーそのものを向上させるトレーニング。</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・タイヤ引き走（距離・本数は学校でやっている通り） ・坂道ダッシュ ・階段ダッシュ 1段ずつ、1段とばしなど変化をつける <p>※自宅にタイヤ引きセットはないと思うので、坂道や階段をうまく見つけてください。</p>
4	積極的休養	<p>平日に1日は休養日を設けると、疲労が抜け故障（ケガ）の予防になる。また、翌日の練習強度を上げることができる。</p>
5	技術力向上	<p>身につけたスピードやパワーを、実際の走る動きに結びつけるドリル的なトレーニング。もちろん、走ることでフォームは固められるが、一定の動きに重点を置いて、意図的に「走り（方）」を矯正する。</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・股関節ドリル ・ミニハードルドリル（乗り込みドリル） ・朝練のサーキットトレーニングA、Bなど <p>※用器具を使う種目は、同じくらいの高さのものを代用するなど工夫をしてみてください。 （例）ミニハードルの代わりに自分や家族の方の靴を置く</p>
6	スピード強化 技術力向上	<p>平日の練習のまとめとして、実践に近い練習を行う。</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> ・加速走 長い距離から短い距離へ ・SD ・三点ダッシュ
7	休養	<p>ケガの予防、体力回復、</p>

（短距離補足）

ウォーミングアップに基本走（ドリル）を入れたり、ストレッチを入れるなどして、体全体を使って動くことを意識しましょう。練習の最後には補強として、腹筋や背筋などの筋トレを行ったり、サーキットトレーニングを行って、体力の強化と筋力アップに努めましょう。筋トレはすぐに効果が出るケースが多いですが、筋トレだけでは速くなりません。「走る」ことをメインに練習しておきましょう。

〔長距離ブロック〕

No	主となる練習	目的
1	ペース走（軽）	一定のペースで走り続け、持久力を強化する。リラックスジョグとは違い、タイム設定をすることで、競技力に応じた練習強度を設定できる。
2	スピード系	競技会で走る距離よりも短い距離で、インターバルトレーニングやレペテーションを行い、自分の目標タイムよりも速いスピードで走る。速度アップ、速度持久力をつける。
3	ペース走（強）	通常のペース走の中に、変化をつけ練習強度を上げる。懸垂やジャンプ系の種目を5回程度行うだけで練習強度が劇的に変化する。
4	積極的休養	リラックスしたジョグを行ったり、ウォーキングを行う。動きながら疲れをとるイメージで体をほぐす。
5	スピード系Ⅱ	インターバルやレペテーションの強度を上げたり、距離を長く（短く）したりして変化をつける。
6	持久力向上 スピード向上 タイムトライアル	試合に近い緊張感をもってタイムトライアルや、分割走、走り込みなどを行う。
7	休養	完全にオフにしてもよし、ストレッチやマッサージなどでリフレッシュするのもよし、です。

（長距離補足）

長距離練習は、それぞれの選手に応じたタイム設定が必要です。距離とタイム設定を記した一覧表を別紙にて用意するので、確認してください。

（共通補足）

自主トレーニングといっても、実際に練習を行う場所の確保が難しいと思います。気をつけてほしいことを以下に記します。

- ①公園や路上でのトレーニングの場合、周囲の安全に十分に注意して、車や他の人との接触事故に気をつけて行ってください。
- ②アスファルトの上での練習が続くと、人によっては疲労がたまりやすくなりケガの原因になります。練習場所の確保が難しくアスファルト中心のトレーニングを行う場合は、本数を減らしたり、スピードを落としたりして強度を調節してください。
- ③マスク着用でのトレーニングは、心肺に強い負荷をかけることになり、結果として練習強度を必要以上に強めてしまうことになります。特に長距離選手は、長時間負荷がかかるので、十分に注意してください。呼吸が苦しくなる場合は、スピードを落としたり距離を縮めるなどの対応をしてください。

昨日（4/30）、今年度に入って2度目のフィールド内の芝刈りを行いました。2週間ほど前に行いましたが、フィールド内には長いもので30cm以上の雑草が生えているところがありました。芝刈り機に乗って1時間半ほどでフィールド内の草刈りが終わります。

冬の間は、雑草も芝も成長のスピードが緩くなり、草刈りの必要はほとんどありません。色も薄茶色で、植物としての生命力の全てはその生命の維持に注がれています。しかし、厳しい寒さに耐えた草花は、春の訪れを自ずと感じ取り、誰に言われることもなく、芽を出し、葉に色をつけていきます。どんなに踏みつけられても、その営みが滞ることはありません。毎年、毎年、同じように、春になるとその生命力のたくましさに驚かされ、自然のエネルギーに憧れさえもします。

芝刈りをしていると、刈った草には鳥たちが舞い降りてきます。高い空から、地表にいる小さな虫を見つけたのか、何羽もの鳥がやってきます。「草刈りを始める」と教えただけでも、「虫が見つけやすくなっている」とも教えていないのに、鳥たちは自ら必要な情報を得てやってきているようです。

芝や鳥たちに気持ちや心があるのだとしても、その中身を知ることはできません。彼らにも、喜んだり、落ち込んだり、恐れたりすることはあるのだと思います。

しかし、季節の訪れに応じて、己の行うべきことを黙々と行っている、芝や鳥たちの姿を見ると、その無言だが、力強い姿、には見習うべきことがたくさんあるように思います。

陸上競技部の選手の皆さん、「いつか」訪れる日を信じて、今、「できること」で構わないから取り組んでください。不安や心配を抱えながら、積み重ねた努力は、決して皆さんを裏切ることはありません。

2020年5月1日（金）