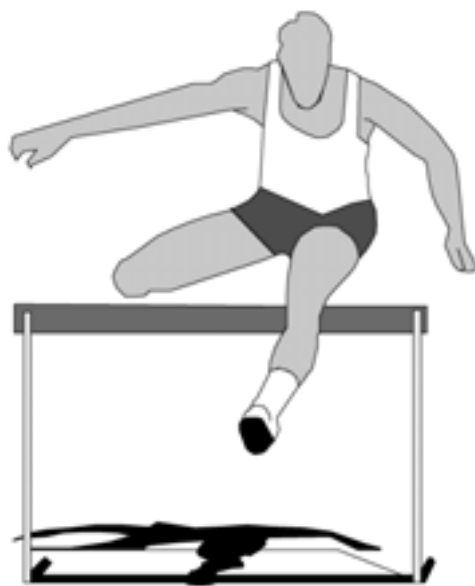


'98 Jr. コーチング・クリニック

ジュニア競技者のためのハードルトレーニング
実技講義資料



国際武道大学教授 岩壁 達男

Junior Coaching Clinic -HURDLE-

1)変えられないもの、変わらないもの

- 1)スタートから1台目までの距離
- 2)ハードル間の距離
- 3)ハードルの高さ

2)変えられるのは、変化するのは

- 1)競技者のスピード、力強さ、柔軟性
- 2)競技者の身体構成(除く身長、肌の長さ、重心の高さ)
- 3)競技者の特殊なハードル適性
- 4)トラックの表面の材質
- 5)風の方向
- 6)競技会の種類(低、高レベル、予選、決勝)

3)ハードル適性のある選手をさがしだす。

ハードルが好きな選手を指導する
他の種目にトレードする(中学 高校)

4)ハードル選手の指導

ハードルに要す TIME	100m の Time + 男 1.8" ~ 2.0"	女 0.9" ~ 1.5"
なにを どう] 改良するかが課題	例えば	
	10"5 + 1.1 + 2.0 = 13"0	12"0 + 1.2 = 13"2
	10"9 + 1.1 + 2.0 = 14"0	12"4 + 1.3 = 13"7
	11"5 + 1.2 + 2.2 = 14"9	12"6 + 1.5 = 14"1
	11"9 + 1.3 + 2.3 = 15"5	13"0 + 1.8 = 14"8

5)BRENT MCFARLANE による 5 つの "S"

SKILL	技術
SUPPLENESS	柔軟
SPEED	スピード
STAMINA	持久力
STRENGTH	筋力

3つの基本

SPECIFICITY	特殊性、特質
OVERLOAD	過負荷
REVERSIBILITY	転換の可能性(継続性)

HURDLE SKILL

THE WARM UP
SPRINTING
HURDLING
STARTING

6)SUPPLENESS(FLEXIBILITY) FOR HURDLER

ハムストリング、ヒップ、膝、足首の関節の可動性が重要

静的柔軟性(STATICS) Holding(保持姿勢) 20" ~ 30"
P . N . F .(PROPRIOCEPTIVE NEURO-MUSCULAR FACILITATION)パートナーによる
動的柔軟性(スイング動作やキネティック動作)技術や正しい動きの習得
正しい動きのフィーリングを覚える

SPECIFICITY	柔軟性は目的に応じた特殊な関節に焦点を当て練習する。
OVERLOAD	柔軟性の獲得には通常の関節の可動域の範囲をやや越えたところで行わなければならない。
REVERSIBILITY	柔軟性の改良は、継続的に維持されなければすぐに失われて行く。 エリート選手でも3日休めば悪化するだろう。 悪化は獲得よりも早く、簡単に消失する

ハードル動作のための柔軟運動 動き作り

うつぶせの状態でも足を伸ばした姿勢から、片側の膝を脇の下まで引きつける。引きつける時も元の位置に戻す時も、わずかに浮かしたまま動作を続ける。

左右それぞれ 15 ~ 20 回

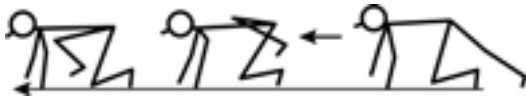
- ・上半身リラックス
- ・なれたら素早く
- ・後ろから(補助者)引っ張る < PNF >



四つ這いの姿勢で抜き足の動作を行なう。片側の脚を後ろに伸ばした形から、膝を肩の高さの位置を通過、脇の下まで引きつける。引きつけた脚は胸の正面で抱え込まれ、最初の位置まで直線で戻す。この動作はスムーズな一連の流れで行い特に足首が膝よりも外側を通過しないよう注意する。

左右それぞれ 15 ~ 20 回

視線は前に向ける



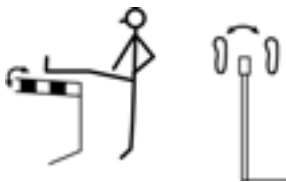
動作の逆に行う。後ろに伸ばした脚を脇の下まで直線に引きつけ、そのまま真横に膝を上げる。肩の位置まで上げた後、そのまま最初の姿勢に戻る。

左右それぞれ 15 ~ 20 回



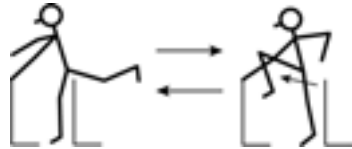
ハードルエクササイズ 高さ High, Middle
リード脚のトレーニング。リード脚の踵をハードルの横木に触れず左右にコントロールする。身体の軸を崩さず、踵が横木の下線より落ちないように行なう。

左右それぞれ 15 ~ 20 回



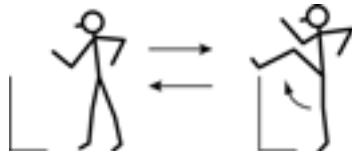
抜き足のエクササイズ 高さ High, Middle
支持している身体の軸を崩さず、ハードルの抜き足動作を行なう。脇の下のできるだけ高い位置まで膝を引きつけ、引きつけた(抜いた)位置から膝を落とさずに元の位置まで逆の動作をして戻す。

左右それぞれ 15 ~ 20 回



リード脚のエクササイズ 高さ High, Middle
ハードルに向かって約 1 m の位置に立ち、その場でリズムよくリード脚の膝を中心に前方に脚を上げる連続動作、踵の位置が横木をクリアできるくらい大きく。

左右それぞれ 25 ~ 30 回



ハードルドリル《基本練習》

(インターバル 2m ~ 2m50、高さ 76cm)

歩きながらのハードリング

- (1) 振り上げ脚練習
- (2) 抜き脚練習
- (3) 振り上げ、抜き脚連続練習

この練習では、ハードルを越えるのに最少限の動きを求め、自然に歩く中でハードルに向かって行くように。

スキップをしながらのハードリング

前項の(1)、(2)、(3)をスキップする中で行う。リズムカルに動作も速くなっていく。スローなテンポと、速いテンポの強弱をつけることと良い。

ワンステップでのハードリング

リズムの中にも「より速さ」を求めて行う。腰を高く、しかも膝を中心としたハードリングが要求され、リラックスされたリズムの重要性を感じる。リズムを強調し、スピードの感覚をつかむ。

スリーステップでのハードリング

短いハードリング間を高い腿上げでの 3 歩走を行う。腿上げの一環がハードリングに感じられるように行う。



スキップでの振り上げ脚練習



スキップでの抜き脚練習

ハードルドリル《基本練習》

(インターバル 4m ~ 4m50、高さ 76 ~ 91cm)

腿上げでのハードリング

基本練習 (3)の振り上げ、抜き脚連続練習を中心に行う。腿上げの動きをできるだけ崩さないようにすることが重要。

振り出し腿上げ

膝から下の速い振り出しを強調し、ハードル手前で振り出しを完了する。この速い振り出しによって踏み切った瞬間、重心が前に引き出されるようになると良い。

連続踏み切り、着地

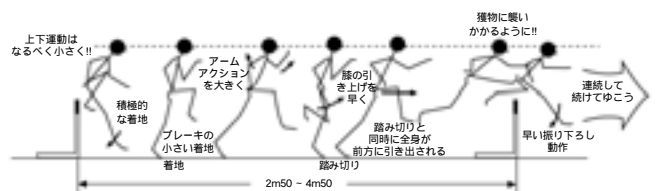
インターバルを、着地・踏み切りを連続して行う。できるだけ歩数を多くしてインターバルを広くするほど、強い踏切と速い振り出しが要求される。



振り上げ、抜き脚連続もも上げ

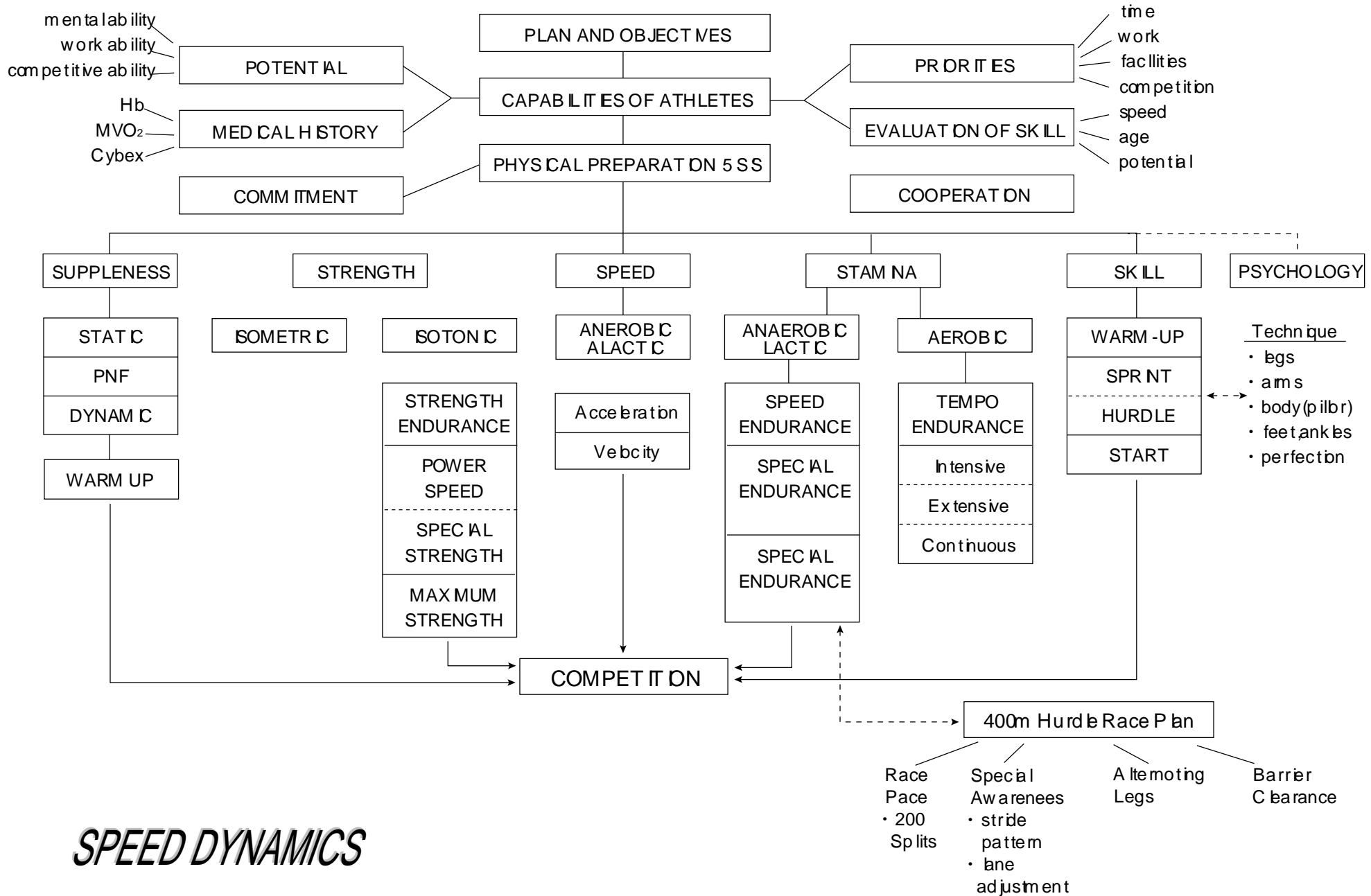


振り出し腿上げ



連続踏み切り、着地

Overview of a Training System



SPEED DYNAMICS

Flexibility & Drills

Name _____

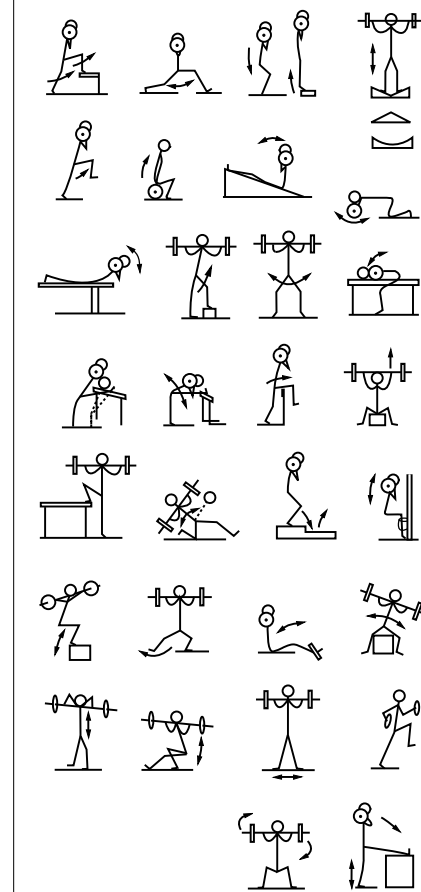
	A	B	C	D	E
1	PNF			Mach P.S. 10-20 m 	Szczepanski
2				Bs skp 	A' circ b
3	PNF 	PNF 		sprint 	Right Left (w d+ bwd)
4				Butt Kicks 	Reverse Trails
5				Straight Leg Pull 	
6	PNF 		PNF 	A's 	Fast Shuffle for 2 OR 1 2 3 step
7	PNF 	PNF 		B's 	Seagrave
8				A-B 	Pull Push
9				B-C 	Fast Heel
10	PNF 		PNF 	Touch Touch 	Straight Leg Bound
11					Tight Skirt
12		PNF 			

Medicine Ball Circuits

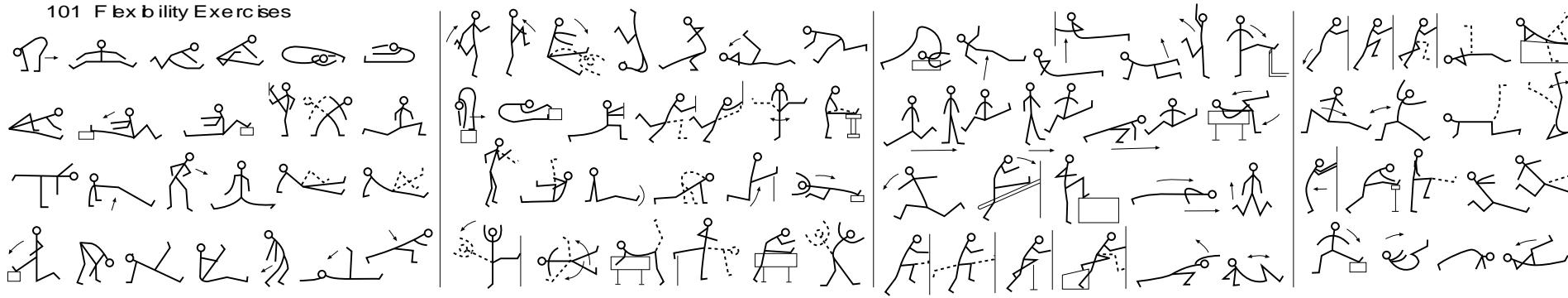
Name _____

	A	B	C	D	E
1	flex.	Do with a partner Warm up using circuit movt.	Circuit movements for warm up. (with partner)	(w d+ bwd)	P.S.
2		Flexibility with medicine ball.	Flexibility with medicine ball.	(w d+ bwd)	A's
3					
4					
5					
6					Touch-Touch
7					
8					
9					
10					
11					
12			chinn's 		

Sample Weight Exercises



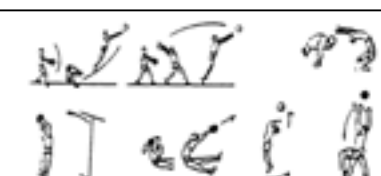







101 Flexibility Exercises



課題	歩数	ハードルの台数	インターバル	ハードルの高さ	用いる頻度	用いる時期
キック力の強化	1歩	5～10台	2～4mで徐々に延長	余裕のある高さ (男子91cm、女子76cm)	×5～10、2/週(以下W)	一般的準備期 (以下GP) 専門的準備期 (以下SP)
	3歩	5台まで	徐々に延長して正規へ (男子8mから9.14mへ) (女子7.5mから8.5mへ)	正規/正規より低くして (男子106/99cm) (女子84/76cm)	×5～8、1/W	
ピッチの向上	3歩	5台まで	正規より短縮して	正規/正規より低くして	×5～8、1/W	GP、SP、SP GP、SP、SP GP、SP、SP
		5歩	正規	正規/正規より短くして	×5～8、1/W	
		7歩	正規	正規/正規より低くして	×5～8、1/W	
支持時間の短縮	1歩	5～10台	2～3.5m/徐々に短縮	余裕のある高さ (男子91cm、女子76cm)	×5～10、1/W	GP
	3歩	5台まで	正規より短縮して (男子8.6～8.8m) (女子8.0～8.3m)	正規/正規より低くして (男子106/99cm) (女子84/76cm)	×5～10、1/W	SP
ハードル基礎能力 (: 支持時曲の短縮 (: 極度な集中力 (: キック力強化 からの運動を休み無くZ字に行う。	1+3+3歩 1歩 3歩 3歩	10+5+3台 10台 5台 3台	正規の短縮+延長 (男子2.5m/女子2m) (男子6.5m/女子6m) (男子9.3m/女子8.6m)	正規+正規より低くして (男子91cm/女子76cm) (男子106cm/女子84cm) (男女とも30cm)	×5～15、1～2/W	GP、SP
ハードルスピードの向上	3歩/3+5歩 (3歩) (3+3+5+3歩) 3歩	5台まで (途中で5歩を入れる)	正規/正規+10～11m+正規 (アプローチ+5m助走)	正規/正規より低くして (男子106/99cm) (女子84/76cm)	×3～10、1～2/W	GP、SP、SP GP、SP、SP
			正規/正規より短縮 (男子9.14/8.8m) (女子8.4/8.3m)	変化をつけて (男子99+91+99+106+106cm) (女子76+76+84+84+84cm)	×3～10、1～2/W	
ハードルリズム向上	3歩	5台まで	正規より短縮して (男子8.8～8.6m) (女子8～8.3m)	正規/正規より低くして (男子106/99cm) (女子84/76cm)	×5～10、1～2/W	SP、SP
ハードル加速力の向上	3歩	5台まで (1台から徐々に増加)	正規より短縮して (男子8.6～9m) (女子8～8.4m)	正規/正規より低くして (男子106/99cm) (女子84/76cm)	1H×5、2H×3 3H×3、4H×2	SP、SP
	5歩		正規より延長して (男子11～12m/女子10～11m)	上に同じ	×5～10、1～2/W	GP
ハードル持続力の向上	3歩	6～12台	正規より短縮して (男子8.6～9m) (女子8～8.3m)	正視/正規より低くして (男子106/99cm) (女子84/76cm)	×8～10、2/W	GP、SP、SP GP SP、SP
	5歩	6～8台	正規より延長して (男子11～12m/女子10～11m)	上に同じ	×5～10、1～2/W	
	3+7歩 (3歩×3+7歩+3歩×3)	8台	正規より短縮+延長 (男子8.8m×3+17m+8.8m×3) (女子8.3m×3+16m+8.3m×3)	上に同じ	×3～5、1/W	

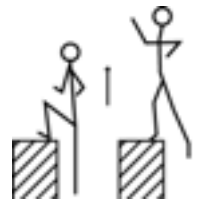





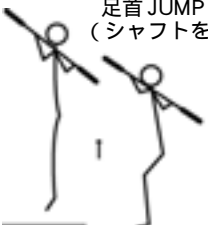





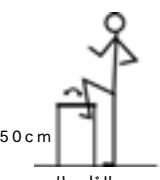

『冬期トレーニング練習内容解説』

国際武道大学 陸上競技部 《Training Menu 》

名称	主たる目的	内容	回数	名称	主たる目的	内容	回数	
サーキットTRN. (C.T.)	総合的体力 (筋力、持久力)	別紙	2~3Set	メディシン ボール投げ	総合的体力 筋力 巧緻性		各10回	
ウェイトTRN. (W.T.)	筋肥大の トレーニング 最大筋力を 発揮する能力	別紙	週2~3回 "					
ハードル ジャンプ 台上ジャンプ 階段上り	水平跳躍力 パワー養成	ハードル両足跳び 	5台×10回	腿上げドリル 動き作り Sprint Drill	動き作り	1) 腿上げ歩行連続 5) 片足強調走 2) Ankling 6) Pick upからのRunning 3) 腿上げSkip 7) " (Slow-Fast) 4) Butt Kicks 8) その他各種	20~30m ×2~3回	
		ハードル片足跳び 	5台×5×2	ラダードリル 動き作り スピード Ladder TRN.	動き作り スピード	1) 足首ロックで素早く 6) 横にTwist 戻してTwist 2) 横に素早く移動 7) 横にTwist 連続(カリカ) 3) 腿上げ連続 8) 早いピッチの連続 4) 横に腿上げ連続 9) 横に移動Twist 5) Hip Twist 腿上げ 10) 両足同時Twist 移動(横、前)	各2~3回	
		跳び箱跳び(片足) 	4台×5×2	Mini Hurdle スピード 動き作り	スピード 動き作り	1) 短い間隔で(10~15台)素早く走る 2) 徐々に間隔を伸ばして(10台)素早く走る 3) 左右にずらして片足強調(5台ずつ2Set)して走る 4) 110Hの間隔(6~9m)を3歩で走る	各2~5回	
	垂直跳躍力 パワー養成	ハードル両足跳び 	5台×20	跳躍系補強 パワー養成	パワー養成	1) 早いBouncing 30~50m 2) 5段階跳び(助走あり、なし) 3) Box Jump 各種	5~10回 5~10回	
		Box Jump 	4台×10	耐乳酸性TRN. スピード持久力	スピード持久力	1) 耐乳酸性のWeight TRN. 2) Box Jump 30cm×90秒連続	2~3回	
		階段ジャンプ 	20段×10	補強運動	補強運動	1) 各種補強(腹筋、背筋、腕立てetc.) 2) Box Jump 30cm×30秒間 3) ハードルドリルB・1 5台 4) 鉄棒各種 平行棒各種 5) スーパーサーキット	100~500 2~3回 3~5Set	
	パワー ランニング (P.R.)	スピードパワー の養成	 リズムを失わない程度の 負荷をかけて最大、敏捷に ランニングを行う 30m~50m	5~10回	ランニング (スピード型) スピード スピード持久力	1) 技術走 90m~120m(フォームに留意して) 2) Short Sprint 80m×5回(歩行で戻る) 3) 往復走 100m×10回(Jogで戻る) 4) Tempo走 120~300m(Paceに留意して) 5) Start Dash 変形Start各種、ブロックからDash	5~8回 2~4Set 1~3Set 3~10回	
	ハードルドリル (H.D.)	動き作り 敏捷性	1) 歩きハードル 2) Skipハードル 3) 1歩ハードル 4) 3歩ハードル 5) 各種ハードル練習	各2~5回	ランニング (持久型) 全身持久力 スピード持久力	全身持久力 スピード持久力	1) 野外走 15~40分のランニング 2) 坂上り走 150~250mの坂上り 3) フリーラン(Free Running) 10~20分 4) 先導走 300m×5回 5) 持続走 300~1000mのランニング	5~10回 2~3Set 1~3回
			海岸 トレーニング 全身持久力 スピード持久力		全身持久力 スピード持久力	Long Jog、Tempo走、砂浜Dash、各種リレー Bounding、各種補強運動		

国際武道大学 陸上競技部 《Training Menu》

『Circuit Training』解説

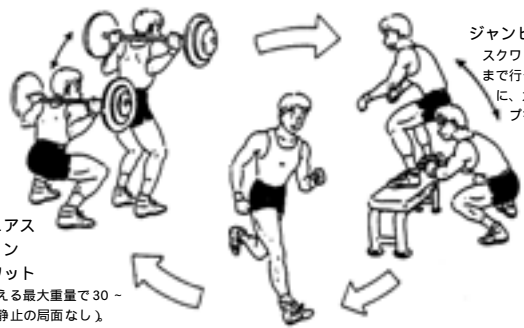
<p>台上 JUMP</p>  <p>足首で JUMP 20" 25回 30" 30回 (リズムカカルに腕を振って)</p>	<p>側方の腹筋</p>  <p>ダンベルを持って左右に身体をねじる 15kg (20" 22回)</p>	<p>腿上げの連続</p>  <p>(20" 80回) 100回</p>	<p>空中で開脚 Jump (チャバキ)</p>  <p>(20" 20回)</p>	<p>早い LEG CURL (膝屈曲)</p>  <p>(20" 90回 ~ 100回)</p>	<p>ダンベル腕振り</p>  <p>2.5kg (60回) 70回</p>
<p>足首 JUMP (シャフトを持つ)</p>  <p>足首だけで跳ぶ (20kg 20" 40 ~ 50回)</p>	<p>-2</p>  <p>(20" 40 ~ 50回)</p>	<p>台上背筋</p>  <p>押しさえる 跳び箱 (20" 15回)</p>	<p>腕立て伏せしゃがみ跳び (バービー)</p>  <p>(20" 10回)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>CIRCUIT TRAINING のやり方 (Sprint, Hurdle 選手)</p> <p>1 Set 目 20秒行って 40秒休み (8分休み)</p> <p>2 Set 目 20秒行って 40秒休み (8分休み)</p> <p>3 Set 目 30秒行って 40秒休み (2 Setの場合) 1 3</p> <p>(400m, 400mH)</p> <p>各 Set 20秒行って次の種目に移動 又は 30秒行って次の種目に移動</p> </div>	
<p>V字腹筋</p>  <p>(20" 20回)</p>	<p>-2</p>  <p>(20" 20 ~ 25回)</p>	<p>足振り連続</p>  <p>50cm ハードル (20" 50 ~ 60回)</p>	<p>腕立て伏せ (20" 20回)</p>  <p>40cm 台</p>		

『400m Weight Training Menu』

- 大腿前面 1 Set
- 大腿後面 1 Set
- 下腿部 1 Set
- 腕 ベンチ 3Set
カール 3Set
他
- 4グループに分かれる
- 2人1組 1人は計時

脚の乳酸耐性トレーニング

1 大腿部前面を主に鍛えるサーキット

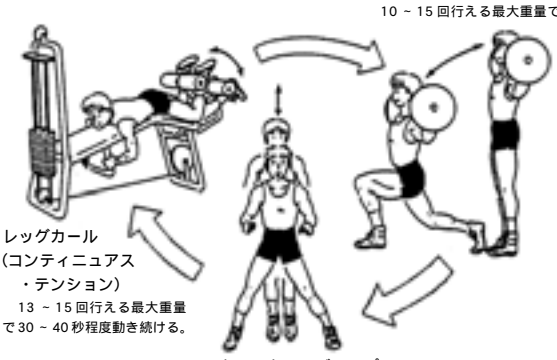


コンティニューアス
・テンション
・スクワット
8 ~ 12 回行える最大重量で 30 ~ 40 秒続ける (静止の局面なし)

ランニング
心拍数を 110 拍毎分以下に落とさないように保つ (呼吸を整える程度で行い、最大 60 秒)

ジャンピング・ステップアップ
スクワットと同スタンスで、限界まで行う。なるべく下腿部を使わずに、大腿部の筋肉を使ってジャンプをするようにする。

2 大腿部後面を主に鍛えるサーキット

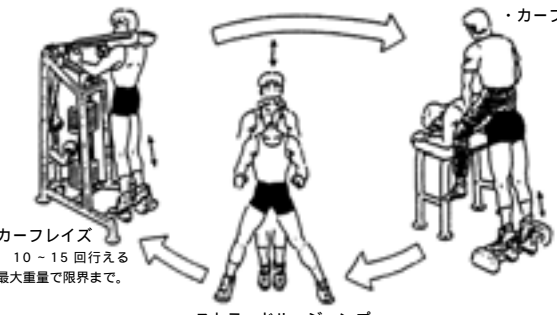


フロント・レッグランジ
10 ~ 15 回行える最大重量で限界まで。

レッグカール (コンティニューアス・テンション)
13 ~ 15 回行える最大重量で 30 ~ 40 秒程度動き続ける。

ストラッドル・ジャンプ
心拍数を 110 拍毎分以下に落とさないように行う、約 30 秒間。

3 下腿部を主に鍛えるサーキット



カーフレイズ
10 ~ 15 回行える最大重量で限界まで。

ストラッドル・ジャンプ
心拍数を 110 拍毎分以下に落とさないように保ち、約 30 秒間。

ドンキー・カーフレイズ

SPEED DYNAMICS

Air Time

Ground Time
 0.01/Stride
 40YD x 0.01 = 0.2"
 100m 50Strides
 100m x 0.01 = 0.5"
 1600m = 10"
 マラソン = ?

