

SPORTS MEDICINE MANUAL



YOSH KIKOYAMA

小山 由喜
小山整形外科病院院長
日本体育協会公認スポーツドクター

昭和21年5月21日、三重県生まれ。高校在学中に新潟国体400m優勝、インターハイ400m3位、国際陸上400m3位などの成績を残す。順天堂大学医学部入学後も、インターカレッジ、日本選手権などで優勝。順天堂大学整形外科、東京労災病院整形外科医長などを経て昭和57年三重県津市に小山整形外科開院。昭和61年には小山整形外科医院となり、スポーツ医学の分野で数多くのアスリートの治療、リハビリにあたっている。

CHAPTER 1 スポーツをする前に知っておくこと

スポーツをするための心構え
自分の特徴、体調を知りましょう
自分でできるメディカルチェック
日本人の身体特徴を知っておきましょう

CHAPTER 2 トレーニング前にやらねばならないこと

ウォーミングアップとクールダウンで身体を整えよう
スポーツ前の30分間ストレッチング
お風呂の入りかたも工夫しよう

CHAPTER 3 正しいトレーニングのための基礎知識

全ての運動の基本、歩くこと、走ることのしくみ
筋肉のしくみを理解しましょう
筋肉を動かすエネルギーのしくみ
筋繊維の種類・特徴と力の関係
レジスタンス・トレーニングの実際
筋力・パワーアップにおける留意点
運動能力向上のための最新知識

CHAPTER 4 主な下肢スポーツ障害の種類とその対策

スポーツには必ず障害の危険性が潜んでいます
知っておきたい主な下肢のスポーツ障害
大腿の障害
膝の障害
下腿の障害
足部の障害

CHAPTER 5 応急処置と慢性障害対策

イザというときのための応急処置と再発防止法
関節や筋肉を保護できるテーピングをおぼえましょう

CHAPTER 6 障害防止のためのシューズ選び

自分にあったシューズ選びが障害防止の第一歩
正しいシューズ選びのための、7つのチェックポイント
付録 日本体育協会連絡先一覧

CHAPTER 1スポーツをする前に知っておくこと

スポーツを楽しむための心構え

スポーツを楽しむための心構えというと少々大げさに聞こえるかも知れませんが、しかしスポーツは日常生活とは異なり、肉体的にも精神的にもハードにならざるを得ないのが事実です。はじめに心構えをきちんと持っていないと楽しいはずのスポーツが、障害などのきっかけから、嫌で嫌でしょうがないなどということにもなりかねません。楽しくスポーツを続けるためにも、以下の3点だけは覚えておいてください。

1. 周りの人たちと信頼関係を築く

スポーツは先ほども言ったように肉体的にも精神的にもハードなもの。健康維持のためにとランニングを始める人も、生活パターンが変わるわけですから、家族の理解を得た上でなければ、続けていくのは容易ではありません。特に記録を目指すのであれば、選手とコーチの信頼関係をしっかりと持っていないければ厳しいトレーニングを続けていくことは難しいでしょう。

2. 目標をしっかりと持つ

無目的にスポーツをしていては続きません。自分の目標をしっかりと持つことが大切です。目標に段々近づいているという結果が出れば、ますますスポーツに興味湧き、続けることができるのです。ただし自分の能力とかけ離れた目標ではいけません。昨日今日マラソンを始めた人がフルマラソンで優勝するぞとか、100mを12秒台で走る人が1ヶ月以内に10秒台に縮めてやるなどという無理な目標は励ましにはなりません。自分の能力に応じた手の届きそうな目標を設定し、それが達成されたら順々に目標を高くしていきましょう。

3. スポーツマンとしての自覚を持つ

記録のためであれ、健康のためであれ、スポーツマンとしての自覚を持つことが大切です。せっかくトレーニングを続けていても、不摂生な生活をしていたのでは、体調を保つことは難しく、結果を出すことができません。いくら毎日ジョキングして体を鍛えているといっても、浴びるように酒を飲み、睡眠時間をほとんどとらないなどという人は、逆に体をこわしてしまうでしょう。絶対に酒を飲むな、というわけではありませんが、やはりほどほどということをお心にかけておきたいものです。

自分の特徴、体調を知りましょう

スポーツに決まったメニューはありません。スポーツはそれを行うスポーツマン一人ひとりの特徴やスキル、体調によってトレーニング法や適切な練習時間が決まるのです。自分に合わないトレーニング法は能力を向上するどころか、思わぬ障害の原因にもなりかねません。上手なセルフコントロールのために、まず、自分自身の身体的特徴、能力、そして日々の体調を知るよう心がけましょう。