Maximum Speed
 Acceleration
 1st Step Quickness
 Movement Skill

- Maximum Speed Training
 Modify Motor Behavior
 Drill Sequence
- 1 . Ankling (つま先上げて)
 - 2 . Butt Kicks
 - 3 . "A" Series (膝上げ)
 "A" March
 "A" Run
 - 4 . Fast Claw (足で引っ掻く)
 - 5 . "B" Series (振り出し歩行)
 Single Legs "B"
 "B" Run
 "B" March
 - 6 . Straight Leg Shuffle
 - 7 . Shake Ups
 - 8 . Arm Action
 - 9 . Fast Leg Series
 片足早く
 左右交互
 Run 中早く
 腿上げ中早く
 交互 Butt Kicks
 Stright Leg Shuffle 中早く
 Continuous Fast Leg
 片足腿上げ連続
 Command Fast Leg

Acceleration TRN.

- Drill Sequence
- 1 . Wall Drill
 3.5.7.10 Steps
 Wall Sprint Against Time 10秒
 - 2 . Partner Drill
 前から押さえる
 後ろから押さえる
 Face & Chase & Race
 - 3 . Acceleration Ladder

First Step Quickness

- Multi Throws
 Medicine Ball
 Static Resistance
 Joint Stabilization
 ハードルジャンプ 片足立ち 腹筋
 背筋 その場跳び
- Drill Sequence
- 1 . Falling Start Series
 Upright 直立
 Squat かがんだ
 Bow おじぎ
 Bow Touch & Go
 Stilted
 - 3 . Three & Four Point
 Three Start
 Roll & Go
 - 4 . Plyo Starts
 Fall & Go
 Lunge
 Hop Start
 Push Up Start
 - 5 . Partner Start
 Resistance
 Tow Start
 Asisted Starts
 - 6 . Prene Start
 Berry & Go

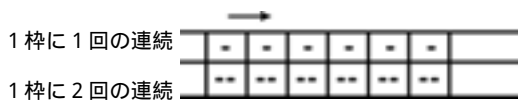
Berry & Roll & Go
 Back & Roll & Go

Movement Skill TRN.

- Braking
 Re-Acceleration
 Conversion
 Multi Directional
- 1 . Agility
 Bio Motor Skill
 Windmill
 Shuffle
 Seal
 Double "A" Series
 Double "A" Skip
 Wide Outs
 Side Slide
 Fast Feet Karioka
 High Step Karioka
 Speed Skate
 Speed Skate Lunge
 Speed Skate Run
 Lateral Hurdle Skips
 Backward Cycle
 Backward Skip
 - 2 . Transition Drill
 - 3 . Complex Runs
 Power Bounds
 Run Run Bounds
 3 Step Bounds
 2 Count Bounds
 - 4 . Cone Drill
 10YD 2Point
 30YD 2Point
 40YD 2Point
 40YD 6Turn
 Offset Weave

RADDR TRAINING SERIES

足首をロックしたままで素早く動く



横に素早く移動する



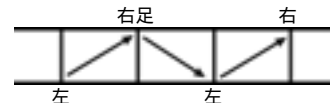
腿上げ連続

1 枠に 1 回の連続

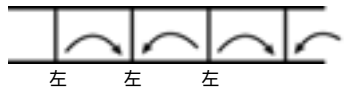
横に腿上げ連続

1 枠に 2 回の連続

ヒップツイスト腿上げ



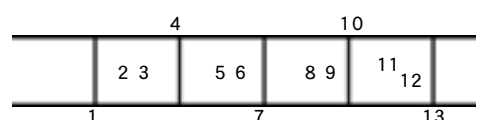
横にヒップツイスト、戻してツイスト



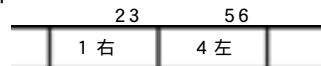
横にツイスト連続、前後 (キャリオカ)



早いピッチの連続



横に移動ツイスト



両足同時ツイスト移動 (ヒップスイング)

前向き
 横向き

測定の方法

ウェイトリフティング (max test)

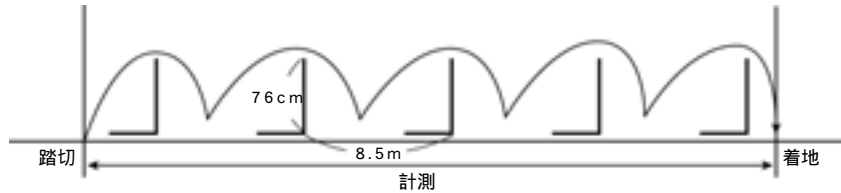
- (1) フルスクワット
- (2) ベンチプレス

両手後方砲丸投げ (16 ポンド)

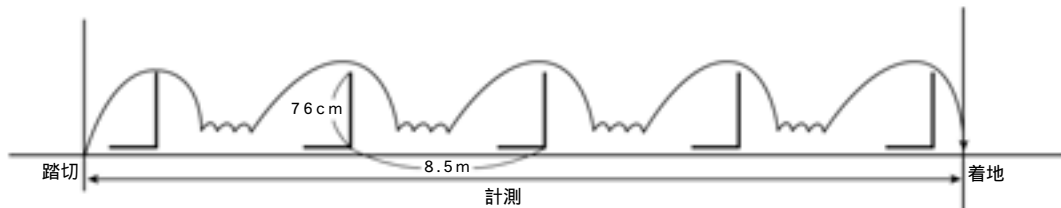
水平跳躍力

- (1) 立ち五段跳び 2回

ハードル両足跳び 5台 2回



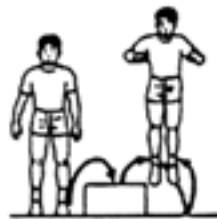
ハードル片足跳び 5台 左右2回



90秒ボックスドリルテスト

ラダー走

100m走



パワーの持久力をみる

プライオメトリックスのドリルとしてよく用いられる連続ボックスジャンプによるテスト。90秒間にどれだけ回数ジャンプできたかを測定する。バスケットボールやバレーボールなど、試合中にジャンプ動作を繰り返す競技の選手の、パワー持久力(持続力)を評価するのに適している。

ボックスの高さは男子が18~20インチ(約45~50cm)、女子が12~14インチ(約30~35cm)程度が適切。

選手はボックスの横に立ち、横向きのままボックス上にジャンプし、ワンタッチ(1回の接地)で反対側に降りる。ワンタッチで再びボックス上にジャンプし、反対側に降りる。これを繰り返す。

90秒間ジャンプを繰り返し、ボックス上にタッチした回数を数える。

体力測定得点表

ポイント	フルスクワット	ベンチプレス	両手後方砲丸投げ	立ち五段跳	ハードル両足跳	ハードル片足跳	ボックステスト	ラダー走	100m走
20	160kg	105kg	12m50	15m90	2*3	6*6	90	5*9	10*1
19	150kg	100kg	12m00	15m70	2*4	6*8	86	6*0	10*2
18	145kg	95kg	11m50	15m50	2*4.5	7*0	83	6*1	10*3
17	140kg	92.5kg	11m00	15m30	2*5	7*2	80	6*2	10*4
16	135kg	90kg	10m50	15m10	2*5.5	7*4	77	6*3	10*5
15	130kg	87.5kg	10m00	14m90	2*6	7*6	74	6*4	10*6
14	125kg	85kg	9m50	14m60	2*7	8*5	71	6*7	10*7
13	120kg	82.5kg	9m00	14m30	2*8	9*0	68	7*0	10*8
12	115kg	80kg	8m50	14m00	2*9	9*5	66	7*3	10*9
11	110kg	77.5kg	8m00	13m80	3*0	10*0	63	7*5	11*0
10	105kg	75kg	7m50	13m60	3*1	10*5	60	7*7	11*1
9	100kg	72.5kg	7m00	13m30	3*3	11*0	55	8*0	11*2
8	95kg	70kg	6m50	13m00	3*6	11*5	50	8*3	11*3
7	90kg	67.5kg	6m00	12m60	3*8	12*0	45	8*6	11*4
6	85kg	65kg	5m50	12m30	4*0	12*5	40	9*0	11*5
5	80kg	62.5kg	5m00	12m00	4*3	13*0	35	9*5	11*6
4	75kg	60kg	4m00	11m50	4*5	13*5	30	10*0	11*7
3	70kg	55kg	3m50	11m00	4*7	14*0	25	10*5	11*8
2	65kg	50kg	3m00	10m00	4*9	15*0	20	11*0	11*9
1	60kg	40kg	2m50	9m00	5*1	16*0	15	12*0	12*0

《例；表1》

バウンディング・コントロール表

100mのねらいとするタイム(秒)	立幅跳(m)	垂直跳(cm)	立3段跳(m)	立5段跳(m)	立10段跳(m)
10*20 10*65	2.90 3.20	76 85	9.20 10.00	15.90 17.10	29.50 39.50
10*70 11*00	2.70 3.00	68 77	8.50 9.10	14.60 15.60	27.00 37.00
11*20 11*70	2.60 2.90	60 69	7.90 8.50	14.00 15.00	25.00 35.00
11*80 12*20	2.50 2.80	53 61	7.50 8.10	13.40 14.40	23.00 33.00
12*30 12*70	2.40 2.70	46 54	7.20 7.80	12.80 13.80	21.00 31.00
12*80 13*20	2.30 2.60	39 47	6.80 7.40	12.20 13.20	19.00 29.00

WEEKLY SCHEDULE 《障 害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

11月2週		今週の主眼点		11月3週		今週の主眼点		11月4週		今週の主眼点	
		1998年のシーズンに向けて気分新たにトレーニングを開始しよう！		98年TEAM目標 『関東インカレ総合8位入賞』							
		97年シーズンを反省し、98年の目標を立てよう		『各種全国大会多数参加+入賞』							
		今月の目標「今年より一段上の体力作り」 今週の目標「一般体力作り」 《一般持久力+筋力》		個人目標 『 』 『 』 『 』							
日	曜	練習内容		日	曜	練習内容		日	曜	練習内容	
11/10日	月	1 WU 2 大学祭代休 3 (ここまでシーズンオフ) 4 5 6		11/17日	月	1 WU 2 Hurdleのための柔軟 3 Hurdle Jump (水平) 8m×5台×10回(片足) 4 Weight TRN.(耐乳酸性)60分 5 Tempo走 200m×5 6 Jog 1600m		11/24日	月	1 WU 2 前週と同じ 3 4 5 6	
11日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Mini Hurdle 4 Ladder TRN. 5 Box jump 20秒×3Set 6 Jog 1000m		11/18日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Mini Hurdle 4 Ladder TRN. 5 Box jump 20秒×4Set 6 Jog 1600m		11/25日	火	1 WU 2 前週と同じ 3 4 5 6	
11/12日	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 抜き足Drill 4 Weight TRN.《倉庫》(全身)60分 5 Tempo走 150m×6 6 Jog 1000m		11/19日	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 抜き足Drill 4 Weight TRN.(全身)60分 5 Tempo走 300m,200,100m×2Set 6 Jog 1600m		11/26日	水	1 WU 2 前週と同じ 3 4 5 Tempo走 200m×5 6 Jog 2000m	
11/13日	木	1 WU 2 坂登り 120m×6 3 Hurdle Jump(垂直)1.5m×5台×10回 4 鉄棒、腹筋(300回)背筋100回 5 Free Run 15分 6		11/20日	木	1 WU 2 坂登り 120m×8 3 Hurdle Jump(垂直)×10回 4 補強(腹筋300回、背筋100回) 5 Free Run 15分 6		11/27日	木	1 WU 2 官軍往復走 3 Hurdleのための柔軟 4 補強(腹筋300回、背筋100回) 5 Free Run 15分 6	
11/14日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 抜き足Drill 4 Weight TRN.(脚中心) 5 Bounding 50m×10 6 Free Run 15分		11/21日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 抜き足Drill 4 Weight TRN.(60分)(脚中心) 5 Power Run 50m×5 6 Bounding 50m×5		11/28日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Weight TRN.(60分)(脚中心) 4 Mini Hurdle 5 早いBounding 50m×5 6 Free Run 15分	
11/15日	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 5~7台×10 4 Tempo走 150m×4×3Set 5 補強(腹筋500回) 6		11/22日	土	1 WU 2 体力測定(ブロック別) 3 4 Tempo走 150m×4×2 5 補強(腹筋500回) 6		11/29日	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術60分 4 エンドレスリレー 5 5人×100m×6回×2Set 6 腹筋500回	
11/16日	日	REST or GAME		11/23日	日	REST or GAME		11/30日	日	REST 推薦入試	

WEEKLY SCHEDULE 《短距離:400m:障害:跳躍:投擲:棒高跳:混成》BLOCK 1997 国際武道大学陸上競技部

12月1週		今週の主眼点		12月2週		今週の主眼点		12月3週		今週の主眼点	
		今月の目標「基礎体力向上」 「技術の向上」				今週の主眼点「 」				『解散前に強化練習で鍛えよう』	
		今週の主眼点「休まず練習を続けよう」								「12月 1月休暇の過ごし方で来年が決まる」 (休暇中でもトレーニングの継続を！)	
日	曜	練習内容		日	曜	練習内容		日	曜	練習内容	
12月1日	月	1 WU 2 Hurdleのための柔軟 3 Hurdle Jump (水平) 8m×5台×10回 4 Weight TRN. (45分) 5 Tempo走 150m×5 6 Jog 1600m		12月8日	月	1 WU 2 前週と同じ 3 4 5 6		12月15日	月	1 WU 2 前週と同じ 3 4 5 6	
12月2日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Tempo走 500m,400m,300m×1(R10分) 4 Tempo走 100m,200m,100m×1 5 補強(腹筋200回等) 6 Jog 各自		12月9日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Mini Hurdle 4 Ladder TRN. 5 腹筋300回 6 Jog 各自		12月16日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Tempo走 500m×2(R15分) 4 Tempo走 100m×4 5 Mini Hurdle 6 Jog 各自	
12月3日	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 抜き足Drill 4 Hurdle 技術 6~8台×10~15回(低,短) 5 Tempo走 150m×5 6 Jog 各自		12月10日	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 抜き足Drill 4 Shattle Hurdle (5台×往復×2×10回)(8m,Junior) 5 Bounding 50m×5 6 Jog 各自		12月17日	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 抜き足Drill 4 Hurdle 技術 7~10台×10回 5 Tempo走 150m×5 6 Free Run 15分	
12月4日	木	1 WU 2 自主TRN.(前半が雨の時は練習) 3 4 5 6		12月11日	木	1 WU 2 自主TRN.(前半が雨の時は練習) 3 4 5 6		12月18日	木	1 WU 2 3 REST 4 or 自主トレ 5 6	
12月5日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Box jump 20秒×5Set 4 Weight TRN. (45分) 脚中心 5 Bounding 50m×5 6 Free Run 15分		12月12日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Ladder TRN. Mini Hurdle 4 Weight TRN. (45分) 脚中心 5 Box jump 20秒×3Set 6 Free Run 15分		12月19日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Box jump 20秒×5Set 4 Weight TRN. (45分) 脚中心 5 Bounding 50m×5 6 Jog 1200m	
12月6日	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 5~10台×10~15回 4 Tempo走 150m×4×2Set 5 補強(腹筋500回等) 6 Jog 2000m		12月13日	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 6~10台×10~15回 4 Endless Relay 5人×100m×10回 5 補強(腹筋500回) 6		12月20日	土	1 2 20日 別メニュー 3 21日 強化練習 4 22日 5 23日 1時解散 6	
12月7日	日	自主TRN.(必ず行うこと) (技術練習中心)		12月14日	日	自主TRN.		12月21日	日	《1月6日(火)2時集合》	

WEEKLY SCHEDULE 《短距離：400m：障害》BLOCK 1997

国際武道大学 陸上競技部

12月4週		今週の主眼点		12月4週		今週の主眼点		12月4週		今週の主眼点	
		今週の目標「 今週の目標「解散前に強化練習」 「休暇中のトレーニングの継続を図れ」 母校への挨拶、報告を忘れずに！				今週の目標「 今週の目標「解散前に強化練習」 「休暇中のトレーニングの継続を図れ」 母校への挨拶、報告を忘れずに！				今週の目標「 今週の目標「解散前に強化練習」 「休暇中のトレーニングの継続を図れ」 母校への挨拶、報告を忘れずに！	
		《短距離》				《4プロ》				《障害》	
日	曜	練習内容		日	曜	練習内容		日	曜	練習内容	
12/20	土	1 WU 10時開始 2 Sprint Drill Ladder 3 Tempo走 150m×4×2Set 4 Tempo走 300m,200,100m×2Set 5 補強(腹筋など) 6 Free Run 10分	午後 自主トレ	12/20	土	1 WU 2 Free Run 10分 3 先導走300m×5×2Set(15分R) 4 各種補強 5 各自Long Jog 6	午後 400H 自主トレ 技術練習 JrH×8台×10 200H×5	12/20	土	1 WU 10時開始 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術(5~8台)×10~15 4 Tempo走 150m×4×2 5 腹筋500回 6 各自Jog	午後 自主トレ
12/21	日	1 WU 10時開始 2 Long Jog 1000m 3 Short Speed(80m×5)×4set 4 (80mJogでつなぎSet間7分) 5 Bounding 100m×6 6 Free Run 10分	2時開始 1 WU 2 Circuit 2Set 3 Power Run 30×10 4 Tempo走 150×4×2 5 Long Jog 2000m	12/21	日	1 WU 2 Tempo走 600m×2(15分R) 3 Tempo走 150m×4(5分R) 4 Hurdle Drill B×2Set 5 400Hは障害と一緒に 6	1 WU 午後2時 2 Mini Hurdle 3 Hurdle Jump 水平 4 Weight(耐乳酸) 5 Free Run 15分 6	12/21	日	1 WU 午後2時 2 Hurdle Drill 3 Shuttle Hurdle(5台×往復×2) 4 ×10台(8MJr) 5 Tempo走 150m×5 6 各自Jog	1 WU 午後2時 2 Tempo走 120m×5 3 Ladder TRN. 4 Short Speed Run (80m×5)×4set 5 助走付き5段跳×8
12/22	月	1 WU 16時30分 2 Weight TRN.(90分) 3 助走付き5段跳び(10m)×10 4 Ladder TRN. 5 早いBouncing 50m×6 6 Long Jog 2000m		12/22	月	1 WU 2 Ladder TRN. 3 Sprint Drill 4 Super Circuit ×2Set 5 Tempo走 150m×4×2 6 各自Long Jog	400H 3 Hurdle Drill 4 技術練習 5台×10回~15回 5 Tempo走 150m×5	12/22	月	1 WU 2 Hurdle のための柔軟 3 Hurdle Drill 4 Weight TRN.(60分) 5 早いBouncing 60m×10 6 各自Jog	
12/23	火	1 WU 10時開始 2 Tempo走 150m×3 3 Short Speed Run 80m×5 4 Endless Relay 5人×100m×10回×2set 5 打ち上げ 6		12/23	火	1 WU 2 Sprint Drill 3 Tempo走 150m×5 4 Endless Relay 5人×100m×10回×2set 5 打ち上げ 6		12/23	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Tempo走 150,200,250,300m(15分休) 4 Tempo走 300,250,200,150m(同距離歩行) 5 各自Long Jog 6 打ち上げ	
		12月23日解散 午後1時 冬期休業(12月24日~1月5日) 1月6日集合 午後2時									
1/6	火	1 WU 2 Long Jog 2000m 3 Circuit 2Set 4 Tempo走 150m×5 5 各種補強 6 各自 Long Jog		1/6	火	1 WU 2 Long Jog 2000m 3 Sprint Drill 4 Super Circuit ×1Set 5 Tempo走 150m×5 6 各種補強		1/6	火	1 WU 2 Long Jog 2000m 3 Tempo走 120m×7 4 Hurdle Drill 5 Weight TRN.(30分) 6 Free Run 15分	
1/7	水	1 WU (午後2時) 2 Free Run 15分 3 Weight TRN.(60分) 4 Ladder TRN.	5 Mini Hurdle 6 早いBouncing 60m×6 7 Long Jog	1/7	水	1 WU (午後2時) 2 Weight TRN.(60分) 3 Power Run 50m×8 4 Box jump 30秒×3	5 Tempo走 150m×5 6 各自Long Jog	1/7	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 抜き足Drill 4 Hurdle 技術	5 各種補強(腹筋500回)

WEEKLY SCHEDULE 《障 害》BLOCK 1997

国際武道大学 陸上競技部

今週の主眼点		長期予定	今週の主眼点		長期予定		
1 月 2:3 週	1998年年頭に今年度の目標を 明確に掲げ、達成に向け努力を！ [チーム] 関東インカレ総合8位 [個人] " " " 1月 冬期練習本番 ここでの成果が1年を決定すると思え		1 月 3 週	定期試験とトレーニングの両立を図ろう (定期試験 自主トレ 21日~23日)			
日	曜	練習内容	練習結果 体調等	日	曜	練習内容	練習結果 体調等
1 / 12 日	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Tempo走 120m×5 4 Short Sprint 80m×5×3Set(80mJog、Set間5分) 5 Tempo走 200m×3 6 補強		1 / 19 日	月	1 WU 2 Weight TRN.(60分)(脚中心) 3 助走付き5段跳×10回 4 Tempo走 120m×6 5 Jog 10分 6	
13 日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 抜き足Drill 4 Hurdle 技術(低く、短く) 5~7台×20 5 各種補強運動(腹筋等) 6		20 日	火	1 WU 2 Tempo走 120m×3 3 Short Sprint 80m×6×2Set 4 Tempo走 200m×2 5 補強 6	
14 日	水	1 WU 2 Weight TRN.(60分)(脚中心) 3 早いBouncing 50m×5 4 Hurdle Jump 5台×10回(水平) 5 快調走 150m×7 6 Free Run 10分		21 日	水	定期試験のため各自練習 内容は13日と同じ 松前賞授賞式(全員参加)	
8 15 日	木	1 WU 2 Free Run 15分 3 Tempo走 150m×10 4 Hurdle Drill 5 Ladder TRN. 6 各種補強運動	15日(成人の日) 2 Free Run 10分 3 Tempo走 150m×6 4 坂上り走150m×8(池横) 5 Mini Hurdle	22 日	木	定期試験のため各自練習 内容は14日と同じ	
9 16 日	金	1 WU 2 Weight TRN.(全身)60分 3 Hurdle Jump 5台×10回(垂直) 4 Tempo走 120m×5 5 Free Run 10分 6		23 日	金	定期試験のため各自練習 内容は8日と同じ	
10 17 日	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 5~8台(9m)×10 4 Hurdle 技術 11台(8m)×5 5 Tempo走 200m×5 6 補強		24 日	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 5~7台(9m)×15 4 Hurdle 技術 12台(7m)×6 5 Tempo走 200m×5	
11 18 日	日	REST or GAME		25 日	日	REST or GAME	

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

1月5週		今週の主眼点	長期予定	2月1週		今週の主眼点	長期予定
1月5週		試験も終わった、冬期練習本番 さあ頑張て行こう 栄養、睡眠、休養の確保 練習中心の生活の確立 (今週の重点、体力強化)		2月1週		第1回強化練習 2部練習 『2カ月後にはシーズンイン』 関東インカレまであと15週 (今週の重点、SPEED+技術+体力)	2月12日 入試準備 2月13日 一般入試 2月23日~25日 新入生合宿 2月16日~21日 3年冬季野外実習 2月28日 横浜室内 3月6日 群馬室内
日	曜	練習内容	練習結果 体調等	日	曜	(午前) 練習内容 (午後)	練習結果 体調等
1/26	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Weight TRN.(60分)(脚中心) 4 Bounding 50m×5 5 Tempo走 150m×5 6 Free Run 10分		2/2	月	1 WU 10時より 2 Weight TRN.(60分)脚中心 3 Bounding 50m×5 4 Tempo走 120m×7 5 Free Run 10分 6	1 WU 2 変形スタート 30m×10 3 Short Sprint 80m×5×3 4 Tempo走 300,200m×1 5 Jog 10分
27	火	1 WU 2 Hurdle Drill、抜き足Drill 3 Hurdle 技術(低く、短く)5台×20 4 Mini Hurdle(60mに10台)×8回 5 Free Run 10分 6 腹筋300回		2/3	火	1 WU 2 Hurdle Drill、抜き足 3 Hurdle 技術 5台×20 4 Mini Hurdle 60m×6回 5 Tempo走 120m×5 6	1 WU 2 Hurdle Drill 3 坂上り走150m×6 4 メディシンボール各種 5 Box jump 30秒×3 6 Jog 10分
28	水	1 WU 2 変形スタート 30m×10(各種) 3 Ladder TRN. 4 Box jump(30cm×30秒)×3Set 5 Weight TRN.(全身)45分 6 快調走 150m×6		2/4	水	1 WU 2 Weight TRN.(全身)60分 3 Bounding 50m×5 4 Power Run 30m×10 5 Tempo走 120m×5 6	ACTIVE REST
29	木	1 WU 2 Hurdle Drill 3 抜き足Drill 4 Hurdle Drill Z×15回 5 Tempo走 200m×5 6 各種補強運動		2/5	木	1 WU 2 Hurdle Drill、抜き足 3 Hurdle 技術 4 (Hurdle Drill Z×15回) 5 Tempo走 150m×3 6 Tempo走 200m×3	1 WU 2 Hurdle Drill、抜き足 3 Power Run 30m×10 4 Hurdle Jump(水平) 5台×5回×左右 5 Free Run 15分
30	金	1 WU 2 Weight TRN.(60分)(脚中心) 3 Hurdle Jump(水平)5台×5回×左右 4 Tempo走 120m×6 5 腹筋200回 6 自主トレ		2/6	金	1 WU 2 Weight TRN.(60分)脚中心 3 Hurdle Jump(垂直) 4 Box jump 30秒×3Set 5 Tempo走 150m×5 6	1 WU 2 Hurdle Drill 3 インターバル 200×5 +100×5+200×5+100×5 (Jog同距離,Set間400mJog) 4 Jog 10分
31	土	1 WU 2 Hurdle Drill、抜き足Drill 3 Hurdle 技術 8台×10回 4 Tempo走(150,200,250,200,150,100m) 5 鉄棒各種 6 Free Run 10分		2/7	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 8台×15以上 (低く、短く、早く) 4 Tempo走(150,200,250,200,150m) 同距離歩行	REST
2/1	日	REST or GAME		2/8	日	REST or GAME	

WEEKLY SCHEDULE 《 障 害 》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

2月2週		今週の主眼点	長期予定	2月3週		今週の主眼点	長期予定
		前週の疲労を取り除き 次の強化に備えよ 「健康管理、障害予防 は練習に匹敵する」 「入試に協力を」	2月12日 入試準備 2月13日 一般入試 2月14日 採点業務 2月15日 選考委員会 2月21日 合格発表			弱点強化 ウエイト種目 (脚) ハーフスクワット カーフレイズ レッグカール ニーエクステンション ヒップ&サイ 等	2月17日~22日 3年冬季野外実習 2月23日~26日 新入生合宿
日	曜	練習内容	練習結果 体調等	日	曜	練習内容	練習結果 体調等
2月10日	月	1 WU 2 変形Start 20m×5 30m×3 3 往復走 100m×10×2Set 4 抜き足Drill 5 Weight TRN.(45分)(脚中心) 6 Free Run 10分		2月17日	月	1 WU 10時より 2 変形Start 20m×5 30m×3 3 ベース走 100m×10×2Set 4 Tempo走 250m,200m,150m 5 Weight TRN.(45分)脚中心 6 自主トレ	
2月11日	火	1 WU 2 Hurdle Drill、抜き足Drill 3 Hurdle 技術 5台×20回以上 4 Mini Hurdle 6台×5回 5 Tempo走 120m×5 6 補強(腹筋1000回)		2月18日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 5台×20 4 Mini Hurdle 6台×5 5 補強 6 自主トレ	
2月12日	水	1 WU 2 Weight TRN.(全身)60分 3 Bounding 50m×7 4 Power Run 30m×10 5 Tempo走 150m×4 6 自主トレ		2月19日	水	1 WU 2 第2回体力測定 3 4 5 終了後自主トレ 6	
2月13日	木	1 WU (一般入試 実技試験 13時~15時)練習15時より 2 坂上り走150m×6 3 Hurdle Drill、抜き足Drill 4 Ladder TRN. 5 補強 6 自主トレ		2月20日	木	1 WU 2 坂上り走150m×6 3 Hurdle Drill 4 Ladder TRN. 5 Hurdle Jump(水平)5Set 6 補強	
2月14日	金	1 WU 2 Weight TRN.(60分)(脚中心) 3 Hurdle Jump(水平)5Set 4 Box jump 30秒×3Set 5 抜き足のぼり補強 6 Tempo走 150m×5		2月21日	金	1 WU 2 Weight TRN.(全身)45分 3 Hurdle Drill 4 Box jump 30秒×3Set 5 Tempo走 120m×6 6 自主トレ	
2月15日	土	1 WU 2 Hurdle Drill、抜き足Drill 3 Hurdle 技術 6~8台×15回以上 4 Tempo走(150,200,250,200,150,100m) 5 補強 6 自主トレ		2月22日	土	1 WU 2 Hurdle Drill、抜き足Drill 3 Hurdle 技術 6~8台×15回 4 Tempo走(150,200,250,200,150m) 5 補強 6 自主トレ	
2月16日	日	REST or GAME		2月23日	日	REST or GAME	

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

2月4週		今週の主眼点《強》		長期予定	3月1週		今週の主眼点《弱》		長期予定
		第2次強化週間		2月23日~26日 新入生合宿			冬季鍛錬期の疲れを取り除こう		2月10日~22日 第3次強化期間
		シーズン開幕まであと6週間、目標の再確認 「目指せ関東IC代表」					3月2日から3月5日まで春季リフレッシュ期間		4月5日、6日 第1回武大記録会
		目標					(2, 3年生教育実習校訪問は今週に済まそう) (今週の重点、SPEED+技術+体力)		
		スピードの向上							
		技術の開発							
		障害の予防							
日	曜	(午前) 練習内容 (午後)		練習結果 体調等	日	曜	練習内容		練習結果 体調等
2/24	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 5台×15~20回 4 Hurdle 補強運動 5 6	1 WU 2 変形スタート 30m×10 3 Mini Hurdle(8mX6台X10) 4 抜き足Drill 5 補強(腹筋1000回) 6		3/3	月	1 WU 2 3 自主TRN. 4 5 6		
25	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 6台×5回 4 60mH(Junior)×5~10回(TT) 5 Mini Hurdle (8m×8台×5回) 6	1 WU 2 抜き足Drill 3 Weight TRN.60分(脚) 4 Bounding 50m×6 5 Tempo走 120m×5 6 自主トレ		4	火	1 WU 2 3 自主TRN. 4 5 6		
26	水	1 WU 2 変形スタート 30m×5 3 Set走 150m×4×3(R.15'16秒台) 4 Tempo走 300m,200m,100m×1 5 Ladder TRN. 6	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle Jump(垂直)×6 4 Box jump 30秒×3 5 Power Run 30m×5 6 補強(腹筋1000回)		5	水	1 WU 2 3 自主TRN. 4 5 6		
27	木	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術(短) 8台×10 4 Hurdle 技術(低) 6台×15 5 Tempo走 150m×6 6	1 WU REST or 自主TRN.		6	木	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術(短) 8台×5 4 Hurdle 技術(低) 5台×10 5 Tempo走 120m×5 6 自主トレ		
28	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle Drill Z×12回 4 Tempo走 200m×3×2(R10') 5 6	1 WU 2 Weight TRN.60分(全身) 3 助走付き10段跳×10 4 Hurdle Jump(垂直) 5 Tempo走 120m×7 6 自主トレ		7	金	1 WU 2 Weight TRN.(60分)全身 3 Bounding 50m×5 4 Hurdle Jump(垂直) 5 Tempo走 150m×7 6 自主トレ		
3/1	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 6~10台×8 4 ャットル-ド(2組で往復をリレーする) 8m×5台×20回 5 Tempo走(150,200,250m)×1	1 WU 2 変形スタート 30m×5 3 往復走100mX10X3Set(15 4 Ladder TRN. 5 Free Run 15分		8	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 6台×10回 4 60mH(Junior)×5回(TT) 5 Tempo走 200m×5回 6 自主トレ		
2/2	日	REST or GAME			9	日	REST or GAME		

WEEKLY SCHEDULE 《障 害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

3月2週		今週の主眼点《強》		長期予定		3月3週		今週の主眼点《中》		長期予定	
		仕上げ期 3月10日～4月3日 『シーズン開幕まで1ヶ月かけてじっくり仕上げて行こう』 第3回強化週間 S P E E D養成 S K I L L向上 障害の予防		4月5,6日 第1回武大記録会 (申込 3月22日) 4月26,27日 東京選手権 (申込 3月24日頃) 3月29日(土) 関東学生春季Open (夢の島)申込 19日				関東IC代表メンバー目指して頑張ろう 東京選手権リレーメンバー決定 各種大会申し込みを忘れずに			
日	曜	練習内容		練習結果 体調等		日	曜	練習内容		練習結果 体調等	
3/10	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術(短) 6台×6 4 Hurdle 技術(低) 8台×4 5 Mini Hurdle(8m×8台×6) 6 Tempo走 120m×5	1 WU 2 Start D. 20m×5,30m×3 3 Pace走 100m×10×2Set 4 Tempo走 250,200 5 自主TRN. ,150m×1 6			3/17	日	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術(低く) 6台×5 4 Hurdle 技術(高く、短く) 6台×5 5 Mini Hurdle (8m×6台×5回) 6 Tempo走 120m×3			
11	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Ladder TRN. 4 Bounding 50m×8 5 Weight TRN.(45分) 6 Tempo走 120m×5	1 WU 自主TRN.			18	火	1 WU 2 3 第3回体力測定 4 5 6 終了後 Weight TRN.(45分)			
12	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術(Junior) 6台×10回 4 Hurdle 技術(Hight) 5台×5回 5 Mini Hurdle(8m×6台×5) 6 Tempo走 200m×3	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Set走 150m×4×3Set 4 Tempo走 250,200 5 各種補強 ,150m×1 6 (腹筋1000回)			19	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術(Junior) 6台×5回 4 Hurdle 技術(Hight) 5台×10回 5 Mini Hurdle (8m×6台×5回) 6 Tempo走 120m×5			
13	木	1 WU 2 3 自主TRN. 4 (集合あり) 5 (練習内容各自) 6	1 WU 自主TRN.			20	木	1 WU 2 Weight TRN.(45分) 3 Hurdle 技術(短) 8台×5 4 Hurdle 技術(低) 5台×10 5 Tempo走 120m×5 6 自主トレ			
14	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Start Drill 30m×5 4 Startから2台×5(Hight) 5 Startから4台×3(Hight) 6 Tempo走 120m×5	1 WU 2 Weight TRN.(45分) 3 助走付き10段跳×5 4 Power Run 30m×10 5 Tempo走 120m×5 6 各種補強			21	金	1 WU 2 Weight TRN.(60分)全身 3 Start D. 30m×5 4 Startから2台×6 5 Tempo走 120m×3 6			
15	土	1 WU 2 《TRIAL》 3 60H×5 4 80H×2 5 Tempo走 300,200m×1 6	1 WU 自主TRN.			22	土	1 WU 2 《TRIAL》 3 60H×3 4 80H×2 5 100m×1 6 各種補強			
16	日	REST or GAME				23	日	REST 卒業式 4年生送別会 《HOTEL三日月》			

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

3月2週		今週の主眼点《強》	長期予定	3月3週		今週の主眼点《中》	関東IC標準記録
		シーズン第1戦 関東学生春季オープンでスタート 「慎重に 且つ 繊細に」 週前半に鍛えて、後半に調整 傷害予防に最善の配慮をせよ 3月26日～28日 東京都高校選抜合宿（武大グランド）	4月5、6日（武大） 関東学生記録会 4月26、27日（国立） 東京選手権 5月4日（御殿場） 静岡国際陸上 5月4日（武大）予定 関東IC最終選考 5月5日（水戸） 水戸国際陸上			シーズン第2戦 武道大記録会に冬期の成果を示せ 目指すは関東IC標準突破 「破れA標準！！」 （期限 5月6日まで） 最終選考会 5月4日（日）予定	種目 A標準 B標準 100m 10"60 10"80 (10"4) (10"6) 200m 21"50 21"80 (21"3) (21"6) 400m 47"80 49"00 (47"7) (48"9) 110H 14"60 15"00 (14"4) (14"8)
日	曜	練習内容	練習結果 体調等	日	曜	練習内容	練習結果 体調等
3/24	月	1 WU 10時から 2 Hurdle Drill 3 Start D. 20m×3,40m×3 4 Hurdle 技術 5台×20回 5 各種補強 6 自主TRN.		3/31	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Start D. 20m×3,40m×3 4 60mH T.T. ×5回 80mH×3回 5 Tempo走 150m×3 6 抜き足Drill	
25	火	1 WU 新入生合宿のため14時から合同合宿 2 快調走 120m×3 3 Hurdle Drill 4 Tempo走 150m×5 5 Weight TRN. (30分) 6 Bounding 50m×8		4/1	火	1 WU 2 快調走 120m×3 3 Start D. 30m×3 4 加速走 50m×2 100m×1 5 Tempo走 150m×3 6 抜き足Drill	
26	水	1 WU 10時から 2 Hurdle Drill 3 Start D. 20m×3,40m×3 4 Hurdle 技術（低く）8台×6 5 Hurdle 技術（短く）8台×6 6 Tempo走 200m×5		2	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 5台×10回 4 Startから2台×3回 5 Tempo走 150m×3 6 各種補強	
27	木	1 WU 試合参加者各自調整 2 3 自主TRN. 東京都合宿のため午後から 4 (各自のMenuで、特にWeight TRN.を) 5 6		3	木	1 WU 2 試合前各自調整 or REST 3 4 5 6	
28	金	1 WU 試合参加者各自調整 東京都合宿のため14時から 2 Start D. 20m×5,30m×2 3 60mH(Junior)×10回(TT) 4 Tempo走 200m×3(24"0以内) 5 自主TRN. 6		4	金	1 WU 10時集合 競技会準備、審判打ち合わせ 2 3 4 (試合前各自調整) 5 6	
29	土	1 WU 春季関東学生オープン競技会 at夢の島競技場 2 Hurdle Drill 3 加速走 50m×3 100m×2 4 Tempo走 150m×5 5 各種補強 6 自主TRN.		5	土	第1回関東学生競技会（武大）	
30	日	REST or GAME		6	日	第1回関東学生競技会（武大）	

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

4 月 2 週	今週の主眼点《強》																			長期予定										4 月 3 週	今週の主眼点《強》																			長期予定											
	最終選考競技会に向けてもう1段パワーアップを目指そう (9日~18日 強化週間) 目指せ「インカレ代表」「目指せA標準突破」																														関東インカレ代表選手決定に向けて チーム一丸となって進もう 質的に高い練習を目指せ 集中力を高めろ																														
月日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	5/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25						
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日													
行事	調整期		記録会 (武大)		記録会 (東海大)		入学式		強化期										筑波大 早大		調整期		東選 馬リ 手権		群馬 国際		広島 国際		静岡 国際		最終選考会		水戸 国際		開東 IC 申込		GP 大阪		強化期				最終調整				開東 IC (国立)														
日	曜	練習内容																			練習結果 体調等										日	曜	練習内容																			練習結果 体調等									
4 / 7 日	月	1 WU 2 試合後休養 3 or 4 自主TRN. 5 6																													4 / 14 日	月	1 WU (14時開始) 2 Hurdle Drill 3 Start D. 20m×3 4 加速走 30m×2, 50m×3, 100m×1, 110m×1 5 Mini Hurdle (8m×10台×5回) 6 各種補強																												
8 日	火	1 WU 《入学式》(入学式最中の練習を禁ず)(12~14時) 2 抜き足の柔軟 3 Hurdle Drill 4 Madicine Ball 5 Weight TRN 6 Tempo走 150m×8																													15 日	火	1 WU 《新入部員対面式》13時 1114教室(終了後練習) 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 6台×10回、10台×2回 4 Hurdle 技術(短くして、8m)12台×2回 5 自主TRN. 6																												
9 日	水	1 WU (14時開始) 2 Hurdle Drill 3 Start D. 30m×5 4 Hurdle 技術 5~7台×10~15回 5 Bounding 50m×10 6 Tempo走 120m×6																													16 日	水	1 WU (3限終了後) 2 抜き足の Drill 3 Start D. 20m×3 4 Startから1~2台×5 5 60H×5回(Tial) 6 Weight TRN																												
10 日	木	1 WU (4限終了後) 2 Hurdle Drill 3 Mini Hurdle走 (8m×10台×5回) 4 Point走 100m×8×1 5 Tempo走 300, 200, 150m×1 6 各種補強(腹筋500回)																													17 日	木	1 WU 授業終了後 2 3 REST or 自主TRN. 4 5 6																												
11 日	金	1 WU (4限終了後)(試合参加者各自調整) 2 Hurdle Drill 3 Start Drill 30m×5 4 Hurdle 技術 7~10台×10~15回 5 Tempo走 200m×5 6 自主TRN.																													18 日	金	1 WU 授業終了後 2 Hurdle Drill 3 Startから2~3台×5(pistol付き)(2人) 4 短く6~8~10台×各2回(2人で競る) 5 Tempo走 150m×5 6 自主TRN.																												
12 日	土	1 WU (10時開始)(試合参加者各自調整) 2 Hurdle Drill 3 Start D. 30m×5 4 Startから1~2台×6回(pistol付き) 5 TRIAL 60H×3, 80H×2回(3人以上で競る) 6 補強(腹筋1000回)																													19 日	土	1 WU (10時開始) 2 TRIAL 60H×3回(3人以上で競る) 3 80H×1回(3人以上で競る) 4 Tempo走 200m×2, 150m×2 5 各種補強(腹筋500回) 6																												
13 日	日	REST or GAME																			記録会(千葉陸協)(12~13日) JTD OPENING FESTIVAL(夢の島)										20 日	日	REST or GAME																			記録会(筑波大、日大、早大、千葉陸協)(19日)									

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

4月4週	今週の主眼点										長期予定							5月1週	今週の主眼点										長期予定																										
	東京選手権 武大最終選考会 に向けて最高のコンディション作りをしよう 各地サーキット 自分の目指す大会に向けて調整していくように！																		関東インカレ代表選手選考競技会 『代表選手決定に向けて最善の努力を』																																				
曜日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	5/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
行事	調整期		記録会 (武大)		記録会 (東海大)		入学式		強化期							筑波大		調整期		東京選手権		群馬リレー		広島国際		静岡国際		最終選考会		水戸国際		関東IC申込		IF大阪		強化期							最終調整							関東IC (国立)					
日	曜	練習内容										練習結果 体調等							日	曜	練習内容										練習結果 体調等																								
4/7	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 6台×5 4 Hurdle 技術10台×2回 5 Hurdle 技術 (短くして) 12台×2回 6 各自補強																	4/14	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 6台×3 4 Hurdle 技術8台×2回 5 Hurdle 技術 (短くして) 12台×2回 6																																		
4/8	火	1 WU 2 抜き足 Drill 3 Startから1~2台×5 4 60mH×5回(TT) 5 Tempo走 120m×3 6 各自補強																	4/15	火	1 WU 2 抜き足 Drill 3 Start D. 30m×5 4 Startから1~2台×3 5 60mH×3回(TT) 6 Tempo走 120m×3																																		
4/9	水	1 WU 2 Tempo走 120m×5 3 Start D. 30m×5 4 Weight TRN. (30分) 5 各自補強 6										東京選手権各自調整							4/16	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Startから1~3台×3~5 4 Weight TRN. (30分) 5 各自Menu 6																																		
4/10	木	1 WU 2 REST or 自主TRN. 3 4 5 6										東京選手権各自調整							4/17	木	1 WU 2 3 自主TRN. 4 (集合あり) 5 6																																		
4/11	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Startから1~2台×5 4 (短くして6、8、10台×2) 5 各自Menu 6										《東京選手権 国立》 100m 10:40 東江、上運天、小出、原田、高橋、数金 高橋、長島、真弓、渡辺 110H 11:45 水谷、木村、星 男HJ 16:00 庄司、上林							4/18	金	1 WU 2 3 REST or 自主TRN. 4 5 6																																		
4/12	土	1 WU 《群馬リレー 前橋》 2 TRIAL 3 60H×3 4 80H×1 5 6 各自補強										《東京選手権 国立》 800m 10:20 手塚 400H 10:50 佐々木、千石、梅沢 400R 14:30 原田、鈴木、数金、古門、渡辺、高橋 男LJ 11:30 池田、清水、針ヶ谷、黒田、宮堂、山岡 HT 14: 石綿、荒川 SP 15:00 黒岩、松本							4/19	土	1 WU 《静岡国際 草薙》(200m 鈴木、PV 高城、HT 石渡) 2 3 REST or 自主TRN. 4 (集合あり 翌日準備 10時) 5 6																																		
4/13	日	REST or GAME										《群馬リレー 前橋》 《東京選手権 国立》 女TJ 11:00 岩井 女100m 9:30 橋本 男TJ 13:30 上砂、山中、永尾 200m 9:55 鈴木、花輪、飯島、小笠原 JT 14:00 4名 1600R 11:05鈴木、花輪、山本、小林、渋谷、手塚							4/20	日	『関東インカレ国際武道大学最終選考会』 5日(月) 水戸国際(110H 判野 HJ 庄司																																		

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

5月2週		今週の主眼点《強》	長期予定	5月3週		今週の主眼点《中》	標準記録
		関東インカレ代表選手決定 「代表選手は5月23～25日に向けて再挑戦」 7～14日 強化練習で鍛えよう（最後の強化） チーム団結してインカレに臨もう（4年生も協力を）！！	5月23～25日 関東インカレ （国立競技場） 5月31～6月1日 関東新人陸上 （埼玉上尾競技場） 7月5、6日 全日本学生選手権 （札幌丸山競技場）				関東IC A 14"60 B 15"00 関東新人 15"50 全日本学生 14"50 全日本IC A 14"40 B 14"70 関東個人戦 14"70
日	曜	練習内容	練習結果 体調等	日	曜	練習内容	練習結果 体調等
5/5日	月	《水戸国際陸上 110H 判野 櫻井》 REST or 自主TRN. 自主TRN.		5/12日	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Start D. 30m×3 4 加速走 30m×2、50m×2、100m×1 5 Mini Hurdle走（8m×12台×3回） 6 自主TRN.	
6日	火	1 WU 関東インカレ選手選考会議 2 抜き足の柔軟 3 Hurdle Drill 4 Weight TRN. (60分) 5 Tempo走 150m×7 6 自主TRN.		13日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 6台×5、10台×2 4 （短くして）11台×2回 5 Tempo走 120m×3 6 自主TRN.	
7日	水	1 WU （関東インカレ申し込み締め切り） 2 Hurdle Drill 3 Start D. 30m×5 4 Mini Hurdle走（8m×10台×4回） 5 加速走 50m×2、100m×1 6 Tempo走 200m×2		14日	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Start D. 20m×3 4 Startから1～2台×6 5 60H×3、80H×2 6 自主TRN.	
8日	木	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 5～7～12台×10回 4 Bounding 50m×5 5 Tempo走 150m×5 6 腹筋500回		15日	木	1 WU 2 REST 3 or 自主TRN. （集合あり） 4 5 6	
9日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Start D. 30m×5 4 Hurdle 技術 7～10台×5回 5 Tempo走 200m×3 6 各種補強		16日	金	1 WU 2 翌日の調整 3 4 5 6	
10日	土	1 （インカレ模擬練習）（試合時間に合わせて練習時間設定） 2 8:30 WU開始 3 9:55 110mH TRIAL 4 （10:40 80mH TRIAL） 5 15:15 110mH TRIAL 6		17日	土	1 （インカレ模擬練習）（試合時間に合わせて練習） 2 3 8:30 WU開始 4 9:55 110mH TIME TRIAL 5 10:40 60mH TIME TRIAL 6 各自練習	
11日	日	REST （青森、沖縄、鳥取 選手権） or GAME		18日	日	REST or GAME インカレ模擬練習（25日に競技の者）	

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

5月4週		今週の主眼点		長期予定		5月5週		今週の主眼点		備考			
		関東インカレ(国立)23日~25日 部の総力を挙げて闘い抜こう 「男子総合8位入賞目標」 「目指せ3人決勝進出」 110mH 代表選手 目標 判野 徹 14秒2台 菊地 実 14秒2台 櫻井 健一 14秒0台		5月23~25日 関東インカレ (国立競技場) 5月31~6月1日 関東新人陸上 (埼玉上尾競技場) 7月5、6日 全日本学生選手権 (札幌丸山競技場)				関東学生新人陸上(埼玉:上尾) (インカレ出場者は今週自主TRN.ただし集合あり)				「関東新人出場者」 100mH 水谷 浦野 木村 塚本 堤 星 江尻 佐藤 早川 梅澤 目指せ!! 「3人決勝」 2人表彰台	
日	曜	練習内容		練習結果 体調等		日	曜	練習内容		練習結果 体調等			
5/19	月	1 WU 2 Hurdle柔軟 3 Start D. 20m×3 4 加速走 30m×2、50m×2、100m×1 5 Tempo走 120m×3 6 自主TRN.	代表メンバー 1 WU 2 Hurdle 柔軟 3 Start D. 20m×5 4 Tempo走 150m×3 5 軽く Weight TRN.(20分)			5/26	月	1 WU 2 REST 3 or 自主TRN. 4 5 6					
20	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 6台×5 8台×5 4 Tempo走 120m×3 5 自主TRN. 6	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Startから1~2台×5 4 Hurdle 調整 5 マッサージ 6			27	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle 技術 3~5台×5 4 Startから1~2台×3 5 Tempo走 120m×3 6 マッサージ(お互いに)					
21	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Startから1~2台×5回 4 60H×3、80H×1 5 自主TRN. 6	1 WU 2 Start D. 20m×3 3 Hurdle 調整 4 マッサージ 5 6			28	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Startから1~2台×3 4 5台×3回 5 マッサージ(お互いに) 6					
22	木	1 WU 2 個人練習(移動日) 3 4 5 6	REST 又は Jog 程度			29	木	1 WU 2 (個人調整) 3 4 5 6					
23	金	関東インカレ 400mR 予選 11:35 400m 予選 12:20 100m女 予選 12:55 100m 予選 13:10 400m 決勝 15:10	棒高跳 決勝 10:00 砲丸投 決勝 15:00 十種競技			30	金	1 WU 2 REST 3 or 自主TRN. 4 (個人調整) 5 6					
24	土	100H 予選 9:55 400mR 予選 11:35 400m 予選 12:20 100m女 予選 12:55 100m 予選 13:10 400m 決勝 15:10	400mR 決勝 10:00 砲丸投 決勝 12:00 円盤投 決勝 13:50 走幅跳 決勝 14:00 走高跳 決勝 14:30			31	土	関東学生新人 400H 予選 準決 200m 予選 400m 予選 準決 100m 予選 110H 予選 準決 400R 予選 決勝 女走幅跳 棒高跳 走り高跳 走幅跳 女棒高跳					
25	日	200m 予選 11:35 400H 決勝 14:00 200m 決勝 14:30 1600R 予選 16:10	三段跳 決勝 12:30 女三段跳 決勝 14:15 ハンマー投 決勝 13:00 (日大グラウンド)			6/1	日	1600R 予選 決勝 200m 準決 決勝 100m 準決 決勝 400m 決勝	400H 決勝 110H 決勝 800m 予決 女三段跳 女走高跳				

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

7月1週		今週の主眼点(強)		7月2週		今週の主眼点(中)		7月3週		今週の主眼点(弱)	
7月1週	日	今週の目標「基礎体力向上」 「技術の向上」 今週の目標「休まず練習を続けよう」	7月2週	7月2週	日	《学期末試験に向けて勉強の特訓も忘れずに》 (期末テスト 7月23~28日)	7月3週	7月3週	日	シーズン前半の総まとめ 『武大選手権で燃え尽きる!』 学年対抗戦に勝利するのはどこ? 全日本IC標準突破目指せ A 14"40 B 14"70 全日本ジュニア標準突破 14"90 (14"7) 関東学生個人選手権(9/22) 15"50 (15"3) 日本選手権(10/2~5) 14"24 (14"0)	
日	曜	練習内容		日	曜	練習内容		日	曜	練習内容	
6月30日	月	1 WU 2 Hurdle Drill 柔軟 3 Start D. 30m×5回 4 加速走50m×2、100m×3 5 Set走 150m×4×2Set 6 各種補強(腹筋500回)	7月7日	7月7日	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Start D. 30m×5 4 加速走50m×2、100m×2 5 Tempo走 100m×4 6 補強(腹筋)	7月14日	7月14日	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Start D. 20m×2 4 Hurdle技術 5 3~6台×5~10回 6 Startから1~2台×5回	
7月1日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術の日 4 5歩、3歩、Start付 5 5~8台×5~10回 6 Tempo走 150m×3	7月8日	7月8日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術の日 4 5歩、3歩、Start付 5 5台、8台、11台各5~3回 6 補強	7月15日	7月15日	火	1 WU 2 Start D. 20m×3 3 Hurdle技術 4 1~4台×5回 5 Startから1~2台×3回 6 マッサージ	
7月2日	水	1 WU 2 Program走 90m×3 3 REP.200m×2(22秒台)(R15分) 4 Tempo走 300m×1 5 自主TRN. 6	7月9日	7月9日	水	1 WU 2 Program走 90m×3 3 REP.200m×2(22秒台) 4 REP.150m×1(17秒台) 5 自主トレ 6	7月16日	7月16日	水	1 WU 2 自主調整 3 4 5 6	
7月3日	木	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Weight TRN.(60分) 4 Ladder TRN. 5 Box jump 20秒×3回 6 自主TRN.	7月10日	7月10日	木	1 WU 2 自主TRN.の日(集合あり) 3 4 5 6	7月17日	7月17日	木	1 WU 2 自主調整 3 4 5 6	
7月4日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Mini Hurdle(6m×10台)×5回 4 Bounding 50m×10 5 Tempo走 120m×6 6	7月11日	7月11日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 柔軟 3 Mini Hurdle(6m×8台)×5回 4 Weight TRN.(45分) 5 Bounding 30m×5 6 Tempo走 120m×5	7月18日	7月18日	金	1 WU 2 自主調整 3 4 5 6	
7月5日	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Start D. 30m×3 4 TT 100m 60mH×2 80mH×1 5 Tempo走 200m×3 6 各種補強	7月12日	7月12日	土	1 WU 2 Start D. 30m×3 3 TT 60mH×3 80mH×1 4 自主TRN. 5 6	7月19日	7月19日	土	国際武道大学陸上競技選手権大会(大学グランド) 目指せ今年度BEST 手動ランキング上位独占	
7月6日	日	全日本学生選手権 円山:北海道)5~6日 県選手権(茨城、岐阜、) OR REST	7月13日	7月13日	日	県選手権(青森、岩手、宮城、山形、福島) (長野、静岡、三重、兵庫、大分) (宮崎、鹿児島)12~13日 REST or GAME 国体最終(沖縄)	7月20日	7月20日	日	県選手権(秋田、愛知、香川)19~20日 (新潟、富山、愛媛)20~21日 REST or GAME	

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

8月3週		今週の主眼点(強)		8月4週		今週の主眼点(強)		9月1週		今週の主眼点(中)	
		後期シーズンの為に夏に鍛えよう!				《学期末試験に向けて勉強の特訓も忘れずに》 (期末テスト 7月23~28日)				インカレ直前、細心の注意を払って調整を!	
		関東学生OPEN(夢の島)8/21でインカレ選手決定									
		全日本I C 9/12~14(国立)に向けて チーム一丸となって進もう									
		国体予選、地域選手権の出場者はBESTを尽くせ									
日	曜	練習内容		日	曜	練習内容		日	曜	練習内容	
8/18日	月	1 WU 《集合 16:00》 2 快調走 150m×10 3 (自主TRN . 60分) 4 5 6		8/25日	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Set 走 150m×4×2Set(Set間15分、18"0) 4 Mini Hurdle各種 5 Power Run 40m×5 6 補強(腹筋400回)		9/1日	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Set 走 150m×5 4 Tempo走 250、200、150m×1 5 補強(腹筋400回) 6	
8/19日	火	1 WU(10:00) 2 Hurdle Drill 《関東学生OPEN出場者は各自》 3 Hurdle技術(5歩、3歩)5~6台×10~20 4 Tempo走150m×5 5 6		8/26日	火	1 WU 2 Hurdle Drill+柔軟 3 Weight TRN.(60分) 4 Ladder TRN. 5 Bounding 50m×5 6 Tempo走 120m×5		9/2日	火	1 WU 2 Hurdle Drill+柔軟 3 Weight TRN.(60分) 4 Ladder TRN. 5 Mini Hurdle 6 Bounding 50m+10	
8/20日	水	1 WU 2 Hurdle Drill、柔軟 3 Shuttle Hurdle(junior 8.5m) 4 (5台×2×10~15set) 5 Tempo走 200m×3 6 自主TRN .	午後(3:00) 1 WU 2 Weight TRN. 3 Bounding 50m×5 4 柔軟 5 Tempo走150×5	8/27日	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術(5歩、3歩)6~8台×10~15回 4 Start Dash 20m×5 5 Tempo走 200m×3 6 自主TRN.		9/3日	水	1 WU 2 SD 20m×3 3 加速走 50m×3、100m×2 4 Tempo走 200m×3 5 Box jump 20秒×3回 6 自主TRN.	
8/21日	木	1 WU 《関東学生OPEN:夢の島》 2 SD 20m×3、40m×2 3 Point走 100m×10×2(Set間15分) 4 Tempo走 250、200、150m×1 5 補強(腹筋300回) 6		8/28日	木	1 WU 2 SD 20m×3、40m×2 3 Point走 100m×10 4 Shuttle Hurdle(5台×2×10回) 5 腹筋(300回) 6		9/4日	木	1 WU 2 Hurdle Drill 《インカレ選手調整期間》 3 Hurdle技術(6~8台)×10~20回 4 (5歩、3歩、中抜き) 5 Tempo走 150m×5 6 各種補強	REST
8/22日	金	1 WU 《全日本I C申し込み締め切り》 2 Hurdle Drill 3 Hurdle Drill Z×15Set 4 Box jump 20秒×3回 5 Tempo走 150m×5 6 自主TRN.	1 WU 2 Weight TRN. 3 各種補強 九州選手権(宮崎)	8/29日	金	1 WU 2 Weight TRN.(60分) 3 Bounding 50m×10 4 Ladder TRN. 5 Box jump 20秒×3回 6 Tempo走 120m×5	関東選手権(群馬) 国体予選	9/5日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Shuttle Hurdle(5台×2×10回) 4 Weight TRN.(45分) 5 Tempo走 120m×4 6 補強(腹筋300回)	《インカレ模擬練習》 Time Tableに従って 練習 TT 60H×2回
8/23日	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術(Start付、5歩、 3歩、中抜き3+1+3 etc.) 4 5 5~8台×10~15回 6	《地域選手権》 北陸選手権(富山) 中国選手権(鳥取) 国体予選 北海道、青森、岩手 秋田、栃木、群馬 香川	8/30日	土	1 WU 2 Start D. 20m×3 3 Hurdle 技術各種 4 Trial 60H×3~5回 5 自主TRN. 6	地域選手権 東北総体(青森) 東海選手権(三重) 四国選手権(高知) 国体予選 東京	9/6日	土	1 WU 《SUPER陸上:国立》 2 S.D. 20m×3 3 INTERVAL 200m×(26秒、Jog200m) 4 150m×(18秒、Jog250m) 5 100m×(11秒、Jog100m) 6 (Set間15分休み)	近畿選手権(奈良) 国体予選 埼玉、山梨、長野 千葉
8/24日	日	REST or GAME		8/31日	日	REST or GAME	茨城、新潟、島根 鳥取、広島、大分	9/7日	日	REST or GAME	

WEEKLY SCHEDULE 《 110障害 》 BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

今週の主眼点			今週の主眼点			今週の主眼点		
9月2週	部の総力を挙げて全日本ICに望もう 一人でも多くの入賞者を出そう 目標 総合20点 全日本IC壮行会 9月8日(10:00)		9月3週			9月4週	関東個人選手権(川崎、等々力) 全日本ジュニア選手権(山形、天童)	
日	曜	練習内容	日	曜	練習内容	日	曜	練習内容
9/8日	月	1 WU 《IC壮行会終了後》 2 Hurdle Drill 3 Set走 150m×4×3(R15分) 4 Mini Hurdle 5 補強(腹筋) 6	9/15日	月	1 WU 2 完全休養 3 4 5 6	9/22日	月	1 WU 2 練習各自 3 4 5 6
9/9日	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Weight TRN.(60分) 4 Bounding 50m×5 5 Ladder TRN. 6 Tempo走 120m×5	9/16日	火	1 WU 2 3 9日と同じ 4 5 6	9/23日	火	1 WU 2 練習各自 3 4 5 6
9/10日	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術 6~8台 4 (5歩、3歩、中抜き) 5 Tempo走 200m×3 6	9/17日	水	1 WU 2 3 10日と同じ 4 5 6	9/24日	水	1 WU 2 3 練習各自 4 5 6
9/11日	木	1 WU 2 移動日 3 練習各自 4 5 6	9/18日	木	1 WU 2 SD 20m×5 3 加速走 50m×3、100m×2 4 Tempo走 200m×2 5 Mini Hurdle 6	9/25日	木	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術(6~8台)×15回 4 SD 20m×5 5 Startから1~2台×3 6 Tempo走 200m×3
9/12日	金	全日本IC(国立競技場) 110H 予選 12:00 桜井、星 棒高跳 決勝 11:00 100m 予選女 13:00 橋本 高城、平嶋 100m 予選 13:35 高橋、長島 円盤投 決勝 15:30 400R 予選 15:25 諏訪 100m 準決 16:25	9/19日	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Shuttle Hurdle(5台×2×10回) 4 Weight TRN. 5 Tempo走 120m×5 6 補強(腹筋)	9/26日	金	1 WU 2 Weight TRN.(60分) 3 早いBounding 60m×6 4 Ladder TRN. 5 Power Run 50m×4 6 Tempo走 120m×5
9/13日	土	100H 準決 10:40 走幅跳 決勝 15:00 200m 予選 12:00 鈴木 針ヶ谷 100m 決勝 14:10 砲丸投 決勝 14:30 110H 決勝 14:40 橋爪、白田 400R 決勝 16:30 ハンマー予選 10:00 石渡	9/20日	土	1 WU 2 Start D. 20m×5 3 INT.200m×5(26", jog200m) 4 150m×5(18", jog200m) 5 100m×5(11", jog100m) 6 (Set間15分休み)	9/27日	土	1 WU 2 SD 30m×5 3 Hurdle Drill 4 Hurdle技術(6~8台)×15回 5 Tempo走 300、250、200m×1 6 補強(腹筋)
9/14日	日	400H 予選 11:40 佐々木 ハーフマラソン 9:00 200m 準決 13:40 10000mW 12:20 木戸、柴田 400H 決勝 15:10 走高跳 決勝 10:00 庄司 200m 決勝 15:30 ハンマー決勝 9:30	9/21日	日	REST or GAME	9/28日	日	REST or GAME

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

10月1週		今週の主眼点		10月2週		今週の主眼点		10月3週		今週の主眼点	
		後期授業開始 秋の日は短い; 練習は能率的に行え				今年こそ日本選手権リレーで勝利しよう!!				《武大最終でBESTを狙え》	
		武大最終記録会に向けて鍛えよう(11月2日)								11月2日(日)	
		武大の力を「日本選手権」で示せ!									
		《10月に鍛えよう》									
日	曜	練習内容		日	曜	練習内容		日	曜	練習内容	
9/29	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術(短く)6台×6 4 Hurdle技術(低く)8台×4 5 Mini Hurdle 8m×8台×5 6 Tempo走 120m×5	1 WU 2 Hurdle Drill 3 技術5~6台×3 4 Startから2台×3 5 マッサージ	10/6	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術(低く)6台×5 4 Hurdle技術(短く)6台×5 5 Mini Hurdle 8m×6台×5 6 Tempo走 200m×5		10/13	月	1 WU 2 SD 30m×3 3 加速走 30m×2、50m×3、100m×1、110m×1 4 Tempo走 250m×2、200m×3 5 各種補強 6	
10/30	火	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Ladder TRN. 4 Bounding 50m×8 5 Weight TRN. 6 Tempo走 120m×5	1 WU 2 Hurdle Drill 3 技術3~4台×5 4 Startから1台 5 マッサージ	10/7	火	1 WU 2 Weight TRN.(45分) 3 助走付き10段跳び×6 4 Power Run 50m×5 5 補強 6 Tempo走 120m×5		10/14	火	1 WU 2 抜き足のDrill 3 Hurdle Drill 4 Medicine Ball 5 Weight TRN.(60分) 6 Tempo走 120m×10	
10/1	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術(Junior)8台×10回 4 Hurdle技術(High)6台×5回 5 Mini Hurdle 8m×6台×5 6 Tempo走 200m×3	調整	10/8	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術(Junior)8台×5 4 Hurdle技術(High)6台×10 5 Mini Hurdle 8m×6台×5 6 Tempo走 120m×5		10/15	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 SD 30m×5 4 Hurdle技術5~7台×10~15回 5 Bounding 50m×10回 6 Tempo走 120m×5	
10/2	木	1 WU 2 自主TRN.(集合あり) 3 (練習内容各自) 4 5 6	日本選手権 (国立競技場) 「110障害」 判野、櫻井、星 (水谷)	10/9	木	1 WU 2 自主TRN.(集合あり) 3 (練習内容各自) 4 5 6		10/16	木	1 WU 2 自主TRN.(集合あり) 3 (練習内容各自) 4 5 6	
10/3	金	1 WU 2 Hurdle Drill 3 SD 30m×5 4 Set走150m×4×3Set 5 Tempo走 300、200、100m×1 6 補強(腹筋500回)	棒高跳 予選 1:00 110H 予選 2:30 砲丸投 決勝 4:00	10/10	金	1 WU 《体育の日》 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術(低く)8台×6 4 Hurdle技術(短く)8台×6 5 Tempo走 200m×3(24秒以内) 6		10/17	金	1 WU 2 3 10月3日と同じ 4 5 6	
10/4	土	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術(6~11台)×10 4 Tempo走 150m×5 5 補強 6	110H 準決 1:35 100m 予選 1:55 400H 準決 4:00 110H 決勝 4:45	10/11	土	1 WU 2 Start D. 30m×5 3 Hurdle技術 4 T T 60mH×5 5 80mH×2 6 Tempo走 150m×5	日本選手権リレー 予選 準決 決勝	10/18	土	1 WU 2 3 10月4日と同じ 4 5 6	
10/5	日	REST or GAME	100m 準決 2:40 100m 決勝 4:50 棒高跳 決勝 2:00 400H 決勝 4:40	10/12	日	REST or GAME	実業団対学生 (平塚) 櫻井	10/19	日	REST or GAME	日本グランプリファイナル(18~19)香川

WEEKLY SCHEDULE 《110障害》BLOCK 1997

国際武道大学陸上競技部

10月4週		今週の主眼点		10月5週		今週の主眼点		11月1週		今週の主眼点	
		武道大最終記録会に向けて最高のコンディション 作りを目指せ(大会まで後2週間)				武道大最終記録会に全力で臨もう 11月2日				11月3日~11月11日 解散(シーズンオフ) 今年1年の疲れを癒し、来年に向かって新たなスタートを切ろう 12日に元気で集合! 11月8日(土)大学祭『黒潮祭陸上競技大会』開催 近隣小中学生対象 多数の学生の参加を望む	
日	曜	練習内容		日	曜	練習内容		日	曜	練習内容	
10/20	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Ladder TRN. 4 Weight TRN. (45分) 5 Tempo走 150m x 5 6		10/27	月	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術4~6台 x 10回 4 Tempo走 120m x 4 5 6		11/3	月	1 2 《浜松中日カーニバル》(浜松) 3 (鈴木邦、数金、丸山、櫻井、庄司、平嶋、針ヶ谷) 4 5 6	
10/21	火	1 WU 2 SD 30m x 3 3 加速走 50m x 2, 100m x 2 4 Tempo走 200m x 4 5 6		10/28	火	1 WU 2 SD 20m x 3 3 Hurdle技術3~5台 x 5回 4 Tempo走 150m x 3 5 6		11/4	火	1 WU 2 3 4 5 6	
10/22	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術5~7台 x 10~15回 4 自主TRN. 5 6		10/29	水	1 WU 2 Hurdle Drill 3 Startから1~2台 x 5 4 マッサージ 5 6		11/5	水	1 WU 2 3 4 5 6	
10/23	木	1 WU 2 REST 3 OR 自主TRN. (Weight TRN.) 4 5 6		10/30	木	1 WU 2 試合まで各自調整 3 4 5 6		11/6	木	1 WU 2 3 4 5 6	
10/24	金	1 WU (記録会参加者は調整) 2 Hurdle Drill 3 SD 30m x 5 4 Set走150m x 4 x 2Set 5 自主TRN. 6		10/31	金	1 WU 2 試合まで各自調整 3 4 5 6		11/7	金	1 WU 2 3 4 5 6	
10/25	土	1 WU (記録会参加者は調整) 2 Hurdle Drill 3 Hurdle技術6~11台 x 5~10回 4 T T 60mH x 2回 5 自主TRN. 6		11/1	土	1 WU 2 試合まで各自調整 (準備のため集合あり) 3 4 5 6		11/8	土	1 WU 2 『黒潮祭陸上競技大会』 11時開始 3 100m、200m、110H、400R、走高跳、走幅跳 4 終了後クリニック開催 5 (短距離、障害、跳躍、トレーナー) 6 2時頃終了	
10/26	日	箱根駅伝予選会 REST 国民体育大会(大阪市) 26日~30日 or 参加者(鈴木邦、高橋良、石川、庄司、長島) GAME 東海大学記録会(星、堤)		11/2	日	秋期国際武道大学合同記録会 (賞品多数あり)		11/9	日		

'98 ジュニアコーチング・クリニック

アンチドーピング
講習会資料



日本陸上競技連盟医事委員会委員長 山澤 文裕

ジュニアコーチングクリニック アンチドーピング

1998/1/30

日本陸連医事委員会委員長 山澤 文裕

1. ドーピングとは

1964年 世界スポーツ会議

試合における競技能力を、不公正な目的で意図的に高めようとして、生体には生理的に存在しない物質を用いたり、また生理的に存在する物質であっても異常な量を用いたり、それを異常な方法で使用する事。

IOC 「薬理作用別に分類された禁止薬効群薬物の使用」ならびに「薬理学的、化学的、物理的不正操作」リストには限定された薬物名のみがあげられている。

1996年 IOC 医事規程 「スポーツと医科学、双方の倫理に違反する」。

2. 主なドーピングの方法

- 1) 薬物 短期的 ~ 興奮剤、麻薬性鎮痛剤 など
中期的 ~ 蛋白同化剤、血液ドーピング、パプチドホルモン など
- 2) 隠蔽工作 ~ 尿の細工、排泄抑制物質、希釈、マスキング など
- 3) パラドーピング

3. ドーピングのさまざまな問題点

- 1) 選手の健康状態に害を与える ~ 死亡事故、有害作用
- 2) 競技の公正さ、社会におけるスポーツの価値を損ねる ~ ルールで禁止
- 3) 一般人に悪影響を及ぼす ~ 違法な薬物入手、犯罪
- 4) 罰則がIOC、NOC、IFで異なる ~ 裁判

		1回目	2回目	3回目	
パート (興奮剤など)	IAAF	厳重注意と競技会の失格	2年	永久追放	1997.7 改訂
	IOC	0~3ヶ月	2年	永久追放	
パート (その他)	IAAF	最低2年	永久追放		1997.7 改訂
	IOC	2年	永久追放		

4. ドーピングの現状

1) 1964年以來の日本人競技者におけるドーピング報道例

陸上 5例、重量挙げ 3例、バレーボール 2例、近代五種 1例、スキー 1例

2) 世界の現状 (1995年実績: IOC 認定検査機関25カ所)

種目別	全競技	コントロール数	陽性数	陽性率
		93938件	1516件	1.61%
	陸上競技	13096件	138件	1.05%

禁止薬物別 蛋白同化剤 986件(全陽性数のうち65%) 興奮剤 310件(全陽性数のうち20%)

競技会ではドーピング物質の使用が圧倒的に抑制されるため、陽性件数が、禁止薬物の使用規模を反映しない。
トレーニング期間中に、最大の効果を発揮するドーピング物質が使用される。

新たな薬物の出現: ジヒドロテストステロン(DHT)、成長ホルモン、エリスロポイエチン、人胎盤性性腺刺激ホルモン、デヒドロエピアンドロステロン(DHEA)、アンドロステンジオンなど、生体内にある生理活性物質も用いられている ~ 検出されても、ドーピングなのかどうか判定困難

プロマンタン: 新しい興奮剤および隠蔽剤(アトランタオリンピックで検出された)

5. 日本陸連は「クリーンな選手」を育てる知識と守る手段を提供する

- 1) ルール ~ 日本陸連 第144条、IAAF 第55~61条
- 2) 情報提供 ~ 陸連時報、研修会
- 3) 指導者および選手の教育と啓発 ~ 研修会、陸連アンチドーピングハンドブック(97年4月発行)
「クリーンアスリートをめざして」

- 4) アンチドーピングラインの設置 ~ 医事委員の連絡先 上記ハンドブックに記載
- 5) ドーピングコントロールの強化 ~ 競技会内および外ともに実施数を増やす、OCT 役員の養成
- 6) 強化競技者手帳の作成 ~ 強化競技者の健康管理、ドーピングコントロール実績の記録
- 7) アンチドーピング小委員会の設置 ~ AAF、AAAAとの連携。医事、法制、強化、国際普及関係者より構成
選手の立場を守る、聴聞会を開催

6. アンチドーピング活動の強化

1) ドーピングコントロールの実施（尿で検査を行う）

目的：ドーピングを行っている選手を捕まえることではなく、クリーンな選手を守ることを目的とする。

- a) 競技会内ドーピングコントロール：禁止物質および方法のすべてが対象となる。表1 パート、基本的には全競技会の全選手がドーピングコントロールの対象である。
97年度は20の陸上競技大会で施行。ジュニア選手権、学生対抗も新たに加わった。
世界記録、アジア記録の際にも必須（ジュニア記録を含む）
- b) 競技会外ドーピングコントロール：表1 パート、通常は抜き打ち検査。
 -) International Doping Test & Management (IDTM)：IAAFより業務を委嘱されている。
International Doping Control Officer (IDCO)：世界に約180名、日本に3名。業務を他の人へ依頼できる。
抜き打ち検査の対象：世界ランキング 20~30位以内が原則。誰を検査するかは、IDCOが決める権利を持つ。
何人も拒否できない。時、場所、場合を選ばない。全く連絡なし。家、合宿所、練習場、競技場など。
この検査の対象者はIAAFより「IEAC (International Elite Athlete Club)」手帳を交付される。
検査を受けたら、IEAC手帳に記録を残すこと。
1年間に2回、この検査を受けないと世界選手権などで入賞しても、賞金がもらえないシステム。
もし、この検査を拒否すると、現行制度では2年間の資格停止となる。
日本では年間で20~30名程度が指名。世界では年間約2000件。96年1~7月で2040件、52カ国。年々増加中。
 -) 日本陸連独自のプログラム（陸連OCT）を97年度より実施開始した。
強化競技者および練習パートナーが対象、抜き打ち的に行われる。OCT役員養成、ネットワーク作り。
IAAFのルールに則って行われている。拒否は、2年間の出場停止。
強化競技者手帳にドーピングコントロールの記録を残すこと。
 -) 抜き打ちでない検査：オリンピック、アジア大会などのJOC主管のプレドーピング検査

2) 禁止薬物の流通制限

薬事行政の強化、国家の施策、売買あるいは輸入動向の調査。

3) 教育と啓発

日本陸連のみの問題ではない。体協、JOC、国内すべてのスポーツ団体のみならず文部省、厚生省なども同一の基盤に立つことが重要。

4) ドーピングコントロールの国内調整機関の設置

7. アンチドーピング活動における指導者としての役割と心構え

- 1) 指導者は時として親よりも影響力が大きいことの認識 ~ ドーピングはNoの教育と啓発
- 2) 抜き打ち検査は、今は「一流選手」の証明だが、今後は「これから一流になる選手」の証明と考える。
常時、顔写真付き身分証明書を保持すること。IEAC手帳、強化競技者手帳、学生証、社員証など。
- 3) ジュニアの選手でも世界記録、アジア記録を作る可能性があることの認識
試合直後にドーピングコントロールが必要、ジュニア新記録でもIAAFが認定するためには、検査が必要。
ドーピングコントロールのない大会でもし新記録がでたら、陸連事務局経由で近くの医事委員に連絡のこと。
24時間以内に検査が行われなければならない。
- 4) 世界選手権で表彰されるときは、競技会外ドーピングコントロールを受けた証明書が必要。
すなわち、選手、指導者とも抜き打ちのドーピングコントロールへの協力が不可欠。
- 5) 陸連アンチドーピングラインの活用 ~ わからないことがあれば、迷わずファックス。医事委員が回答。
- 6) 薬に注意すること。できれば、スポーツドクターへ相談のこと。「うっかり」では、すまされない。
- 7) 練習日誌に薬や栄養剤などの使用についての項目を設け、必ず記入させること。
何も使用しなかった日は「なし」と記入させる習慣付けが必要。

8. 指導している選手が海外へ派遣されるとき注意

- 1) 薬、ドリンク剤の確認（かぜ薬やドリンク剤に禁止物質多い）。出発前に医師へ確認のこと。
~ わからなければ、必ず陸連アンチドーピングラインを利用のこと。
- 2) 陸連からの薬物使用に関する問い合わせに確実に回答する（栄養剤などすべて） ~ 医事委員が個々に確認する。

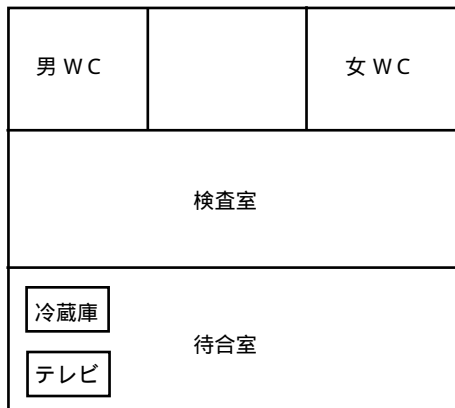
- 3) 気管支拡張剤やステロイド剤の使用にあたって医師の診断書（英語）が必要 ~ 陸連に相談のこと。
- 4) 関節内注射の使用も医師の診断書（英語）が必要 ~ 陸連に相談のこと。
- 5) 同行のチームドクターもしくはトレーナーへ薬を預ける ~ 選手に薬を勝手に飲ませないこと。

9. 喘息患者でも世界のトップになれる

10. ドーピング規制のない薬物リスト

- 1) インターネット URL <http://www.marubeni.co.jp/clinics>
- 2) 陸連アンチドーピングハンドブック 「クリーンアスリートをめざして」 ~ 97年4月発行
- 3) JASAドーピングデータベース（ぎょうせい）

11. ドーピングコントロールルームの実際



冷蔵庫：栓のあいていない飲み物（ビール、ミネラルウォーター、ジュース、スポーツドリンク）

IAAFドーピング委員会

1998年版 Procedural Guidelines for Doping Control

表1 禁止薬物

- 註) パート : 競技会内検査、停止処分重い、初回2年以上、2回目で永久追放
 - パート : 競技会内検査、停止処分軽い、初回厳重注意とその競技会の失格、2回目で2年、3回目で永久追放
 - パート : 競技会外検査、初回2年、2回目で永久追放
- （上記は、1997年7月改訂における資格停止期間）

パート

(a) 蛋白同化剤

() 男性ホルモン作用蛋白同化ステロイド(AAS) など

主作用 : 消耗性疾患患者の蛋白増加、筋力、筋量の増加、疲労回復を速める。

有害作用 : 攻撃性の増加、肝機能障害、過敏症、動脈硬化、心血管障害、電解質異常、性ホルモン異常(男: 睾丸萎縮、精子産生低下、インポテンツ、若はげ、女: 月経異常、不妊、乳房発育不全、男性化徴候、身体発育阻害)

市販の強壮薬、塗り薬に禁止薬物のメチルテストステロンが含まれていることがあるので、厳重注意が必要。

() その他の蛋白同化剤 など : 2刺激剤

主作用 : 気管支拡張作用、気管支喘息治療に用いられる。

有害作用 : 動悸、手指振戦、血圧上昇、嘔気、電解質異常

気管支喘息治療で良く使われる交感神経刺激剤の内服はすべて禁止。指定された薬物のみ吸入薬として使用可能。

日本ではサルブタモールのみ入手可能。ただし、競技会に際し、医師の診断書による事前申告が必要である。

(b) アンフェタミン など

主作用 : 集中力、競争心や敵がい心を高めたり、疲労感を減少させる。

有害作用 : 正確な判断力を損なう。混乱、いらいら、精神錯乱、パラノイア、幻覚、アテトーシス、脅迫観念、薬物依存、頭痛、興奮、不眠、めまい、頻脈、不整脈、高血圧、急性心不全、口渇、味覚異常など

日本では「覚醒剤取締法」で輸入、所持、製造、譲渡、譲受、使用が禁止されている。

(c) ペプチド、糖蛋白および糖質コルチコイドホルモンと類似化合物 など

糖質コルチコイド

主作用 : 抗炎症作用により多くの疾患に対して用いられている。

有害作用 : 陶酔感などの気分変化あり。易感染性、高血糖、骨そしょう症、高血圧、クッシング症候群

経口、経直腸、注射による投与は、禁止されている。

耳、皮膚、眼への局所使用、吸入療法、および関節内注射、局所注射のみ許可されている。気管支喘息治療に用いる場合は、吸入療法のみ許可されている。競技会に際し、医師の診断書による事前申告が必要である。

胎盤性性腺刺激ホルモン（HCG）、副腎皮質刺激ホルモン（ACTH）、成長ホルモン（HGH）、エリスロポイエチン（EPO）

主作用：性成熟、成長促進、造血作用、血圧維持、生命維持

有害作用：男性化作用、末端肥大症、多血症、血栓症、クッシング症候群

これらの物質は、すべて生体内にもともと存在している。

無月経治療にHCGが使用されることがあるが、これは禁止薬物である。無月経治療には、蛋白同化作用のないエストロゲンやプロゲステロンを用いる。

HCGを男性に投与すると、内因性の男性化蛋白同化ステロイド（AAS）の産生が増加するので、外部からAASを投与したのと同じこととなるので、禁止されている。

これらのペプチドホルモンを内因的に放出を増加させる物質も、禁止されている。

(d) コカイン

主作用：疲労感の軽減、多幸感

有害作用：けいれん、頭痛、致死的不整脈、心筋梗塞、脳出血、高血圧、徐脈、薬物依存

日本では「麻薬取締法」で輸入、所持、製造、譲渡、譲受、使用が禁止されている。

(e) 禁止方法

パート

(a) 興奮剤 など

主作用：注意力の増加、作業能力の増加、気管支拡張作用、抗アレルギー作用

有害作用：神経過敏、いらいら、不眠、妄想、幻覚、けいれん、不整脈、高血圧、頻脈、胃腸の不快感

市販の総合感冒薬、鼻炎薬のほとんどに、禁止薬物であるカフェイン、エフェドリンやフェニルプロパノールアミンが含まれているので、厳重な注意が必要。漢方薬に入っているマオウにはエフェドリンが入っている。

海外のノンジンドリンクに禁止薬物のストリキニンが入っているものがある。

「寧紅減肥茶」に興奮剤が含まれているものがある。減肥茶は用いないこと。

市販のドリンク剤にカフェインが含まれているが、尿中濃度12 µg/mlを超えると陽性。

気管支喘息治療で良く使われる交感神経刺激剤の内服はすべて禁止。指定された薬物のみ吸入薬として使用可能。

日本ではサルブタモールのみ可能。ただし、競技会に際し、医師の診断書による事前申告が必要である。

(b) 麻薬性鎮痛剤 など

主作用：強い鎮静効果あり、癌の疼痛対策に用いられる。多幸感、うとうと状態、鎮咳去痰作用

有害作用：呼吸抑制、便秘、低血圧、精神混濁、禁断症状、痙攣発作、身体的・精神的薬物依存症に陥る。

市販の総合感冒薬に含まれるコデイン、ジヒドロコデインなどは使用可能である。

痛み止めとして局所麻酔剤が用いられるが、局所および間接内注射のみ許可されている。ただし、競技会に際し、医師の診断書による事前申告が必要である。

血管収縮剤としてアドレナリンが局所麻酔剤に添加されていることがあるが、これは許可されている。

選手の疼痛には非麻薬性鎮痛剤を用いる。

パート

(a) 蛋白同化剤

(b) ペプチド、糖蛋白および糖質コルチコイドホルモンと類似化合物 など

(c) 禁止方法

表2 禁止方法

) 血液ドーピング

競技者に血液、赤血球および関連血液製剤を投与すること。

エリスロポイエチン（EPO）の使用も含まれる。

血液媒介の感染症や不適合輸血、血栓症などの危険が大きい。

あらかじめ競技者から血液を採取し、貧血の状態で行うことは、非常に危険である。たとえ、自己血液であっても輸血は許されない。

) 薬理的、化学的、物理的不正操作

ドーピングコントロールで使用する尿検体の信ぴょう性と正当性を変化、または変化させようとの試み、あるいは合理的な変化が期待されるかもしれない物質あるいは方法を使用すること。

カテーテル法、尿の取り換え、不正に尿に手を加えること、プロベネシドおよび関連物質などによる腎排泄の抑制、エピテストステロンや利尿剤の使用など

成功、不成功を問わず、これらの方法が用いられ、物質が使われたりすることだけで、違反である。

) エピテストステロン

'98 ジュニアコーチング・クリニック

ジュニアコーチングへの提言

講習会資料



日本陸上競技連盟強化委員会ジュニア部長
日本女子体育大学助教授

石塚 浩

ジュニアコーチングへの提言

《『指導者が（コーチ）が競技者に及ぼす影響についての一考察』と

『指導者からみた「理想的な選手像」とその指導理念に関する一考察』より》

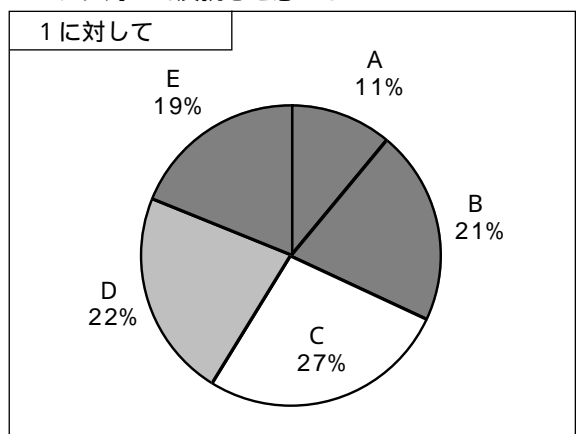
方法：選手と指導者に対してそれぞれ相対する項目によるアンケート調査を実施

質問事項に対しての回答の仕方

A．いつもそう思う B．しばしばそう思う C．どちらともいえない
D．あまりそう思わない E．そう思わない X．無記/不明

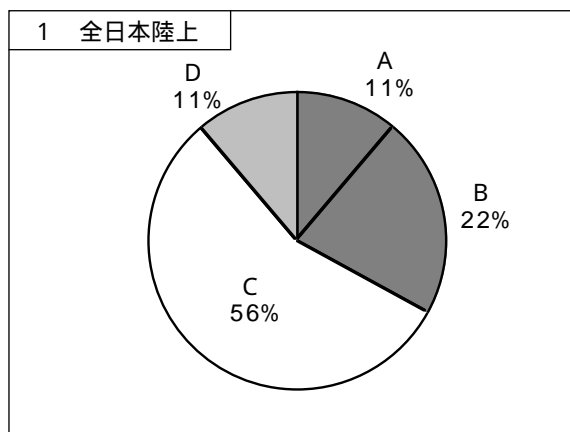
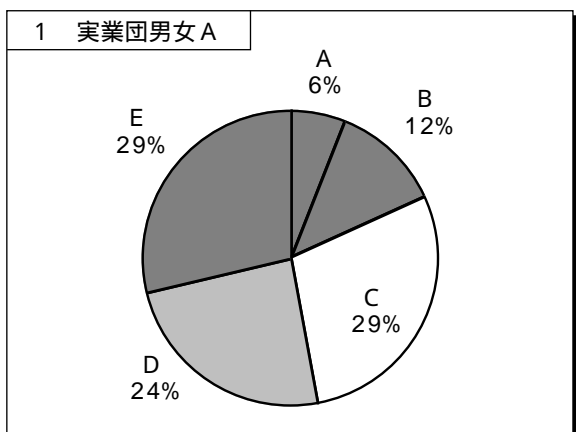
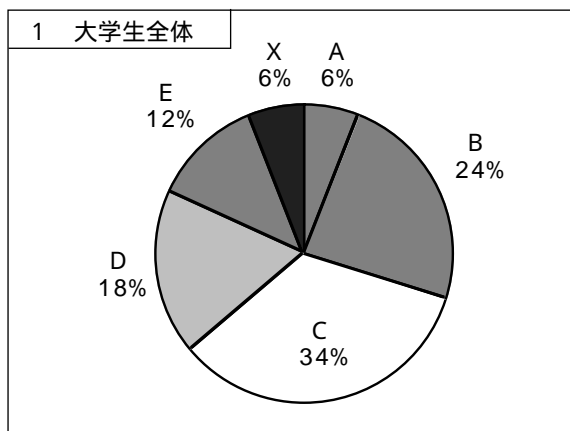
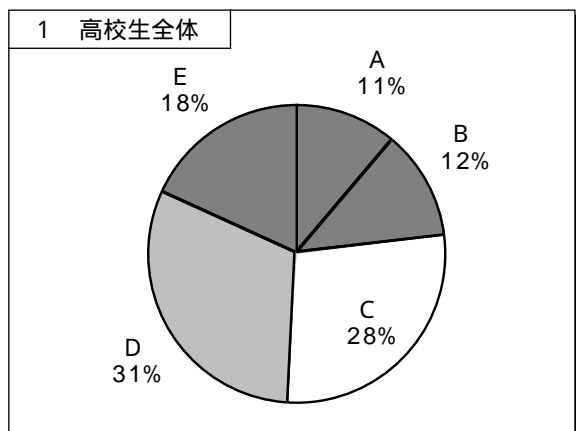
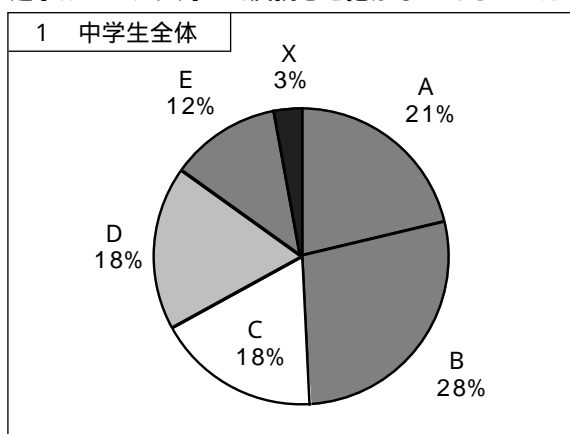
選手側へ

コーチに対して反抗心を感じる



指導者側へ

選手はコーチに対して反抗心を抱かないでもらいたい



～ある選手とあるコーチのやりとり～

コーチ：『俺の言うことを聞いて、「やれ」と言ったことを文句言わずに全部やればいいんだよ』

選手：『 』（いくらコーチが「やれ」って言っても、納得できないことはやりたくない。だからやらない。）

コーチ：『なぜ、俺の言うことができないんだ（？）なぜやろうとしない？やる気あるのか』

選手：『 』（やる気とかそういう問題じゃないんだよね。そこんところ分かんないのかね。どうせ分かんないんだろうけど。）

競技会における指導者からの指示について

- ・スタンドから怒鳴る（やる気あるのか！！、根性ダァ！！）
- ・現象報告のみに終始する（スタートで出遅れたね、踏切りで3cmファールしたね、右にそれたねetc.）
- ・「頑張れ、頑張れ」という応援団（競技会に来る母親と変わらない）
- ・直接グラウンドまで行って教える

コーチによる補助と幫助の違い

補助：選手ができないから手を貸すということは、そこに何か欠けているから手を貸すことである

幫助：選手本人が自分でできるように手を貸すということで、いつか一人立ちでき、一人で試合をすることができるようになることである

選手は、試合の時には孤独に耐えなければならないのであって、孤独に耐えられるような選手に育てる

見いだすこと (Finden) と、つくりだしたり工夫して何かをつかむこと (Erfinden) 見いだすこと (Finden)

動物が、何かを感覚だけでとらえて、それで何かを解決する方法を見いだしたとする。

この動きはこうなのかとか、こうやったらできたと思えるのは、何か解決法を見いだしたことになる。

そして次にやろうとすると、見いだしたことを忘れてしまって、また行う。またやって、今度も失敗した。

次にやったらできたできたという繰り返し。このような統計的な確率（トライ・アンド・エラー）からだけでは、選手は育たない。

鈴（バン）と鞭による調教と自己観察を用いたトレーニング法との対比

つくりだしたり工夫して何かをつかむこと (Erfinden)

これは人間の大きな特性である。ある動きを行うと最初のうちは自分でどうなっているのかわからない。

そして、できた、できなかったという繰り返しのなかで自分のなかのコツを創りあげることになる。

1回1回このコツを確かめていく選手と確かめさせる方法を考えているコーチ

身体の動かし方を対象化すること (Vergensatndlichung)

選手は、コーチからあそこが悪い、ここが悪いと言われると、今度はこうしなければいけないとか、今度はここをこうしようと思う

この前提 自分の行った運動を自分以外のところに置き換えることができればならない。

自分の行った運動を対象として他にたてる必要がある

- ・手がまがった、脚が伸びきってしまったなど、あとでビデオで見なくてもわかる

パブロフの言う運動覚の役割

- ・身体の動かし方を対象化するという習慣は、選手が持とうとしないかぎり、またコーチがそういうことを意識させて育てないかぎり成立しない

コツ（共通感覚図式技術）をつかむ/つかませる

ある動きを教えようとするとき

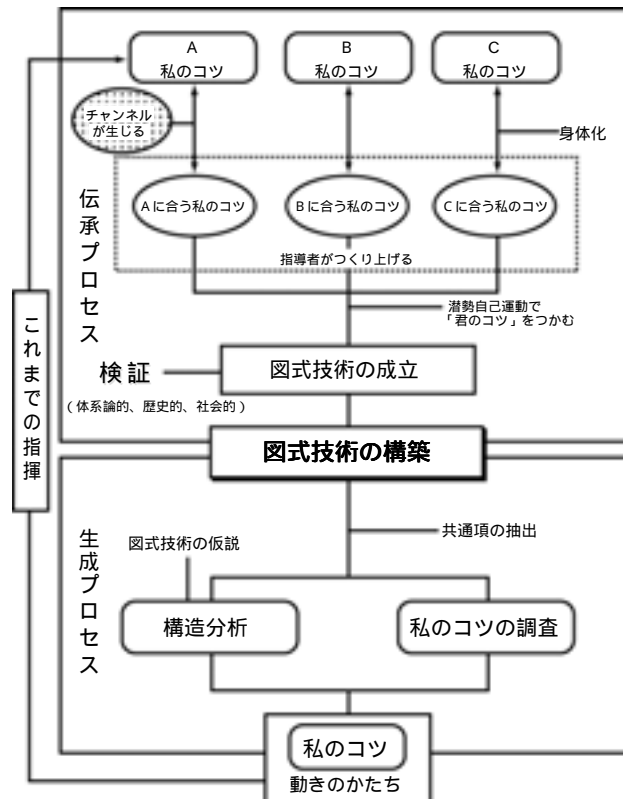
これまでに身につけてきた私のコツや手順を押しつけようとする

（選手を終わったばかりの指導者・一流選手だった指導者）

新しい動きが可能となったその人の「コツ」を他者に転移可能なものかどうか確認し、つかませる

（一般的にベテランと言われる指導者、あの人に教えられるといつの間にかできてしまう＝神業）

動きのなかのコツと指導の手順におけるコツは違う



井上麻子：図式技術構築における構造分析的研究

運動共感 (Mitvollziehen der Bewegung) と他者観察

選手の運動を対象化してみることができることから始まる

欠点を見抜くことができる前提は運動に共感することができて、その運動を自分のものとして感覚することができるか

ある跳躍をみて「危ない!」「痛テ!」と感じ取ることができるかどうかである。

反対：老人に見られる「運動の隔絶化現象」(ドッコイショ。ボーと見ている。)

マイネル：コーチは動きを見抜かなければならないはずである。同様にこれは、音楽を行う人は、音を聞き抜けることができなければならない。

Arnheim,R：視覚という感覚器は、水晶体を通して結ばれた網膜像に映し出された像を感覚するものとしたら、見抜くことはできない。本来は、積極的に何を見るのかを探索していく活動である。何を見抜くのか、何を見て取ろうとするのかその現象経過から、選択的に取り出す観察能力こそ、コーチにとっての大事な一歩である。

観察する運動の中に入り、入ってまたその運動に共感し潜勢運動をすることができる
ある一流選手のコピーとして、目の前に繰り広げられた動きを修正していくのか
それとも、その選手の持つ運動の可塑性を広げるような方向での運動修正を行うのか

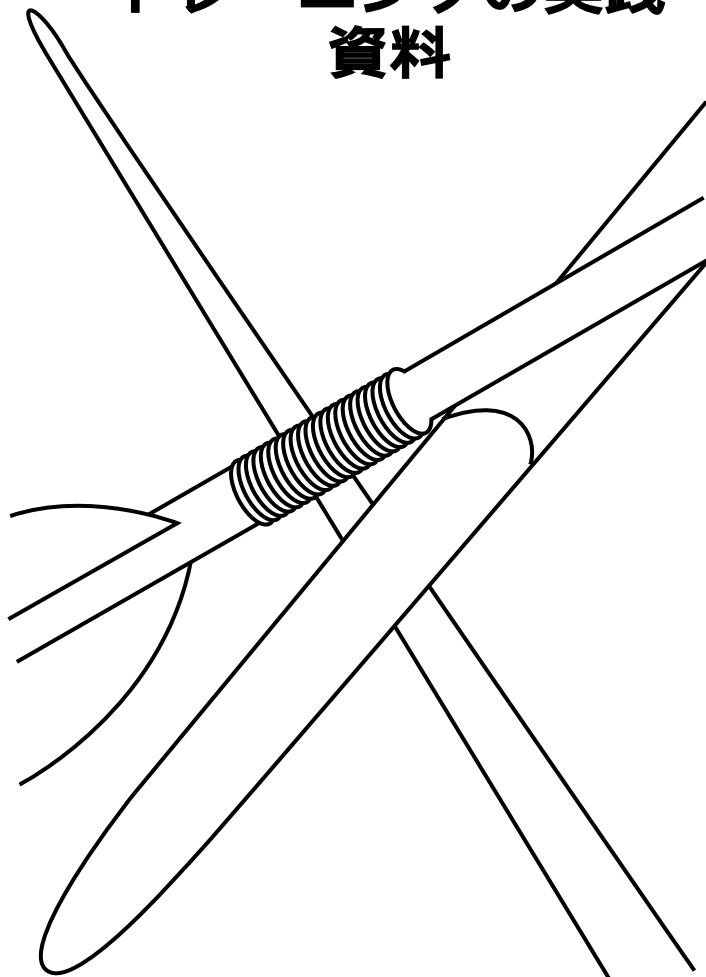
落とし穴：選手はコーチにとってよい子であろうとする(女子選手は特に 依存心が非常に強い)

学校というところでの教育者の側面と、競技力を向上させようとするある一場面でのコーチという立場は大きく異なるところが、異なるときがある。

コーチにとって都合のよい選手(別名：素直なよい子)が、世界の舞台で活躍する選手になるのでしょうか？

'98 Jr.コーチングクリニック

ターボジャベリンを使った トレーニングの実践 資料



日本陸連ジュニア部委員 岡田 雄次

ターボジャベリン導入の経緯

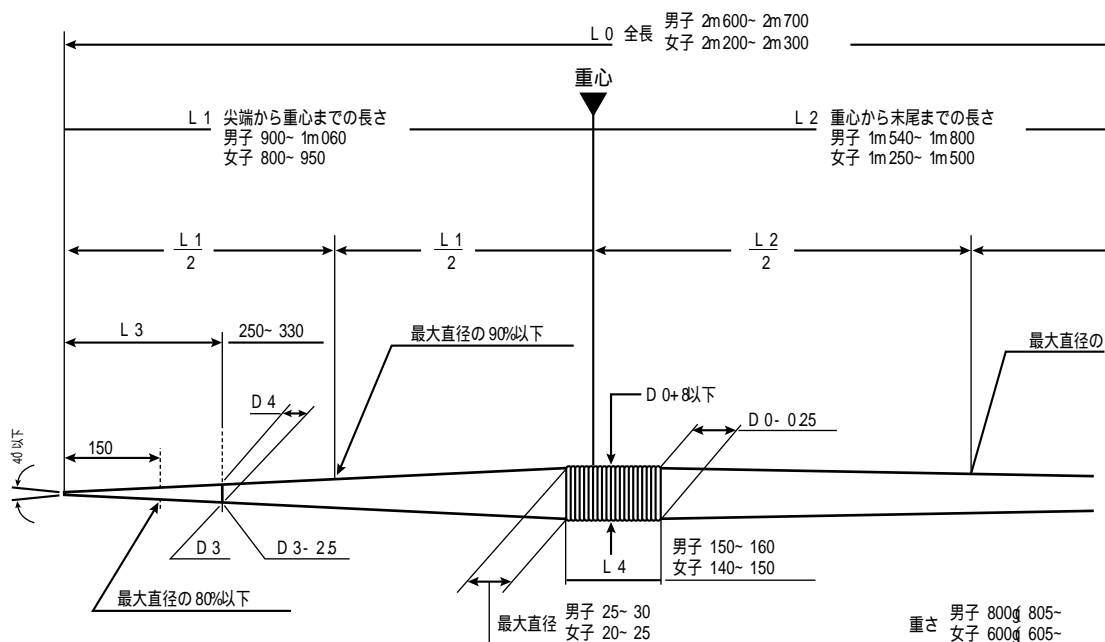
数年前までジュニアオリンピックをはじめ中学生の全国大会レベルの競技会において「投げる」競技の中にソフトボール投げがあり、より遠くへ投げる興味を持つことができましたが、廃止になり一部地域を除き砲丸投げだけになっています。

現在、一般、大学レベルでは世界から見て砲丸、円盛投の競技力の差は大きく、ハンマー投げにおいても、室伏選手を除けば世界との差は大きく追いつくためには何年も必要とされています。しかし、やり投においては毎年世界レベルの選手を日本より送り出しています。

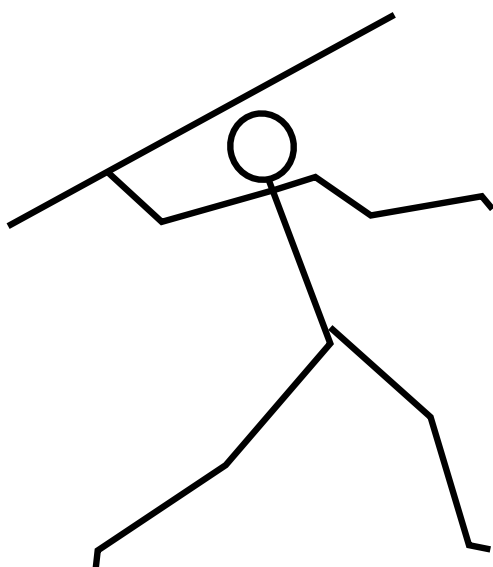
今回、このターボジャベリンを導入するにあたり、努力された日本陸連投てき部長の吉田さんがロサンゼルス五輪5位入賞し、その後溝口さんが世界記録にあと6cmまで迫る87m60(現日本記録)を記録し世界でのサーキット大会総合2位の成績をおさめている。現在でも中京大の植君は世界的レベルに達しつつあり、何名もの世界的レベルの選手を輩出している。そのような点からもやり役は世界に通用するという意味から、ジュニアの時期よりやりの導入も兼ねてターボジャベリンを平成12年より正式にジュニアオリンピックの種目に入れたものです。このターボジャベリンは、元世界記録保持者のペトウノフが考案し、世界各地で実績をあげている。

詳細な資料は現在ありませんが、ペトウノフが作ったターボジャベリンですので間違いのないものと思われます。

やりの規格



やりの姿勢について = A ☒



グリップの位置と地面とを平行にする。

グリップの位置から前方上方へ「重心の方向」とする。

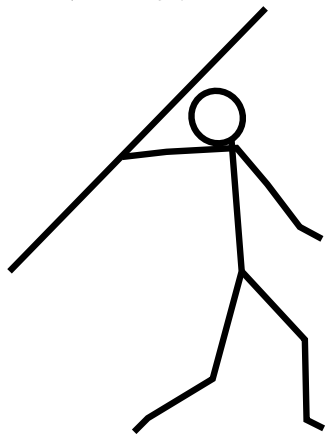
地面と平行としたラインから「重心の方向」までの角度を「投射角度」とする。 35° ~ 40°

重心の方向のラインから、実際にやりの飛んで行く角度を「迎え角」という。 10° 以下

地面と平行としたラインと、実際にやりが飛んで行く角度を合わせた角度を姿勢角とする。

投射角 + 迎え角 = 姿勢角 (45° ~ 50° 以下)

腰、左足の動きについて = B 図

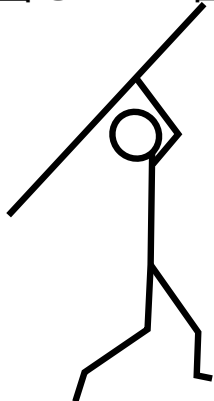


投げ出す時の腰の動きは左腰を開かず、投てき方向に対し90°近く横に向けておく。左足が地面に着地してから腰を回し、投げへ結び付ける。クロスステップにおける投てき方向への角度との関係もあり、腰、左足の向きが変わるが投てき方向に正面ではなく、回転を利用するため骨盤が向いている方向へ向ける、又左腰の回転の始動が速すぎると、左足のキャッチングが速く、半円を描く動きをするので欠点となる。(野球経験者に多い)

図では左足の接地が左足より近すぎる。ひざ関節が曲がり投げの際、上体が前方へつっこみ「投げが流れる」ということになる。多少のゆとりをもった左足の入り、バネを使い、左足接地点を軸に身体全体で円を描くように投げへ結びつける。

重心は6 : 4程度で入り不安定な状態を安定な状態へ移動していく。

投げ出し = C 図



右腕について動き、肩 = 1、肘 = 2、手首 = 3という動きをする。

投射角度が高すぎだが35° ~ 45°が適切である。上半身が前傾しすぎである。

力が流れている。6 : 4(右足 : 左足)で体重をかけ、投げ出すことが大切である。

視線については投てき方向(投射角度)を見るか左手を見るとよい。

物体(やり)がぶれるようであればやり先を見ながらよい。

助走について

幅4mの助走路の中で長さは定まっていない。

約20m前後、やり5本でマークする5本助走が望ましい。

5本からクロスに入り投げだす8mと位置にマークがあるので参考にするとよい。

- ・ やりの保持について、肩の上で保持し、ひじを軽く曲げリラックスしたかまえ おそば屋さんの出前の要領で。
- ・ やり先は視線もしくは視界に範囲中にする。
- ・ 上体を起こし胸をややはる。

クロス

5 ~ 7歩クロスが好ましい。スピード、やりの保持に注意しながら、リズム、上体と地面の角度、やりの保持を考えながらやりをコントロールしながらクロスステップすることが大切である。

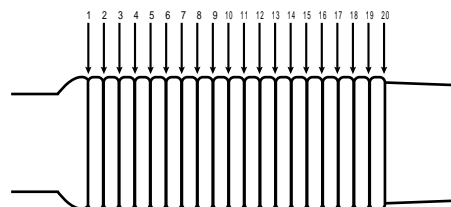
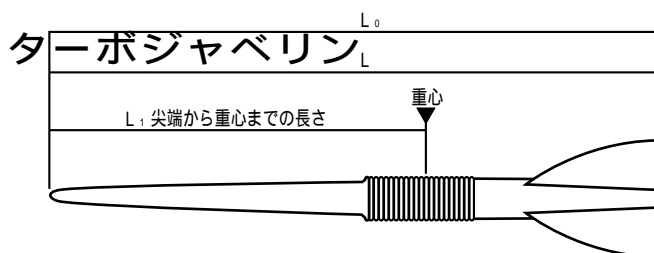
投、局面

3歩前の左足のクッションが大切、後傾姿勢をとる。

もしくはパワーポジションのとり方はこれ一発でできる。

やりを後ろへ残すことが強いと、頭とやりの角度が大きくなるので注意。

腕とやりの角度が小さい方がやりの保持は安定する。



ターボジャベリンの練習方法

持ち方

- ・人差し指と親指で、グリップの先端を持つと良い。
- ・人差し指を立て、前腕にそって持つ。
- ・グリップの反対側先端は、手のひらの生命線の上に乗せる程度が良い。
- ・手のひらをグリップから少しあげる。
(わしづかみはよくない)
- ・小指と薬指で押さえる。
- ・軽く握り、自由に動かせる事を理解する。

基本的構え

- ・両足を肩幅に開き、投てき方向に対し約90°でターボジャベリンを地面と平行になるように構える。
- ・両肩の位置より、肘が高く保持する。
- ・左手は、小指をやや上にし、目の高さよりやや上にすると良い。

投げ方 (ダーツ的投げ方)

- ・肩を1、肘を2、手首を3というやり投の投げ方を始めからするのではなく、2、3、の動きをすると投げやすくなる。ダーツの投げ方をやってみましょう。
- ・的を目指し肘から先の動き、ターボジャベリンの方向を考え投げましょう。

投げ方 - 1 (すわった姿勢)

- ・椅子に普通にすわり、ダーツ的投げ方を行う。
- ・上体をひねることはあまりしなくて良い。
- ・基本的構えと同じく左手を前方へ上げておく。
- ・的などを使うと楽しくできる。

投げ方 - 2 (Part2)

- ・ - 1のようにすわり、右足を椅子の横に出し、スタンスを取る。
- ・構えは変えずに投げる、多少ひねる部分が入り、さらに1の部分、肩を使った投げが入ります。
- ・ターボジャベリンの角度が変わってくるので要注意しなければならない。
- ・投げ終わりもお辞儀をするのではなく胸を投てき方向へ向けておく必要がある。
- ・立ち上がりながら投げても良い。
- ・野球経験者に多いが左足を回す入りは、欠点となるために、左足の動きに注意が必要である。

進路、上達したならば (発達した投)

- ・迎え角をおさえるために先端を上腕にふれるように保持する。
- ・これによりターボジャベリンが安定する。
- ・肩、(前後)のラインにターボジャベリンを乗せるように保持する。
- ・左肩をやや下げ右肩を上方へあげる。
- ・上体の傾きを利用し、肩のラインの上をターボジャベリンが通過するように投げる。
- ・肘の動きは、頭、顔を追い抜く投げ(押すイメージ)肘から先(前腕は)上方へ押し上げる投が必要である。
- ・上記の通りの投げで、クロス、ワンクロスを練習する。

(Part3)

- ・構えは1、2と同様でありPart3では肩を使うと共に腹、胸も使われてくるのでターボジャベリンの方向が変わりやすくなるので要注意。
- ・投げ終わりは、うつぶせの姿勢でも良い。

(Part4)

- ・構えは同様である。
- ・Part4では、上体の角度を強調しています。左足を椅子などの少し高いものの上に乗せ、姿勢角度をつけている。
- ・右足のかかとを地面より浮かせ、前方、上方へ押しやすくし、投げ出しを心掛ける。

スタンディング投

- ・左足を後方に引く、上体は基本的な構えとする。
- ・重心をやや低めにし両ヒザに余裕を持たせる。
- ・ひねりが強く多少苦しい姿勢ではあるが、逆に強いひねりの力を利用できる。
- ・上体の姿勢を変えずに左足を横へ。

'98 Jr.コーチングクリニック

短距離トレーニングの理論と実践 資料



島根県立浜田高等学校教諭 清水 禎宏

はじめに

a . 島根県の現状

- ・ 競技人口の激減 1000人を切る。(高齢化・ 少子化が拍車をかける)
- ・ 東西に長い県 学校も分散しており、刺激のない地域性)
- ・ 独特の人事異動ルール(どこで何をしたかではなく、どこに何年いたかが重要視される。)
- ・ 無名の選手が急に力を付けることはない。

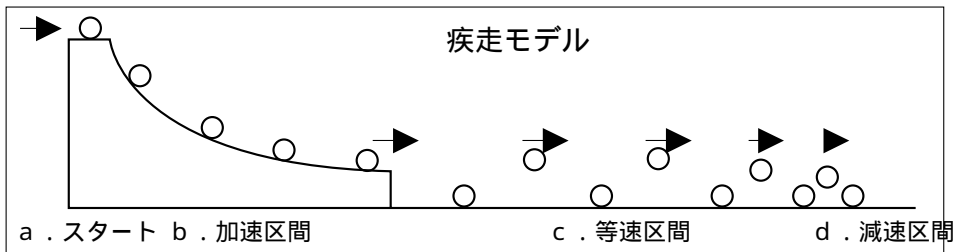
b . 指導理念

- ・ 当たり前のことを普通にやる。
- ・ 技術とは体力を競技成績に変換するための道具の一つである。
- ・ 狙ったときに、目標が達成できてこそ成功である。

c . 練習で心がけていること

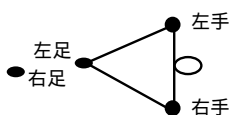
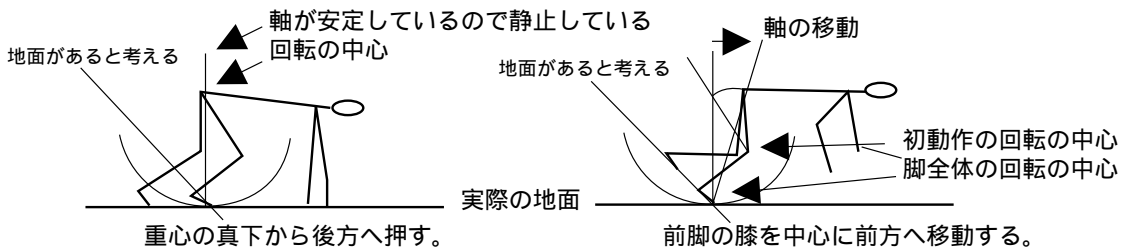
- ・ いつでも、どこでもできる練習。
- ・ お金と時間をかけない練習。
- ・ 厳しさの中にも楽しさのある練習。

1 . 短距離走の私の考え方理論編)



a . スタート

- ・ 静止している物体 (身体) を動かすための力 (筋力) が必要。



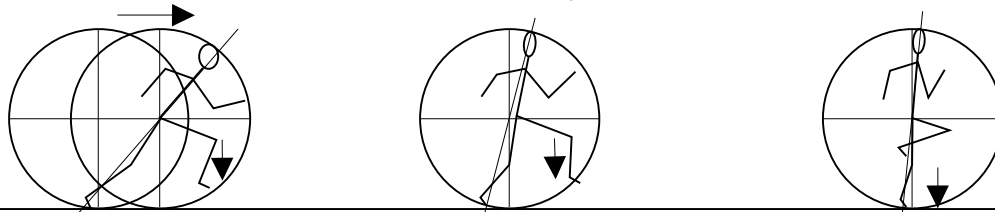
- ・ 「位置について」「用意」の時も安定した姿勢をとることが大切。
- ・ 「用意」の時は、重心が後方に残らないようにする。
- ・ 反応は意識しやすい両手と後方の足で行う。
- ・ 前脚の下腿を固定して、重心を前方へ押し出す。

ジュニア期では、まず基本を習得させることが大切である。したがって特殊なスタート姿勢をとらせる必要はないと考えている。まずは一般的なミディアムスタイルを習得させ、スムーズな重心移動を心がける。

b . 加速区間

- ・ 移動しながら物体 (身体) に力を加えるので $\text{パワー} = \text{筋力} + \text{スピード}$ が必要。

大きな輪の中に入って一緒に加速すると考えてみる。(輪に回転を与え、転がすのが加速区間)

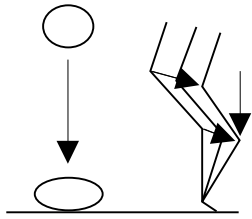


- ・ 重心を追いかけるように加速する。やがて輪のスピードと足先のスピードが一緒になる。
- ・ 接地のポイントは、重心の真下を基本として考える。
- ・ スピードの変化とともに、身体の軸を起こしていく。
- ・ 自己の最大スピードを認知しておく必要がある。
- ・ いかに力を使わずにスムーズに加速するかがポイントになる。

c. 等速区間

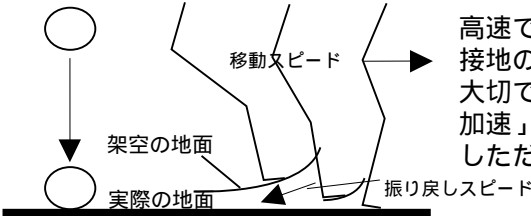
・すでに水平方向には速度を得ているので、重心の真下で支えるだけでよい。

つぶれた走法は柔らかいボールのバウンドに似ている。



高速で走れない選手は、柔らかいボールが変形して跳ね返るように、つぶれた走法になりがちである。接地した後に膝関節を屈曲しながら重心を接地ポイントの真上へ移動しているため、原因として膝の振り戻しが遅く、重心が移動しきれないまま着地をしていると考えられる。またはオーバーストライドが原因である。これは一般的な走りでもあり、「前方で接地 = ブレーキング = 重心移動 = 加速」の過程をたどる。女子選手やジュニア期の選手の多くは、これにあてはまる。

高速の走法は硬いボールのバウンドに似ている。



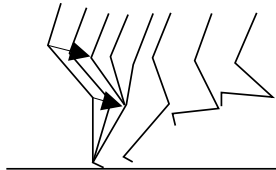
高速で走るには、水平速度を維持しながら、膝を真下に踏み込み、接地の瞬間にほぼ重心が接地ポイントの真上に来ていることが大切である。実際には前方で接触 = ブレーキング = 重心移動 = 加速」の過程をたどるが、ブレーキング動作が極めて小さく、減速しただけ加速していると考えられる。

最近の走路は硬質でできており、反作用(地面反力)も強いと考えられる。

d. 減速区間

・なぜ減速するのか？

- ・生理学的見地より、エネルギーの供給がうまくいかなくなり、疲労が蓄積される。そのため脚の振り戻しの遅れや膝関節の屈曲が考えられる。
- ・技術的にはピッチの減少、ストライドの増大が考えられる。



つぶれた走法と同じように、膝を曲げて重心を移動させ、その後に地面を押して走るようになる。

2. トレーニングメニューと組み合わせ

a. トレーニングメニュー

A. 走運動のトレーニング

1. 基本
スプリントドリル
スプリントドリル(ミニハードル使用)
基本走 20+30-60m
SDドリル
2. 非乳酸系
SD 80m以内
加速走 20+30-60m
レジスタンス走 80m以内
アシステッド走 60m以内
3. 乳酸系 酸化系
加速走 5-10+100-200m
Tempo-run A(+95%)
Tempo-run B(+85%)
Tempo-run C(+70%)
Tempo-run D(-70%)
20分間走
4. 応用
Build-up走 Wave走
往復走 セット走
牽引走+スプリント
レース走
5. 補助
坂上・下走
ハードル走 階段
6. リレー練習
分習法
2x 50mリレー
全習法(4x 100mR)80%
全習法(4x 100mR)100%

B. 筋力トレーニング

1. 基礎
サーキットトレーニングA(1人)
サーキットトレーニングB(2人組)
サーキットトレーニングMusic
2. 最大筋力
WT 3RM 5RM 10RM
15-30"-12
3. パワートレーニング
WT 30RM
シャフト運動(移動 / 静止)
ハードルジャンプ(垂直)
バウンディング(水平)
4. 補助
専門補強 専門WT
メディシンボール運動

参考 4x 100mRのタイムと個人の能力

	95平田男子	95平田女子	89湘南中女	97浜田男子
第1走者	10.82	12.79	13.0	11.42
第2走者	10.72	11.97	12.7	11.40
第3走者	10.87	12.31	12.9	11.30
第4走者	10.65	13.30	12.8	11.48
合計	43.06	50.37	51.4	45.60
タイム	40.53	47.89	49.78	42.25
差	2.53	2.48	1.62	3.35
電動差	0.7	0.7	-0.1	0.7
短縮時間	1.83	1.78	1.72	2.65

b . トレーニングの組み合わせと進め方

1 . トレーニングの組み合わせ

- A : 最大スピードの向上
非乳酸系の走運動+最大筋力+パワートレーニング
- B : スピード持続力の向上
乳酸系の走運動+非乳酸系の走運動+パワートレーニング
- C : Tempo持続力の向上
乳酸系の走運動+ショートスプリント (パワートレーニング)
- D : 最大スピードの向上+スピード持続力の向上 (A + B)
最大筋力+乳酸系の走運動+非乳酸系の走運動
- E : スピード持続力の向上+Tempo持続力の向上
乳酸系の走運動+スローテンポ走+ショートスプリント

基本的には上記のような組み合わせを原則として考えている。A - E の目的を達成するために、基本・基礎・補助を加えるようにする。

2 . シーズン中のトレーニングの進め方

	通常のパターン	試合前のパターン	
		100/ 200m走者	200/ 400m走者
1	A	A	B
2	B	B	C
3	C	C	A
4	Rest	Rest	Rest
5	D	A or B	B or C
6	E	B or C	C or A
7	Rest	Rest	Rest

1 週間の構成は、短い距離から長い距離へ、高速から低速へとする。

3 . オフシーズンのトレーニングの進め方

	パターン	パターン
1	C	C
2	B	B
3	A	A
4	Rest	C
5	D	B
6	E	A
7	Rest	Rest

オフシーズン(鍛錬期) の最大の目標は、体力の向上にあると考えている。したがって 1 日の構成は、体力的な要素を最初に行い、その後に走運動を行うようにする。走運動は、負荷をかけた全力疾走や低速での長い距離を多めにする。

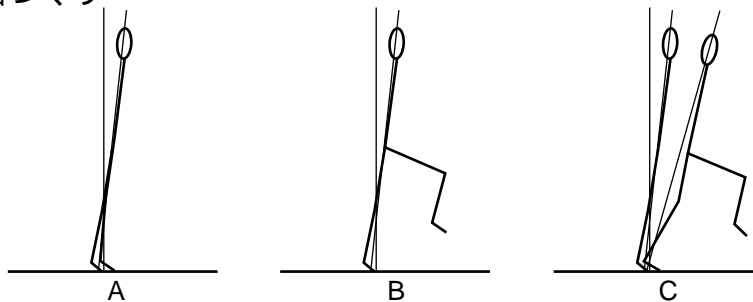
1 週間の構成は、長い距離から短い距離へとする。目標に応じてシーズン中のパターンで進めることも考えておく。

4 . トレーニングの柱 (特に重要視しているメニュー)

- a . 100/ 200m走者
 - ・ 20+30 30+30
 - ・ S D 30m, 60m
 - ・ 150m Fast Tempo
 - ・ WT
 - ・ バウンディング (ハードルジャンプ)
- b . 200/ 400m走者
 - ・ 300m S bw Tempo
 - ・ 5+300m
 - ・ 500-600m S bw Temp
 - ・ 20+30 30+30
 - ・ S D 30m, 60m
 - ・ WT
 - ・ バウンディング (ハードルジャンプ)

3 . 実践編

a . 身体の軸づくり

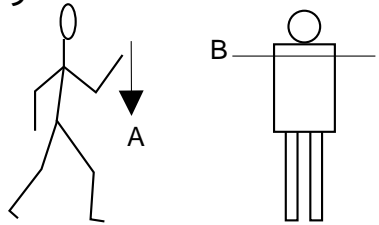


A : 背筋に力を入れ、背筋 (せすじ) をピンと伸ばし、身体全体を動き出すギリギリの所まで傾ける。
(等速区間の軸)

B : 片脚を上げると、前方にバランスが崩れ、自然に動き出す。

C : 軸はさらに前方へ傾き、動き出す。(加速区間の軸)

b. 腕振り



- A : 腕は上から下へ叩きつける感じで振り降ろす。
- B : 身体の横軸を安定させる。

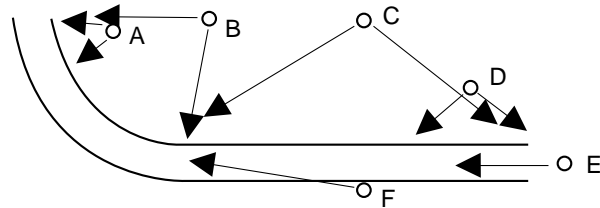
c. スプリントドリル(加速区間・等速区間に焦点をあてる)

- ・ドリルは疾走に生かされてこそその意味をなす。
- ・意識化は大切なことであるが、無意識の中でできてこそ完成する。
- ・移動スピードが遅いので、疾走との誤差が生じる。
- ・無駄な動きをなくすとともに、動きの感覚を養う。
- 1. 腿上げ歩行
- 2. 腿上げスキップ(片脚)
- 3. 腿上げスキップ(交互)
- 4. その場腿上げ~腿上げ回転)~スプリント
- 5. トロツティング~腿上げ~スプリント
- 6. 膝~踵~拇指球
- 7. 脚スウィング~スプリント

d. 基本走流し) ドリルとスプリントを結びつけるために最も大切にしている。

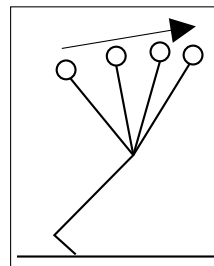
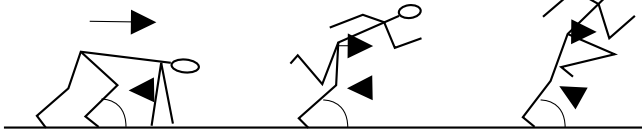
- ・前傾姿勢より大きめにでる。
- ・徐々にピッチを上げ、加速区間~等速区間の切り換えを大切にする。
- ・反復可能な60m以内を基本として実施する。

ポイント~どこから何を見るのが(選手に何を要求するのか)



- A : スタートの姿勢、1~3歩の前傾
- B : スムーズな加速、軸の起き上がり
- C : 走りの切り換え、接地ポイント
- E : 軸の安定(頭)、左右軸の安定
- F : 内傾姿勢

e. スタートドリル



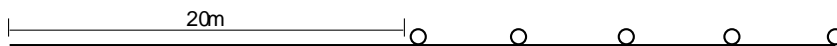
ポイント

- ・膝を中心にして重心を前方へ押し出すこと
- ・地面と下腿のなす角度は絶対に崩さないこと
- ・身体の軸が無理なく起き上がること

1. スタンディングスタート オフシーズンは大きめにでたり、牽引走で負荷をかける。
2. クラウチングスタート シーズンに近づくにつれ、歩幅を小さくする。
3. ミニハードル

f. 加速~ミニハードル走

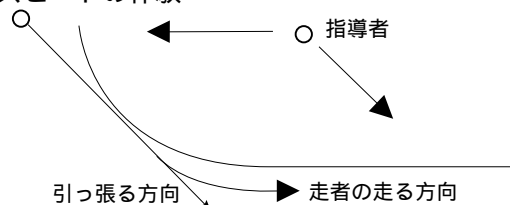
- ・走りの切り換えを意識し、習得させる。
- ・ミニハードルの間隔は概ね1.8~2.0m程度でセットする。



g. トレーニング

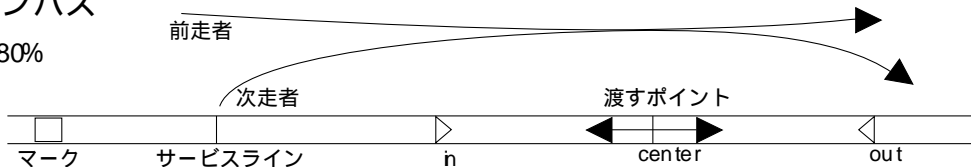
- ・オーバースピードはほとんど行わず、80%程度の努力感で全速体験をさせることで意識化しやすい環境をつくる。
- ・オーバースピードの中で、新たな運動体験をフィードバックする。

1. 最大スピードの体験(重心の真下でのキックを意識する。)
2. オーバースピードの体験



g . バトンパス

1 . 70~ 80%



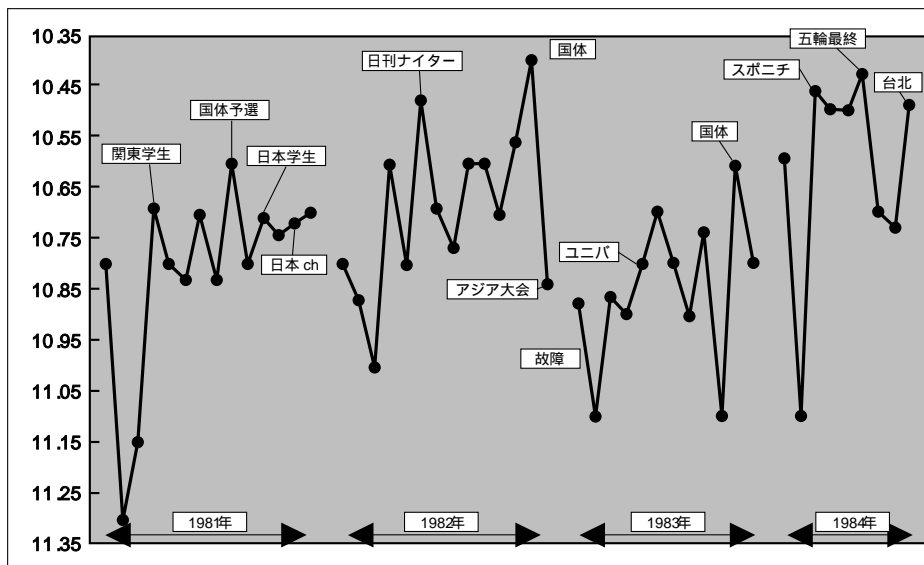
ポイント

- ・次走者の心理的不安を取り除くために、マークは面としてとらえる。
- ・センター付近でパスを完了させる。
- ・無理な加速は絶対にやらせない。
- ・徐々にマークを線としてとらえ、センターを越えたところでパスを完了させる。
- ・前走者はouを指して走りきる。

2 . 90~ 100% (実践的訓練)

- ・心理的プレッシャーを与え、試合を想定して行う。
(心身共に負荷が強すぎるため、多くても3本以内とする。)

4 . 計画とコンディショニングの重要性



清水禎宏 記録の推移 (100m)

	1981年	1982年	1983年	1984年
平均	10.81	10.69	10.85	10.61
ベスト3平均	10.66	10.48	10.68	10.46
ベスト5平均	10.68	10.53	10.73	10.48

1981年は、日本選手権で優勝してはいるものの、決してコンディショニングがうまくいったとは言い難い。

1982年は、ヨーロッパ遠征の最終予選の日刊ナイター、地元での国体と計画的にトレーニングが進む。しかし、アジア大会までに、体調が今一つ回復せず、思うように走れなかった。これは夏にヨーロッパで数試合、国体前に日本選手権力国陸上を消化した反動ではないかと考えられる。

1983年は、春先に故障肉離れ) を起こし苦しんだ年である。これは前シーズンが長く、質の高いものであったためと考えられる。12月初めまでアジア大会、年末年始は沖縄合宿、1月から1ヶ月半ほどはアメリカ遠征で、慢性的な疲労状態であった。

このことは、トレーニングを考え直すいい経験となる。1984年に向けてのトレーニングは、一人でゆっくり無理のないように取り組み、スプリントだけの日、WTだけの日に分けたトレーニングに変える。ある程度の結果が出せたことで、シニア期のトレーニングが見え始めた。

1984年は、オリンピックの年でもあり、トレーニングメニュー、コンディショニングに心がけ、トレーニングを進めた。記録的にも高い水準を残し、狙った試合でほぼ予定の記録を残した。

記録が出せれば喜んでいた時期から、勝負にこだわり始め、ピーキングの難しさに直面したとき、初めてトレーニングの重要性を真剣に考えたと思う。このような経験を生かしてジュニアのトレーニングについても考え始めた。

試合前の留意点

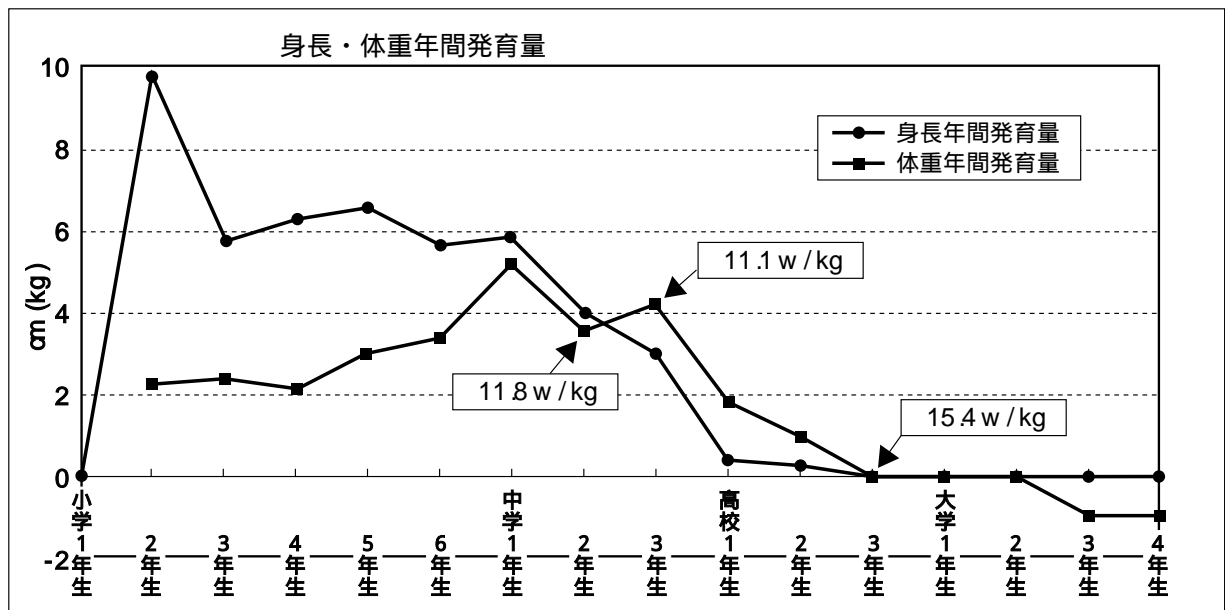
- ・重要視している大会の2週間前・10日前・1週間前にタイムチェックする。
- ・10~ 7日前は、完全に練習のポイントを絞る。
- ・2日前は、完全に休む。
- ・前日は、当日を想定したW-upを行う。
- ・夏場は早めに疲れをとる。
- ・トレーニングと休養の比率を3 : 1、2 : 1、1 : 1へと変えていく。

5. 将来を見据えた指導のために

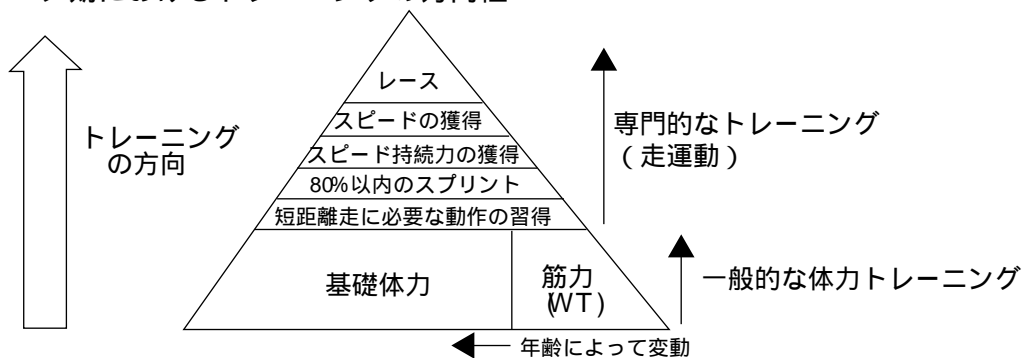
年度別最高記録とトレーニング課題（松浦真枝選手）

学年 年齢	100m (200m)	100m J H	100m H	主な成績	主なトレーニング課題	
					走運動	体カトレーニング
中学1年(13歳)	15.8				走運動の基本	オールラウンドな体カづくり
中学2年(14歳)	13.1	14.64		Jr五輪優勝	正確な走りの反復	パートトレーニングの導入
中学3年(15歳)	12.9	14.03	14.44	全日本中学優勝	スピード練習の導入	WTの導入
	26.4			国民体育大会優勝		WTの開始
高校1年(16歳)	12.3		14.2	国民体育大会2位	スピードの向上	筋力の向上
高校2年(17歳)	12.4		14.08	全国高校2位	スプリントの改善	筋力向上
	25.59			国民体育大会優勝		
高校3年(18歳)	12.0		13.94	全国高校優勝	筋力とスプリントの融合	筋力向上
大学1年(19歳)				手術のため出場せず		
大学2年(20歳)	12.31		14.14	全日本学生4位	トレーニングの精選	体力の見直し
大学3年(21歳)	12.4		14.11	日本選手権7位	質の向上	筋パワーの向上
大学4年(22歳)	12.61		13.48	日本選手権2位	質の向上	筋パワーの向上
	25.11			日本学生記録		

* 最終学年では、必ずよい結果を出している。同時にそれなりの準備には時間がかかるものである



ジュニア期におけるトレーニングの方向性



専門的なトレーニングを、早期に行えば一時的に良い結果を得ることはできるが、そのことは個人の将来を考えたときに必ずしも良いこととは言えない。ジュニア期には、一般的な体カトレーニングに目を向け、しっかりとした身体を作ることが大切である。早期の専門化は故障の原因になる。

これまでの指導の反省より、以下のようにしてみてもいかがでしょうか。(年代別課題)

中学生期

- ・中学生期の前半では、走運動の基本を正確に身につけさせるとともに軽負荷での体力づくりに終始する。
走運動は60~80mの短い距離での反復練習が望ましい。
全力での練習は極少量にし、80~90%の強度に留める。
(全力での練習は、短時間で記録が向上するが、故障がちになり将来大きくのびない。)
自分の体重を利用した筋力トレーニングを中心にトレーニングする。
- ・中学生期の後半では、正確な走りを持続させるとともに、WTの基本を身につけさせる。
走運動では、主に120~150mを中心にし、短い距離で練習を終える。
身体の発育状況を見て、全力での練習を増やす。しかし、距離は100m以内とする。
軽いシャフトを利用して筋パワーを身につけるとともに、WTの基本姿勢を身につけさせる。
- ・短時間で伸ばそうとせず、最終学年で大きく伸ばすことが大切。
1、2年次は基礎 基本に終始する。
生活のリズムをスポーツマン化する。(食事・睡眠)
将来、競技を続けるために、ある程度の学力は必要である。

高校生期

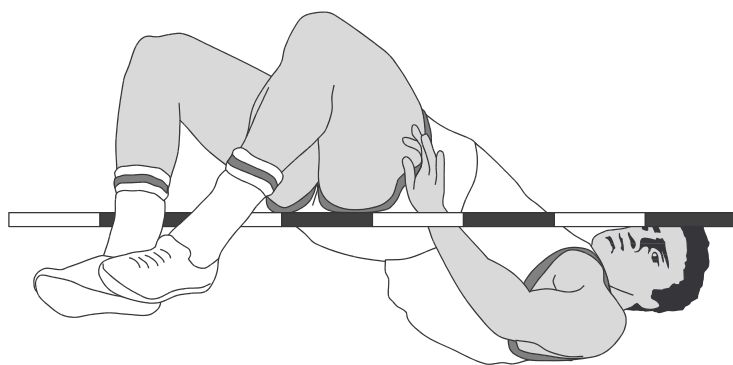
- ・1年次では、練習量がこなせるだけの身体動作を身につける。
入学直後の練習は慎重に行う。
低速で多めに走り込ませる。(120m前後がよいと思われる)
- ・身体の発育とともに運動強度を上げる。
WTの導入
最大スピード練習の増大
パワートレーニング(プライオメトリック系)の増大
- ・専門外の種目を習得させておく。
早熟の選手に対する対応

大学生期

- ・1、2年次はジュニア期としてトレーニングを継続し、シニアとしての土台をつくる。
ジュニア期としてのまとめの時期である。
自立を目指しながらも、ある程度の管理が必要である。
- ・後半はシニアの選手としてのスタートである。シニアのトレーニングが必要となる。
質を上げるとともに、量を極端に減らす。
トレーニングの精選が必要となる。
自立し、自分自身でトレーニングを組み立てる能力が必要。
- ・18歳までに出された記録がそれ以降に破れないのは、それまでのトレーニングが間違っている。

'98 Jr.コーチングクリニック

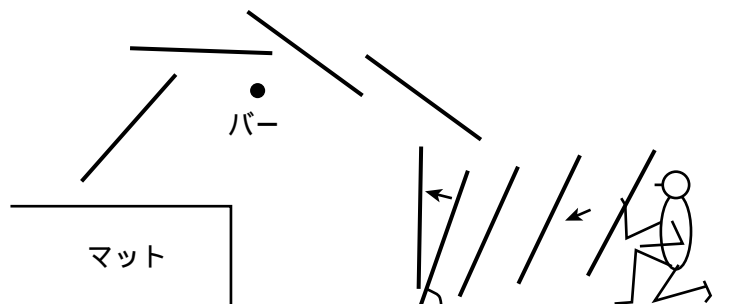
走高跳トレーニングの理論と実践 《HJ & 跳躍踏切動作のメカニズム》 資料



神奈川県立横須賀高等学校教諭 福間 博樹

バネ発生のメカニズム

軸の実験

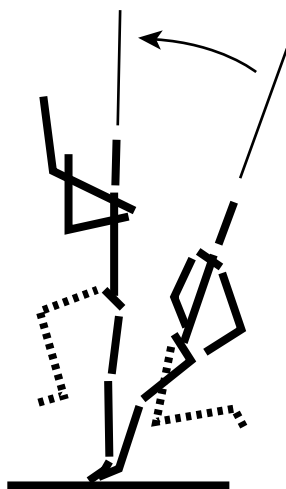


バネ要素

A .

起こし回転運動

B 上肢自由脚の振り上げ



A 腰部脚部の伸展動作

軸 + 伸展力 + 振り込み

B .

+ +

ゴムの反発力

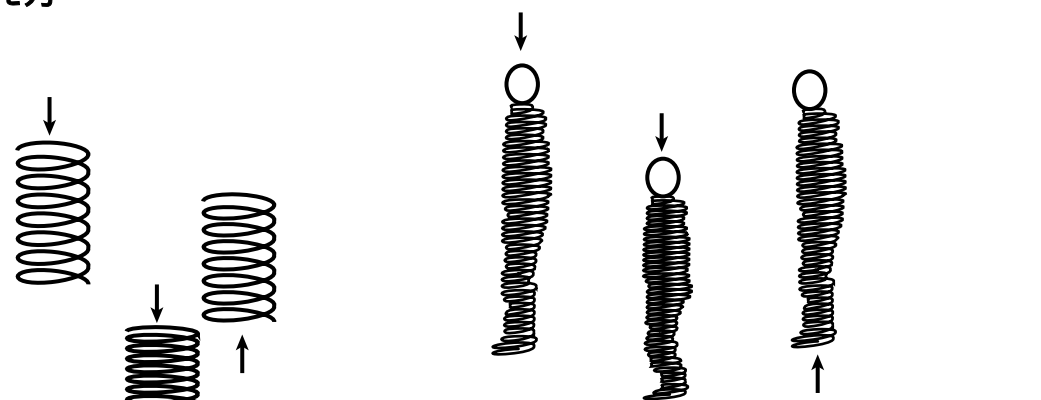
軸 + 伸展力 + 振り込み

C .

+ +

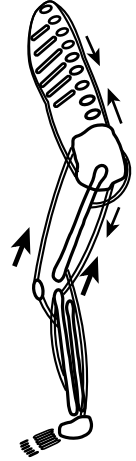
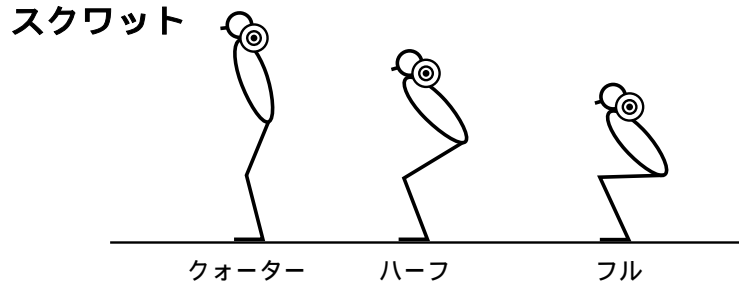
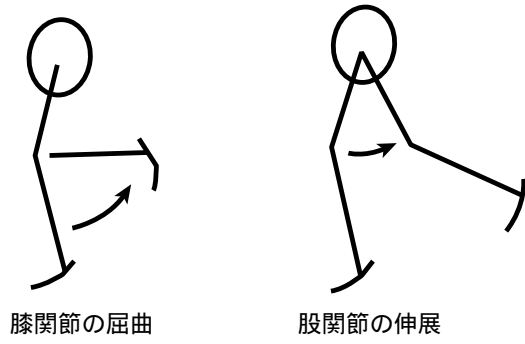
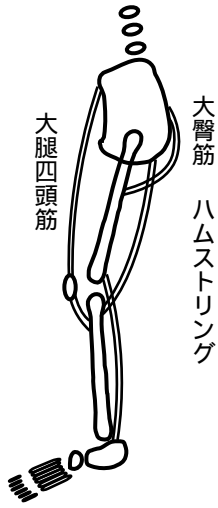
ゴムの反発力

伸展力の考え方



Lombard Paradox

- ・ハムストリングは二関節筋なので、膝の角度によって、働き方が変化する。
 - ・一般的に、ハムストリングが収縮すると、膝関節の屈曲と股関節の伸展をさせる。
 - ・膝関節角度が 130~ 150° を越えると、膝関節を伸展させるように力が働く。
- この関節角度の変化によって、反対の方向に働くのでパラドックス（逆説）とつけられている。

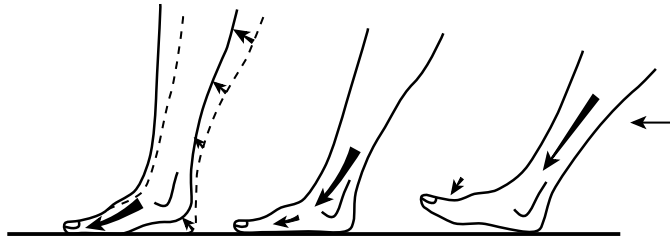


動作トレーニング

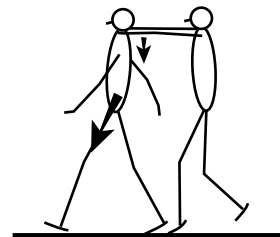
動きの本質	動きの形
身体の中心部	身体の末端部分
力の発生	力の伝達

軸の確認

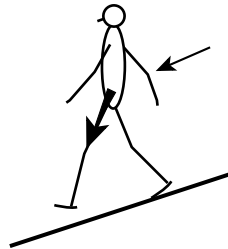
- ・ウォーク
 - 足底を転がす
 - 加重
 - リラックス
 - 上肢で加重力up



- ・肩押しウォーク
 - 2人組
 - リズム：1, 2, 3 3で肩を下に押す(加重)



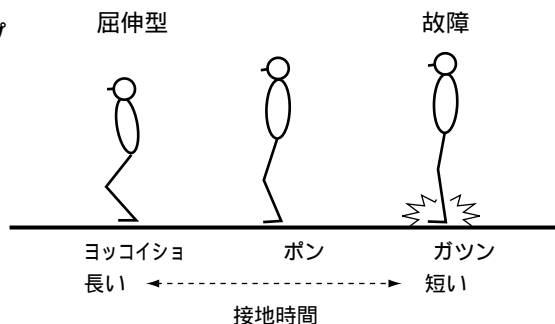
- ・坂下りウォーク
 - 重力を利用して加重



- ・ウォーク スキップ
 - 加重を自分で行う

伸展力

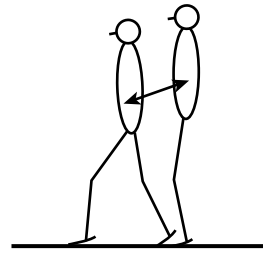
- ・その場連続ジャンプ



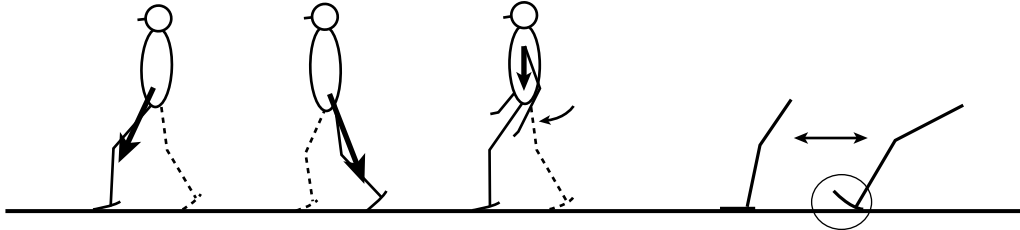
伸展力と軸をマッチさせた動作

・ P u s h

足底を転がす
 加重 = 体重をあずける
 加重は体幹部分と上肢
 上肢の使い方
 屈伸型 ポン

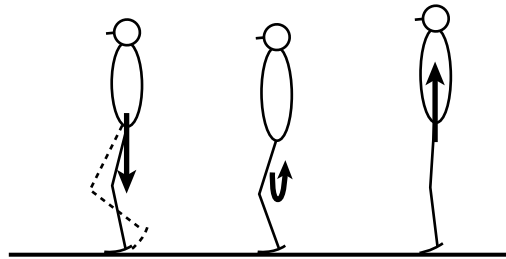


踏切脚、後ろ足、前後、左右連続、腕と肩



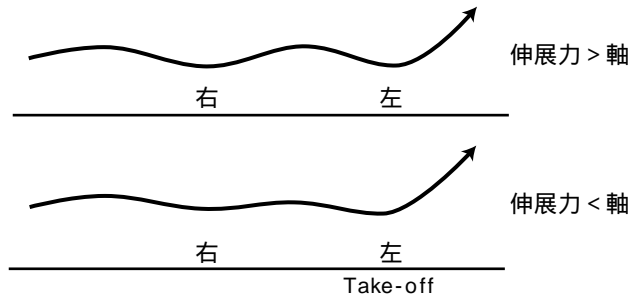
・ フラミンゴ P u s h

リズム：1, 2, 3
 加重
 脚 上肢で加重



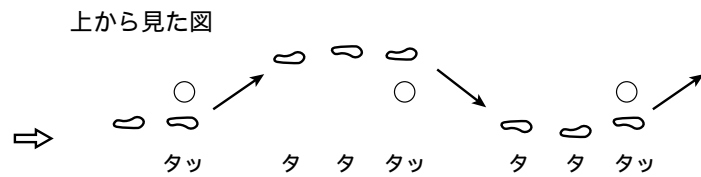
・ P u s h の移動系

伸展力 > 軸、伸展力 < 軸
 プラント（踏切脚の接地）
 ジャンプを伴うプラント



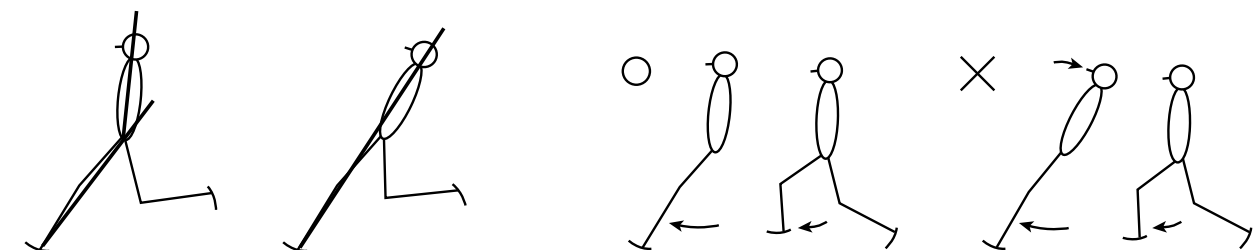
・ スラロームステップ

加重
 リズム：ワルツ 1 . 2 . 3
 Instep Outstep



後傾（内傾）の考え方

・ H J : 内傾と後傾を合わせて「内後傾」として考える。



'98 Jr. コーチング・クリニック

'97インターハイ女子総合優勝への軌道
講義資料



添上高等学校陸上競技部 監督 滝谷 賢司

はじめに

人間性を育てる

最新理論に基づき、計画的なトレーニングを行うことは、良い(強い)選手を育てる上で当たり前の(基本的な)事です。無計画な行き当たりばったりのトレーニングでは、決して良い結果は生まれません。しかし、高校生の場合、その技術的なトレーニング以上に「人間性」を育てることが重要であると考ます。

言い換えれば、「人間性」の向上なくしては、いくらその選手に良い素質があったとしても、けじめのある質の高い練習は行えず、記録的にも人間的にも決して向上することはないのです。

普段、たとえ試合で失敗したとしても厳しい指導を行うことはあまりありません。しかし、「グラウンド整備ができない」「用具を丁寧に扱えない」「挨拶ができない」「感謝の気持ちが持てない」など、基本的な生活マナーができていない生徒には、特に厳しい指導を行っています。生徒は競技者である前に一高校生です。高校生として恥ずかしくない行動ができるように「人間性」の向上に重点をおいて指導しています。

理想の練習

生徒一人一人が精神的・肉体的にリラックスし、一つ一つの事柄を集中して行えるトレーニングを「理想の練習」だと考えます。

「勝ち」「負け」より、自分の中にある能力を最大限に伸ばし、目標とする試合(全国インターハイ)で出し切る。試合でもし、ちゃんとした準備(努力)ができず勝ったとしても、それは全力を出し切ったことにはならず、きっと悔いが残る結果となります。しかし、たとえ敗れ去ったとしても、力を出し切った時の“感動”は、何物にも代え難い“財産”に、そして、これからの人生にとって大きな“自信”となるに違いありません。

もちろん、「力を出し切った」充実感を得るためには、たくさんの経験(努力の積み重ね)を必要とします。時に壁にぶつかったり、好不調の波もあるでしょう。その苦しい時期を乗り越えることに大きな意味があり、その様々な経験の積み重ねが「人間性」の向上につながっていきます。

生徒が「思い通りに行かない」と悩んでいる時、「なぜ」うまくいかないのかを考え、理解させ、集中力を持って取り組めるよう指導する。練習に限ったことではありませんが、何事においても「やる気」を持ってやるのと、そうではないのとでは、結果として大きな差となって現れます。だらだらとした、練習のための練習ではなく、けじめのある練習で「人間性」を育てられるよう指導にあたっています。学校スポーツは、決してプロ養成機関ではありません。スポーツを通して、「けじめのある人間を育てる」「しっかりとした人間をつくる」ことが、私たち指導者の役目だと思っています。

添上高校体育科

添上高校は、奈良県内で唯一体育科を持つ県立高校です。陸上競技部員の多くもこの体育科に在籍しています。陸上競技以外の各部も全国大会で活躍。専用グラウンド(300メートル公認)各種器具を揃えたトレーニングルームなど設備も充実しています。そして生徒にとって最も大きなことは、バランスのとれた授業を専門的な先生方に教えていただけるということです。あらゆる分野のスポーツトレーニング理論やメンタル面など、幅広く指導を受けることができます。

そのことは、生徒各自が自分で考える練習(自主性)を行う上で、大きく役立っていると同時に、練習以外の場面でも生活管理、特に体調・食事・睡眠など各自がしっかり考えけじめある生活を送れることにつながっています。

また、毎日の練習では、体育科生が先頭に立って練習を行い、よいムードを引き出しています。

活躍の陰に

添上高校の教育方針については、保護者や地域の人々にもよく理解していただき、全面的にバックアップをしていただいています。部内、陸上競技の練習だけでは決して補うことのできないことも、まわりの協力ですべてがよい方向に向いています。

陸上競技部では、県内各地から生徒が集まってきています。奈良県自体交通の便がよいとはいえ、中には通学に2時間近くかかる生徒もいます。送り迎えやお弁当、健康管理など、保護者の方の理解と協力なしでは決して成り立ちません。また、強化合宿や試合などでお世話になる奈良陸協強化部、メディカルチェック・栄養指導を行っていただいている奈良県健康づくりセンターなどには、格別のご支援・ご指導をいただいています。

そして何より、短期間で埼玉栄高校の13連覇を阻み、女子総合初優勝を達成することができたのも、史上初の2連覇を含み4度男子の頂点に立たれた元監督の澤田一夫先生(現大宇陀高校教頭)はじめ、添上高校の歴史を作ってこられた方々の土台があってこそです。

このように、様々な関係者に支えられ、初めてインターハイに向け厳しい練習を積み重ねることが可能となります。

夢を現実に

平成8年も押し迫った頃、グラウンド入口に生徒手作りによる「夢を現実に 打倒埼玉栄」の横断幕が掲げられました。この言葉も私が与えたものではなく、生徒たちから自然に現れてきたところに大きな意義があります。口先ではない「目標意識」を自覚した瞬間です。

いくら陸上競技が好きであっても、また、向かうべき目標をもったとしても、やはり練習は厳しく、苦しいものです。インターハイ本番を1ヶ月後に控えたある日、グラウンドにでてきた生徒たちの顔から不安な表情が消え、今まで以上の活気を感じました。練習日誌に「グラウンドに出るのがとても楽しい」という友字が踊りはじめたのもその時期です。そこには、リラックスした「理想の練習」を行う生徒の姿がありました。

そして、本番。全力を出し切った選手たちは、陸上競技を通して人間的に大きく成長してくれたものと確信しています。

みんなが地元の子

添上高校のもう一つの特徴が、百二十人の部員全てが県内出身者ということです。小規模県ながら、このようなことができるのも、他県以上に優秀で熱心な中学校の指導者に恵まれているからこそです。中学校で活躍した選手の多くが、「添上高校で陸上をやりたい」と希望し、集まってくれることは、本当にうれしいことです。

私自身、中学校の教員出身であるからこそ、中学校の指導者が担うウェイトの大きさがわかります。高校の指導者が自分でできることは、ごくわずか。中学校での行き届いた指導を無駄にすることなく、中学校とのコミュニケーション(よい意味での連携)を活発に行い、生徒たちにとってよりよい指導が行えるよう心がけています。

心のつながりを大切に

私自身、好環境に甘えることなく、繰り返しには決してならないよう、技術的にも精神的にも日々少しでも積み重ねていくことができる練習を心がけています。

勝負事は時に厳しいもの。少しの油断でも、リアルに結果は現れます。私たちがめざす夏のインターハイは、暑さ・緊張・遠征・疲れ・体調面など、厳しい条件下の試合です。本番を前に、時に守りにはいたり、過保護になりがちです。しかし、妥協することなく、三百六十五日、本番につながる(力を出し切ることでできる)練習をめざして努力しています。

技術的なことは別に述べるとしますが、理想の練習を行うために、私がグラウンドに出てまず行うことは、百二十人の部員全員に目を配ることです。生徒の「目の動き」「行動」「しぐさ」など、体から出るあらゆるサインから状況・体調を把握することを大切に、練習をスタートさせています。

おわりに

指導者として行わなければならないことに、「陸上競技を好きにさせる」ことがあります。今までは私自身にあまり余裕が無く、その不安さが生徒に伝染。生徒の悪いところばかりが目につき、よい面が見えなくなり、生徒の自主性を損ねていた時期がありました。

「好きこそものの上手なれ」と言います。まだまだ成長過程にある高校生なので、ある程度の管理は必要だと考えますが、もっともっと陸上競技を好きにさせ、今まで以上に活気のある部、自分たちで創意工夫できる選手を育てていきたいと思っています。

最後になりましたが、仁木恒夫先生(香芝中)はじめ、県内各中学校の先生方の温かいご支援、ご指導があってこそ、今日の添上高校陸上競技部があると痛感しております。また、木村・浅田両トレーナー、中島道雄先生(洛南高)はじめ、近畿各地の指導者の御協力も忘れることができません。この紙面をお借りしまして、お礼申し上げます。

今後は、陸上競技の「すばらしさ」「価値観」を感じながら、一日でも長くグラウンドに立ち指導していきたいと思っております。

96～97年 年間トレーニング

期間	参加競技会	強化練習・合宿	トレーニング期	備考	
96年8月	1 全国IH(山梨)	国体選別合宿(長野)5泊6日	夏期強化期		
	2				
	3 奈良県高校選手権	国体選抜合宿(長野)5泊6日			
	4				
9月	近畿高校選手権	1 野外活動実習(淡路島)	試合準備期		
		2 体育科2年時 3泊4日			
		3			
		4			
10月	国民体育大会(広島)		試合期		
					1
					2
					3
11月	1 種目別記録会		強化移行期	メディカルチェック	
	2 奈良県高校駅伝				
	3				
	4 近畿高校駅伝				
12月	全国高校駅伝	他校合同合宿(本校)8泊9日	強化期		
					1
					2
					3
97年1月		1 強化練習(本校)4日間	強化期		
		2 スキー実習(長野)			
		3 体育科1年時 6泊7日			
		4			
2月			強化期	栄養指導	
				1	
				2	
				3	
3月		強化練習(本校) 強化練習(本校) 県選抜合宿(鹿児島)4泊5日	強化期	メディカルチェック	
				1	
				2	
				3	
4月	1 強化記録会		リフレッシュ期		
	2				
	3				
	4				
5月	1 奈良県選手権		試合移行期		
	2				
	3 京都府記録会(西京極)				
	4				
6月	1 奈良県IH		試合期		
	2				
	3 近畿IH				
	4				
7月		1 水泳実習(京都)	試合期		
		2 体育科1年時 4泊5日			
		3			
		4			
8月	1 全国IH(京都)				

年間の流れ

1年間を全国インターハイの一点に絞り、トレーニングの流れを考えている。従って、全国インターハイ終了時点スタートとし、トレーニングの計画を立てている。

[夏期強化期 8月 ~ 9月]

全国インターハイ終了後の体力低下の回復、及び、意識と意欲の高揚を目的に、国体選手を中心とした選抜合宿(奈良陸協強化部)に参加させていただいている。補強運動・基本動作の反復・走り込み・投げ込みを中心とした強化合宿を8月上旬と下旬の2回実施している。(合宿練習例)

[試合準備期・後期試合期 9月 ~ 11月]

近畿高校選手権(学年別)で来期の展望が持てるような結果が出るように努力している。各自それぞれ専門的トレーニングを実施する。練習内容は、基本動作・スピード練習・技術練習を中心としている。

[強化移行期 11月 ~ 12月]

強化期のトレーニングにスムーズに入れるように、1ヶ月間、心身ともにリラックスし、基礎的な体力を身につける。11月末から12月にかけて、奈良県健康づくりセンターの協力を得て、強化期前のメディカルチェックを実施している。
(筋力測定・栄養調査・血液検査・メンタルチェック)

[強化期 12月 ~ 3月]

寒く、長く、目的意識が持続しにくい期間であるが、ミーティングの回数をできるだけ増やし、目的意識をはっきり持たせることに努めている。

練習内容は基礎的な体力作り(体幹部を中心)と、「走れる」「跳べる」「投げられる」感覚作りと筋持久力を高めるトレーニングを中心に行っている。(トレーニング例)

[強化期 3月 ~ 4月]

強化期後に、再度メディカルチェックを実施し、各自のトレーニング効果をチェックしている。その結果を参考に、強化期のトレーニングを行う。

練習内容は、基礎的な体力作りに専門的な要素を加えていく。スピード感のある基本動作・ランニング・跳躍練習・投げを中心に行う。

ウエイト種目も動きに結びつく種目に移行していく。

[リフレッシュ期 4月]

試合に向けて、心身共にフレッシュな感覚を取り戻すために、練習強度を落とすことを心掛ける。

[試合移行期 5月 ~]

各競技会の位置づけを、インターハイに向けての、各自のいろいろな角度からのチェックの機会としてとらえ、実践的なトレーニングに移行する期間としている。

各選手とも、調子が早く上がることのないように注意し、仕上げていく。今年度は、京都での全国インターハイ開催であり、西京極陸上競技場で行われた京都府記録会に参加してリハーサルトレーニングができたことは、本大会には有効であった。(練習例)

[試合期 6月 ~ 8月]

全国インターハイを最終目標として、県インターハイから近畿インターハイへと、自分の力が確実に十分に発揮できるように、心身共にフレッシュな感覚を大切にして、調整している。

ただし、小さな刺激を取り入れながら、調子を上げていくことを心掛けている。ミーティングの内容は、リズムのある生活が試合に結びつくということを理解させている。

練習内容は、選手の様子を見てアレンジしている。

全国インターハイまで一直線！

夏季合宿練習内容

1部 AM6:00 ~ 7:30

スーパーサーキットトレーニング

[膝立て静止腹筋(20) - 静止背筋(20) - 腕立て 肩幅 (20) - ハーフスクワット(20)] × 2 set

[膝立て腹筋(30) - U字背筋(30) - 腕立て 肩幅広 (20) - フルスクワット(20)] × 2 set

膝立てねじり腹筋(30) - 上体起こし背筋(30) - 腕立て突き放し 肩幅 (15) - スクワットジャンプ(20)] × 2 set

[脚上げ腹筋 開閉 (50) - 脚上げ背筋(30) - 腕立て突き放し 肩幅広 (15) - 連続抱えこみジャンプ(20)] × 2 set

[脚上げ腹筋 上下 (50) - ゆりかご背筋(50) - 腕立て交互突き放し(20) - フラットジャンプ(20)] × 2 set

[V字腹筋(15) - 上体起こしねじり背筋(30) - 倒立腕立て(10) - サイドステップジャンプ(20)] × 2 set

[け伸び腹筋(15) - レッグカール(20) - 片手腕立て(20) - ロシアン片足ジャンプ(20)] × 2 set

[交互腹筋(20) - 交互背筋(20) - 交互腕立て(20) - バーピージャンプ(20)] × 2 set

手押し車 30mダッシュ × 5

肩車走 50mダッシュ × 5

だっこ走 50mダッシュ × 5

倒立歩行

ハンドバウンディング 20m × 5

交互バウンディング 50m × 5

片足バウンディング 50m × 5

以上から 8 ~ 10 種目を選択して行う。

体幹部の強化を目的として、各種目とも正確に鍛える部位を意識して行うことが大切である。

2部 AM10:00 ~ 12:00

W - U P

スキップ種目・ジャンプ種目・ツイスト運動・バック走

走基本ドリル トロツティング(15 ~ 20m) フロート

ピックアップ(15 ~ 20m) フロート

ヒールダウン(15 ~ 20m) フロート

バウンディング(15 ~ 20m) フロート

テンポ走 120m × 3 × 3

200m × 5 1 種目選択

300m × 3

3部 PM2:00 ~ 5:00

W - U P

快調走 120m × 3

スタートダッシュ 30m・60m・80m

加速走 60m・100m・150m・200m・300m

各種バウンディング

ウエイトトレーニング

期間中 2 ~ 3 度、水泳・観光でリフレッシュ

強化期トレーニング内容

曜日	始業前トレーニング(7:00 ~)	放課後トレーニング(15:45 ~)
月	W - UP(フラットジャンプ) 基本走 30m x 3set (トロツティング・ピックアップ・ヒールダウン) テンポ走 120m x 2 x 4set セット間はjog [投てき] 投げ	W - UP(フラットジャンプ) 快調走 150m x 2 120m x 3 変形ダッシュ 4種目 30m x 2set 5歩ハードル 5台 x 5 テンポ走 200m x 3 [投てき] 5歩ハードル後 投げ
火	W - UP(フラットジャンプ) 基本走 30m ~ フロート x 3set (トロツティング・ピックアップ・ヒールダウン) テンポ走 120m x 3 x 3set [投てき] 投げ 又はスーパーサーキット	W - UP(フラットジャンプ) 快調走 150m x 2 120m x 3 [タイヤ引き もも上げ バウンディング] x 3set (60m) (60m) (60m) テンポ走 300m x 3 [投てき] タイヤ引き後 投げ
水	W - UP ペース jog 20 ~ 30 分間 バック走 60m x 5	グランド・部室・倉庫 清掃
木	W - UP(フラットジャンプ) 基本走 30m ~ フロート x 3set (トロツティング・ピックアップ・ヒールダウン) テンポ走 120m x 2 x 4set [投てき] 投げ	W - UP(フラットジャンプ) 快調走 150m x 2 120m x 3 変形ダッシュ 4種目 30m x 2set [タイヤ引き もも上げ バウンディング] x 3set (60m) (60m) (60m) 200mH x 3 [投てき] 200mH 後 投げ
金	W - UP(フラットジャンプ) 基本走 30m x 3set (トロツティング・ピックアップ・ヒールダウン) テンポ走 120m x 3 x 3set [投てき] 投げ 又はスーパーサーキット	W - UP(フラットジャンプ) 快調走 150m x 2 120m x 3 エンドレスリレー 150m x 5 [投てき] エンドレスリレー後 投げ
土	W - UP(フラットジャンプ) 基本走 30m ~ フロート x 3set (トロツティング・ピックアップ・ヒールダウン) テンポ走 120m x 2 x 4set [投てき] 投げ	W - UP(フラットジャンプ) 快調走 120m x 3 変形ダッシュ 4種目 30m x 2set 5歩ハードル 5台 x 5 [タイヤ引き もも上げ バウンディング] x 3set (60m) (60m) (60m) エンドレスリレー 300m x 3 [投てき] タイヤ引き後 投げ
日	完 全 休 養	

WTは男女交互 (水)はWTもなし

試合移行期トレーニング内容

曜日	始業前トレーニング(7:00 へ)	放課後トレーニング(15:45 ~)
月	W - U P 基本走 30m × 3set (トロツティング・ピックアップ・ヒールダウン) 快調走 120m × 3 テンポ走 150m × 2 [投てき] 投げ	W - U P 快調走 120m × 2 [滑車トーイング もも上げ バウンディング 加速走] × 3set (60m) (60m) (60m) (60m) 加速走 10m 200m 10m 100m [投てき] タイヤ引き後 投げ
火	W - U P 基本走 30m ~ フロート × 3set (トロツティング・ピックアップ・ヒールダウン) 快調走 120m × 3 テンポ走 150m × 1 300m × 1 [投てき] 投げ	W - U P 快調走 120m × 2 S D 30m × 3 60m × 2 加速走 10m 200m+100m (400m パート 10m 300m+100m) [投てき] S D 後 投げ
水	W - U P 快調走 120m × 3	グラウンド・部室・倉庫 清掃
木	W - U P 基本走 30m × 3set (トロツティング・ピックアップ・ヒールダウン) 快調走 120m × 3 テンポ走 150m × 2 [投てき] 投げ	W - U P 快調走 120m × 2 [滑車トーイング もも上げ バウンディング 加速走] × 3set (60m) (60m) (60m) (60m) 加速走 10m 150m 10m 200m+100m (400m パート 10m 300m+100m) [投てき] タイヤ引き後 投げ
金	W - U P 基本走 30m ~ フロート × 3set (トロツティング・ピックアップ・ヒールダウン) 快調走 120m × 3 テンポ走 150m × 1 300m × 1 [投てき] 投げ	W - U P 快調走 120m × 2 S D 30m × 3 60m × 2 加速走 10m 200m 10m 100m [投てき] S D 後 投げ
土	W - U P 基本走 30m × 3set (トロツティング・ピックアップ・ヒールダウン) 快調走 120m × 3 テンポ走 150m × 2 [投てき] 投げ	W - U P 快調走 120m × 2 [滑車トーイング もも上げ バウンディング 加速走] × 3set (60m) (60m) (60m) (60m) 加速走 10m 200m 10m 150m (400m パート 10m 300m+100m) [投てき] タイヤ引き後 投げ
日	完 全 休 養	

W T は男女交互

跳躍・ハードル専門練習は(火)(木)(土)

全国IHまでの競技会の流れ

氏名(学年)	自己最高記録	強化記録会(4/12・13)	奈良県選手権(5/3・4)	京都府記録会(5/24)	奈良県IH(6/6～8)	近畿IH(6/20～22)	全国IH(8/2～5)
竹村友美(3)	100m 11"87				12"32(-1.8) 1位	12"15(+0.5) 1位	12"27(-1.2) 3位
	200m 24"96			25"48(+1.9)	25"15(-1.1) 1位	24"98(-0.4) 1位	25"24(-2.7) 2位
梶田一恵(2)	400m 56"49	200m 26"7(+0.3)	200m 26"16(±0.0)	200m 25"74(+1.9)	57"47 1位	56"97 6位	56"77 準決5位
稲田愛(3)	100mH 14"18	100m 12"5(+1.1)	14"42(+1.5)	14"81(+0.4)	14"70(-0.3) 1位	14"57(±0.0) 3位	14"57(-1.0) 4位
	走幅跳 6m02		5m57(±0.0)	6m02(+1.0)	5m92(±0.0) 1位	5m79(+0.9) 2位	5m99(+3.9) 4位
狭川穂子(3)		100m 12"6(+1.2)			200m 25"24(-1.1)	200m 25"41(-1.1)	
	走幅跳 5m74	100m 12"8(+1.0)	5m39(+0.1)	5m37(+0.3)	5m62(+1.8) 2位	5m70(±0.0) 3位	5m75(+4.0) 11位
西本沙樹(3)	砲丸投 13m87	12m27	12m92	13m02	13m87 1位	13m62 1位	13m19 5位
森本真代(2)	砲丸投 13m05	1m82	12m00	12m08	12m29 3位	13m05 2位	12m48 7位
石田悦子(3)	砲丸投 13m07	12m42	12m93	12m84	13m07 2位	12m93 3位	11m93 予選落ち
井岡靖子(3)	円盤投 43m56	42m68	43m56	42m50	43m34 1位	42m24 1位	41m00 8位
4 x 100m R			狭川・稲田 48"64 松倉・竹村		稲田・竹村 47"36 松倉・狭川 1位	稲田・竹村 47"59 松倉・狭川 1位	稲田・竹村 46"62 柘田・狭川 1位

総合得点 38点

男子全国IH

牛尾信哉(3) 400m 47"97 4位

中岡篤(3) 走幅跳 7m37 5位

4 x 400m R 水田昌利(2)溝口智士(3)中岡篤(3)牛尾信哉(3) 3'13"36 2位

総合得点 16点

トレーニング内容

陸上競技のトレーニングの要は、総合的な体力向上であると考えられます。本校では、体幹部を中心としたトレーニングが土台となり、そのパワートレーニングが技術・記録の向上に直接関与するというを各自に十分理解させたいと、実践しています。

例えば「強い腕ふり」「ハードルでの速いリード足の振り下ろし」「走り幅跳びでの強い踏み切り」「砲丸投げでの鋭い突き出し」等の専門技術的な部分は、反復練習だけで身につくものではなく、トレーニングを積み重ねた、強靱な体力によって実現するものなのです。

パワーアップトレーニング

年間を通じて、ウエイトトレーニング・スーパーサーキットトレーニング・メディシンボール補強・各種バウンディングトレーニング・鉄棒補強等で、骨盤を中心とした体幹部を強化することによって、自分の手足が自由に力強く使えるということを選択手に理解させ、トレーニングさせます。

今回は、短距離のトレーニングを中心に展開させていただきます。

基本動作(走)

リラックスして、地面をフラットにとらえることのきつかけを、基本動作の中でいかに作れるかがポイントであると思われます。腹筋群・背筋群(広範囲)を強化したうえで体の軸のブレをなくし、体幹部が緊張できた中で、手足がリラックスした状態で、いかに走るということに必要な動きができるかが大切です。

強化期・試合期を通して、常に正確でキレのある速いリズムを意識して行うことを心がけています。(内容)

トロッピングからランニングへの移行
ピックアップからランニングへの移行
ヒールダウンからランニングへの移行
交互バウンディングからランニングへの移行

指導ポイント

移行時、各基本動作のリズム(ピッチ)が落ちることなく、前回転のランニングを意識させる。バウンディングからの移行は、すぐに前回転の大きなダッシュで移行させる。

モモ上げ歩行
スキッピング
モモ上げ

フラットに地面をとらえ、一歩ずつタメを作った動作を意識させる。

ランニング系トレーニング

強化期

強化期の週間プログラム(練習例)に基づき、最大スピード・スピード持久力の向上をめざしたトレーニングを進めています。

テンポ走を中心に、スピード・距離に変化を付け、体で走る感覚を身につけることを目標とします。テンポ走のポイントは、繰り返す本数も大切ですが、リズム・効率の良い動きを常に意識させることが重要です。

各種ハードル走を行うことによって、バランス・リズムを積極的に養うことができます。

雨・雪等でグラウンドが使用できない場合は、坂下り走(200m アスファルト)によって、前回転の走りを意識させます。(ハムストリングの強化に効果的です)

移行期

移行期の週間プログラム(練習例)に基づき、強化期で養った体力を基に、より精度の高い最大スピード・スピード持久力の向上を図ります。

この時期にランニングスピードを高めるのは当然ですが、常にフォームの乱れをチェックして、集中力を高めていくのが目標です。また、この時期は、けがの防止、体調・疲労等を確認しながらトレーニング計画を立てることが大切です。

試合期

直接レースに結びつけられる実践的なランニングを展開させていきます。特に、リラクゼーションという意味を把握させることが大切になってきます。

各自が疲労度をチェックできることが、けがの防止・記録の安定性につながります。

リレー練習

リレー練習に関しては、いかに有効にサービスゾーン・バトンゾーンを利用できるかを考え、部分練習を行っています。

(内容)

スタート(受け手)のタイミングを安定させる

目標とするマークを置き、ピストル合図を加えてのスタート練習

(後ろ足のキックするタイミングを確認)

スムーズな加速の習得

バトンなしでの、スタンディングスタートから、腕を上げるタイミング・片手だけの腕ふり・ランニングへの移行と、いろいろな局面で、リズムの崩れや減速がないように注意して、繰り返して行います。

(タイムトライアルも有効)

バトンを持った練習

・2人×100m等を速いスピードでの連続受け渡し

・コーナーから直線・直線からコーナーのバトンパス

(バトンをもらった直後のピッチアップの確認とコースの取り方の確認)

いろいろな条件下での練習(風・雨・疲労時)の必要性を選手に理解させることも重要です。

競技会へ向けての調整方法

1年間を通して、精神的にも体力的にも充実し、ピークを迎えることのできる競技会は限られています。

本校は、夏の全国インターハイ・秋の国民体育大会を最終目標とし、トレーニングスケジュールを立てています。(各選手のレベルに応じて、目標とする競技会は異なります)

全国インターハイの調整に関しては、厳しい条件の中で展開されるため、疲労度のチェックが最大のポイントになってきます。

約一ヶ月前から、各選手の動き・表情を観察しながら、その選手に合った練習を立て、焦らず微調整していくことが大切です。

調整期間とは、それまで積み上げてきた成果を十分に発揮するための期間で、身体的なコンディションを整えるだけでなく、精神面の安定を図ることが大切です。そのための明確な方針と計画を持って、トレーニングし、生活することが望まれます。

最後の仕上げ

今年の京都インターハイは、全般的に記録は低調であったように思われました。原因は、7月26・27日の台風の影響で気温が下がった事により、調整に苦労されたのかもしれませんが。

【練習面】

ただ単に練習量を落とすのではなく、動きの中のキレを大切にし、一つ一つの動きに集中させて、試合に結びつくような練習に移行させることが必要です。

そして、無駄な動きを避け、リラックスした動きと、思い切りのよい動きを意識して、調子を高めていきます。

失敗の原因のほとんどは、100%の仕上げを要求することにより、練習量が増えることにあるように思います。

【精神面】

試合が近づくにつれ、いやが上にも気持ちが高ぶるものですが、試合を想定して、試合の前日の刺激練習 就寝 起床 散歩 朝食 宿舍出発 競技場到着 ウォーミングアップ 招集 レース等の場面をイメージし、最高によいイメージができるまで、繰り返しイメージトレーニングを重ねます。その結果、落ち着いた練習・生活ができるものです。指導者も、本番を想定してよいイメージを描くことにより、落ち着くものです。

【生活面】

できるだけ試合の競技時間に合わせて、規則正しく自己管理することが大切です。特に、食事面・睡眠等に配慮すべきです。

インターハイに向けての調整

	狭川 穂子	西本 沙樹
7/21(月)	W - U P 快調走 120m x 2 加速走 60m x 1 6"98 テンポ走 120m x 2	W - U P 快調走 120m x 2 投げ 2本 x 5set Box ジャンプ 10 x 4set ハンドバウンディング 10m x 3
7/22(火)	散歩・体操	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 2 60m x 1 バック走 20m x 4 WT(8-8-5-8)
7/23(水)	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 2 4"48 4"42 60m x 1 7"83 滑車トーイング 60m x 2 テンポ走 120m x 1 バトン部分練習 - x 2	散歩・体操
7/24(木)	W - U P 快調走 120m x 2 加速走 60m x 1 7"02 助走ビルドアップ x 1 (19m30) 全助走練習 x 4 中助走跳躍 x 3 (5m50) WT(8 R M) x 3set	W - U P 快調走 120m x 2 投げ(Free) Box ジャンプ 10 x 4set ハンドバウンディング 10m x 3
7/25(金)	W - U P バトン部分練習 - x 4	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 4 バック走 20m x 4 WT(8-8-8)
7/26(土)	散歩・体操	散歩・体操
7/27(日)	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 2 4"29 4"20 60m x 1 7"59 滑車トーイング 60m x 2 加速走 150m x 1 17"33	試合用UP 投げ6本 (13m以上 5本 13m30 1本)
7/28(月)	W - U P 基本ドリル 各 30m x 2 (トロッティング・ピックアップ・ヒールダウン) 快調走 120m x 2 全助走練習 x 3 WT(8 R M) x 2set	W - U P 快調走 120m x 2 WT(刺激程度)
7/29(火)	散歩・体操	W - U P 快調走 120m x 2 投げ 2本 x 6set (13m以上 10本 13m30 1本)
7/30(水)	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 2 4"38 4"32 60m x 1 7"68 助走ビルドアップ x 2 (19m30) 中助走跳躍 x 3 (5m50)	散歩・フォーム練習
7/31(木)	W - U P 快調走 120m x 1 加速走 60m x 1 6"89 100m x 1 11"09 全助走練習 x 2	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 3 投げ (13m 3本越え) Box ジャンプ 10 x 4set ハンドバウンディング 10m x 3
8/1(金)	W - U P バトン部分練習 - x 2	散歩・フォーム練習
8/2(土)	W - U P 快調走 120m x 1	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 3 投げ(刺激程度)
8/3(日)	W - U P 快調走 120m x 2 加速走 30m x 2 3"25 3"35 60m x 1 6"65 全助走練習 x 2 バトン部分練習 - x 1	砲丸投 予12m42 決13m19 5位
8/4(月)	走幅跳 予5m81 決5m99(+3.9) 4位 4 x 100mR 予47"54 1位	
8/5(火)	4 x 100mR 準47"57 1位 決46"62 1位	

	竹村 友美	稲田 愛
7/21(月)	W - U P 快調走 120m x 2 加速走 60m x 1 6"70 200m+100m(T.T) 24"63 12"19 (100mjog)	W - U P 快調走 120m x 2 加速走 60m x 1 スタンディングハードル 2台 x 3 3台 x 3 5台 x 1 (8.3m) スタート付きハードル 5台 x 3 57.5mH(8.0m) 8"57
7/22(火)	散歩・体操	W - U P 快調走 120m x 2 WT(8 R M) x 3set
7/23(水)	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 2 4"35 4"34 60m x 1 7"72 滑車トレーニング 60m x 2 6"54 6"60 テンポ走 120m x 1 バトン部分練習 - x 1 - x 2 WT(8 R M) x 3set	W - U P バトン練習 - x 1
7/24(木)	散歩・体操	散歩・体操
7/25(金)	W - U P バトン部分練習 - x 1 - x 2	試合用UP 57.5mH T.T 8"22 8"33 8"31 バトン練習 - x 1
7/26(土)	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 2 4"30 4"32 60m x 1 7"71 滑車トレーニング 60m x 2 6"51 6"55 加速走 150m x 1 17"54	体操 WT(8 R M) x 3set
7/27(日)	試合用UP 10m加速100m T.T 11"01 WT(8 R M) x 3set	散歩・体操
7/28(月)	W - U P バトン部分練習 - x 1 - x 2	W - U P 快調走 120m x 2 スタンディングハードル 2台 x 3 3台 x 2 5台 x 2 (8.3m) バトン練習 - x 1 WT(8 R M) x 3set
7/29(火)	W - U P 快調走 120m x 2	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 2 60m x 1 スタンディングハードル 2台 x 3 3台 x 2 5台 x 2 (8.3m) スタート付きハードル 5台 x 3 (8.0m) 50m タイム 7"53 7"62 7"50 10m加速100m T.T 11"62
7/30(水)	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 2 4"30 4"34 60m x 1 7"67 加速走 60m x 1 150m x 1 6"56 17"51 WT(8 R M) x 2set	散歩・体操
7/31(木)	散歩・体操	W - U P 快調走 120m x 2
8/1(金)	W - U P バトン部分練習 - x 1 - x 2	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 2 4"40 4"48 加速走 60m x 1 6"87 スタンディングハードル 2台 3台 5台 x 2 (8.2m) スタート付きハードル 5台 x 3 (8.2m) 50m タイム 7"50 7"46 7"39 バトン練習 - x 1
8/2(土)	W - U P 快調走 120m x 2 S D 30m x 2 4"29 4"27 60m x 1 7"41 加速走 100m x 1 11"12	100mH 予14"64(-0.7) 1位 準14"63(-1.1) 3位 決14"57(-1.0) 4位
8/3(日)	100m 予12"29(-2.2) 1位 準12"03(-0.3) 1位 決12"27(-1.2) 3位	散歩・体操 快調走 120m x 2
8/4(月)	200m 予25"21(-1.7) 1位 準25"03(-0.3) 1位 決25"24(-2.7) 2位 4 x 100mR 予47"54 1位	4 x 100mR 予47"54 1位
8/5(火)	4 x 100mR 準47"57 1位 決46"62 1位	4 x 100mR 準47"57 1位 決46"62 1位

添上高校陸上競技部女子データ

脚筋力測定結果表

氏名 稲田 愛

測定実施年月：平成 9 年 3 月
 枠下の数値は今回測定に参加した添上高校陸上競技部女子(21人)の平均値です。

測定値(Nm)		左脚の		右脚の	
筋肉群	動作	最大の力	平均の力	最大の力	平均の力
大腿四頭筋 (前)	蹴り上げる (伸展)	156	98	127	93
	蹴る耐える (屈展)	198.9	125.8	196.5	123.8
	蹴る耐える (屈展)	186	113	164	100
ハムストリングス (後)	引きつける (屈展)	224.6	145.7	233.0	153.9
	引きつける (屈展)	97	75	94	77
	引く耐える (伸展)	117.4	90.7	126.6	92.1
	引く耐える (伸展)	127	98	118	98
	引く耐える (伸展)	141.5	113.3	144.3	115.1

前後比(%)

動作 / 動作	理想値	最大の力	平均の力	最大の力	平均の力
引きつける / 蹴り上げる (屈曲) (伸展)	60	62.2	76.5	74	82.8
引く耐える / 蹴り上げる (伸展) (伸展)	100	81.4	100	92.9	105.4
		73.3	91.7	74.2	93.3

左右比(%)

右 / 左筋肉群	理想値	最大の力	平均の力
大腿四頭筋 (表)	100 ± 10	81.4	94.9
		99.7	99.6
ハムストリングス (裏)	100 ± 10	96.9	102.7
		110.1	102.5

本測定は角速度
120° / 秒で
おこなわれました

パワーマックスV ハイ・ミドルパワー測定

氏名 稲田 愛 体重 55

ハイパワー値	
最大パワー	665
体重あたり	12.1
5段階評価	3

ミドルパワー値	
平均パワー	363
体重あたり	6.6

今回の測定者による種目別平均値と標準偏差

	短距離	中長距離	跳躍	投てき
ハイパワー値				
最大パワー	590 ± 69		616 ± 34	757 ± 36
体重あたり	11.5 ± 1.0		11.8 ± 0.9	11.9 ± 0.7
ミドルパワー値				
平均パワー	339 ± 16	304 ± 18	355 ± 27	347 ± 38
体重あたり	6.6 ± 0.3	6.4 ± 0.5	6.8 ± 0.8	5.4 ± 0.5

尺度名	1	2	3	4	5	6	7	8	9	点	祖点
1. 目標への挑戦										7	26
2. 技術向上意欲										9	31
3. 困難の克服										8	28
4. 練習意欲										8	24
5. 情緒安定性										8	24
6. 精神的強靱さ										7	23
P 7. 闘志										7	29
8. 競技価値観										7	27
9. 計画性										8	26
10. 努力への因果帰属										8	30
11. 知的興味										8	31
12. 勝利志向性										9	29
13. コーチ受容										7	25
14.										3	14
15.										3	15
16.										4	17
17.										1	12

検査結果

目標への挑戦

自分で立てた目標や自己の限界に積極的に挑戦する傾向が高い。

技術向上意欲

技術の向上をめざして積極的、持続的に努力を続けようとする傾向が高い。

困難の克服

競技で困難な場面に遭遇した時、くじけずに克服しようとする傾向が高い。

練習意欲

練習が好きであり、意欲的かつ持続的に練習できる傾向が高い。

情緒安定性

試合場面で、落ち着いて冷静な判断を下せる傾向が高い。

精神的強靱さ

不利な状況、競り合い等において、精神的な強さを発揮できる傾向が高い。

闘志

大試合や不利な状況、競り合いの場合での闘志が強い。

競技価値観

自分が行っている競技が自分にとって価値あるものとする傾向が高い。

計画性

試合の仕方や練習について、見通しを持って計画を立てられる傾向が高い。

努力への因果帰属

試合での成功や技術の向上が、自分の努力の結果であるとする傾向が高い。

知的興味

競技やスポーツに関する知的な情報に関心を向ける傾向が高い。

勝利志向性

競技においては、勝つことに意味があるのだと考える傾向が高い。

コーチ受容

コーチに対する信頼感やコーチの指示への従順な傾向が高い。

I A C

コーチとの人間関係が非常にうまくいっている。

失敗不安

試合で負けたり失敗するのではないかと不安を持つ傾向が低い。

緊張性不安

試合場面、強い相手との対戦、観衆の存在などの場面で不安が高まってしまう傾向は普通です。

不節制

試合や練習を中心とする生活習慣がきちんとできる傾向が高い。

7/21(月)

jog 体操 流し120m×2 60m加速×2が1本(6.7秒)になった。
200m+100m(T.T)(24.63秒 12.19秒)
今日はなんだかjogの時に体が軽かった。
ほとんどのみんなが完休で私1人で練習だった。
60mの加速も別に悪くない。
200m+100mのT.Tはベストが出た。
先生に「おまえのベストは？」と聞かれた。
とてもこのベストが出た時はうれしかった。プラス100mの時はいつもくさるのに、今日はくさらずにいけることができた。

7/22(火) 完休

散歩 体操

7/23(水)

jog 体操 流し120m×2 S D 30m×2(4.35秒 4.34秒)
60m×1(7.72秒) 滑車×2(6.54秒 6.60秒)
テンボ走120m×2 リレーバトン WTベンチ47.5×8:3セット
スクワット85×8:3セット クリーン45×8:3セット
おとついに引き続いて、調子よく走れた。
バトンの方もうまくいったし、練習も最近はとても楽しい。

7/24(木) 完休

散歩 体操 マッサージ

7/25(金)

jog 体操 リレーのバトン合わせ
今日は完休の日だったけどリレーのバトン合わせをした。
走る前にW-U Pをちゃんとして走った。調子は悪くない。
21日に200m+100mを走って以来調子がいい。
このままIHまでもってこれ。

7/26(土)

jog 体操 流し120m×2 S D 30m×2(4.30秒 4.32秒)
60m×1(7.71秒) 滑車×2(6.51秒 6.55秒)
加速150×1(17.54秒)
今日の150mでもベストがでた。初めての17秒台 やった。
S Dの時も滑車の時もすごく体が軽く感じた。
あともうすこしでIHなので、この調子でいきたい。

7/27(日)

試合用U P(基本、流し100m×2、S D 1~2本)
10mの加速をうけて100m(T.T)(11.01秒)
今日は試合用のU Pをした。100mのT.Tのタイムも悪くなかったし、すこし自信がついた。

7/28(月)

jog 体操 リレーのバトン合わせ
稲田さんとはバトンが合うのだが、3走の耕田さんとはなかなか合わず何本もいった。

7/29(火)

jog 体操 流し120m×2
今日の流しはすごくリズムよく走ることができた。
体も軽く気持ちよく走ることができた。

7/30(水)

jog 体操 流し120m×2 S D 30m×2(4.30秒 4.34秒)
60m×1(7.67秒) 加速60m×1(6.56秒) 150m(17.51秒)
WTベンチ47.5×8:2セット スクワット85×8:2セット クリーン45×8:2セット
IHの本番まであと4日。このままいくと、いいところまでいるのかなと思っている。もう毎日、早く試合がしたいと思っている。

7/31(木) 完休

散歩 体操 マッサージ

8/1(金)

jog 体操 リレーのバトン合わせ
今日のバトン合わせは3走の耕田さんとはバトンがあった。
IHの前になってやっとあった。少し安心した。
この分ですぐ4×100mRを優勝したいと思う。

8/2(土) 全国IH 1日目

今日は刺激。
jog 体操 流し100m×2 S D 30m×2(4.29秒 4.27秒)
60m×1(7.41秒) 加速100m×1(11.12秒)
今日は明日の100mのために刺激をした。
S Dも、加速も悪くなかった。本当は60mの加速もいこうと思ってたけど、先生に調子がいいからやめてもいいよと言われたので、100mの加速だけいった。

この分だと明日の100mも3位入賞をめざしてがんばろうと思う。
今日、稲田さんの100mH、中岡君の幅跳び。
二人とも入賞して帰ってきてくれた。だから私も明日の100mも絶対入賞したいと思う。

8/3(日) 全国IH 2日目 100m

朝 5:30起床 散歩 朝食
12:30~UP開始 jog 体操 基本(トロツティング・ピックアップ・振り戻し×2本ずつ 流し100m×2 S D 30m×2(4.26秒 4.27秒))
13:25~第7組 予選 8レーン 12"29 (スタートもばっちりでリラックスして走れた)
浅田先生マッサージ
14:45 U P ~ jog 体操 流し×2 1
15:55 ~ 準決 2組 3レーン 12"03(自己ベストが出た)
16:55 ~ U P jog 体操
17:55 決勝 5レーン 12"27 3位
私の1日目の種目が終わった。予選はとてもリラックスして走ることができた。浅田先生もマッサージをしてもらっている時に絶対走れると喜んでくださった。U Pの時、先生が見てくださった。S Dもよかったし、流しもよかった。準決では自己ベストもでた。初の12"0台。めっちゃうれしかった。決勝で私は初めてフライングをしてしまった。そのときすごく緊張していた。一瞬でも3レーンの鈴木さんに勝てると思った。けど、負けた。でも三年間陸上をやってきてやっと夢がかなった。全国で入賞することが一年の時から夢だった。そして添上の総合優勝にも一歩近づけた。
明日の200mもがんばるゾ。

8/4(月) 全国IH 3日目

朝 5:30起床 散歩 体操 朝食
9:00 競技場到着
11:00 U P ~ (jog 体操 基本トロツティング・ピックアップ・振り戻し×2本 流し100m×2 S D 30m×2(4.25秒 4.26秒) ストレッチ)
11:50 コール始 11:55 ~ 200m予選 第8組 8レーン 25"21
13:30 U P ~ jog 体操 流し100m×2
14:05 召集 14:35 ~ 200m準決 第2組 4レーン 25"33
15:00 U P ~ jog 体操
15:30 召集 15:55 ~ 200m決勝 4レーン 25"24 2位
16:30 U P ~ 私はjog 体操 バトン流し
17:25 召集 17:50 ~ 4×100mR予選 47"53
今日、200m。予選は風が向かい風で、8レーン。最悪だった。足が前に出ないくらいにすごい風だった。
予選も準決も200mのスタートの所から、みんなの応援が聞こえた。この応援を追い風にしてがんばった。
ちょうど準決の時、幅のビットで狭川さん、高のビットで安藤君の試合をしていた。あの子らもがんばっているから準決で落ちるわけにはいかない、と思って走った。先生がいつも、準決が勝負といっておられた。そしてレースに行く前、私にフィニッシュしろといってくれた。昨日の100mに続いての入賞でとてもうれしかった。
4×100mRも市部をおさえてだんとつの1位。予選が終わった時点やけど。
明日で最終日。4×100mRは絶対に優勝するゾ。
市部なんかには負けないゾ。

8/5(火) 全国IH 最終日 雨

6:00起床 散歩 体操 朝食
9:00 到着
10:15 U P ~ バトン jog 体操 基本トロツティング・ピックアップ・振り戻し×2本 バトン流し×2本 バトン合わせ
11:30 召集 12:00 ~ 4×100mR準決 1組6レーン 47"57
雨が強くなってきたので場所移動。
決勝まで浅田先生の激痛マッサージ。
14:45 U P ~ バトン jog 体操 基本トロツティング・ピックアップ・振り戻し×2本 バトン流し×2本 バトン合わせ
15:45 召集 16:10 ~ 4×100mR決勝 46秒62 県新記録。
閉会式。添上初優勝。
雨が強く本当に走れるのかなと思っていた。雷もすごかった。
4×100mRの準決、私と稲田さんが全然走れていないと先生にいわれた。
私と耕田さんの所でバトンがわりにくかった。
めっちゃあぶなかつた。そして終わって浅田先生に見てもらって、決勝、雨でドームの中は人がいっぱい。U Pするのが大変だった。4人とも、リラックスした表情でU Pしていた。
みんなの中に優勝したいという気持ちがあったから。
決勝のU Pに行く前一人一人の手に言葉を書いた。
「夢を現実に」と。決勝の前になって降っていた雨もやんだ。
決勝は4人とも素晴らしい走りだった。
県新記録で優勝することができた。
ここまで私がこれたのも滝谷先生のご指導と両親のバックアップがあったからだと思う。