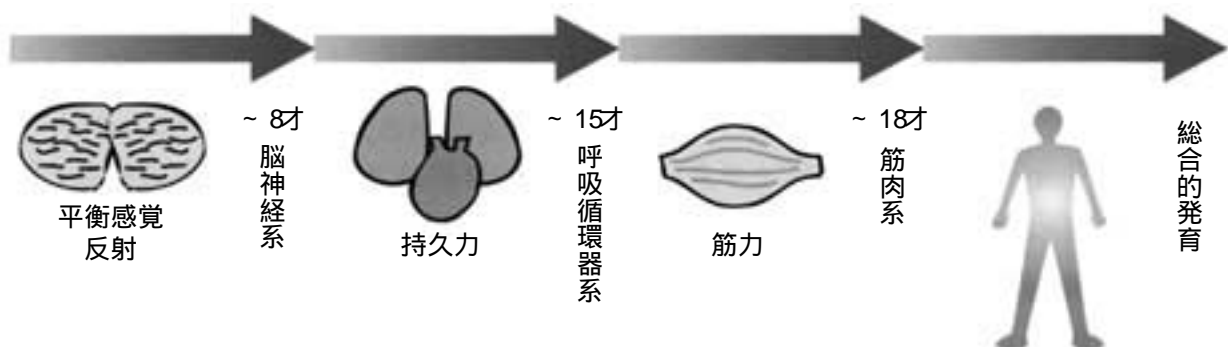
1. 健康診断

スポーツマンであるのなら、普通の健康診断だけでなく、運動負荷の前後を調べる健康診断を行いましょう。これは運動の前と後で心電図や血圧を調べるもので、運動時における身体機能のデータをより正確に測定できるマスターの負荷試験やトレッドミルト負荷試験と呼ばれるものです。普通の病院では実施していない場合がありますから、お近くのスポーツドクターに相談してみてください。

2. 体力管理

人は一般的にスキャモンの成長曲線と呼ばれるデータが示すように、器官によって成長が異なります。8歳までは脳神経系、8～15歳までは呼吸循環器系、15～18歳までは筋肉系、それ以後が総合的に発達すると言われています。年齢に応じた体力を知るとともに、筋力測定器などで自分の筋力、持久力を知っておきましょう。

年齢による器官の成長



3. 生活管理

スポーツマンにとってなによりも気をつけたいのが睡眠と食事です。睡眠不足は体調の不調につながりますし、偏食などは身体づくりの上でも大いにマイナスになってしまいます。また7ページで紹介しているように、お風呂の入り方などにも工夫をしたいものです。

4. 心理学的管理

スポーツマンにとってメンタルなコンディションも気をつける必要があります。悩み事がないか、悩み事を相談できる環境ができているかなど、日頃からコーチやトレーナー、または家族と十分な信頼関係を築いておくことが大切です。さらに、集中力を養うなど、運動に対していい意味でのこだわりを持つようにして下さい。

5. トレーニング管理

以上のような項目を理解した上で個人に合ったトレーニングプログラムを組み立てる必要があります。本などに載っているトレーニング法や時間はあくまでも目安として考え、オーダーメイドのトレーニング法を作り上げてください。

自分でできるメディカルチェック

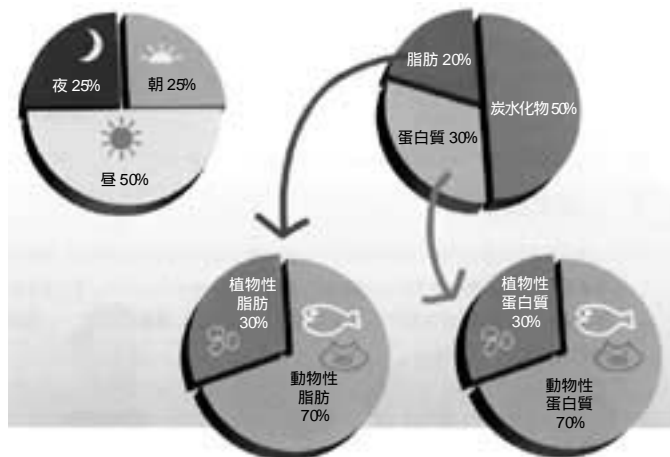
メディカルチェックは自分でも簡単にできるものがあります。こうしたチェックをマメに行うことにより自分の体調により自覚的になり、スポーツをより安全に、より楽しく行えるようになります。

1. 食事のバランスチェック

午後トレーニングをすることが多いスポーツマンは朝 25% 昼 50% 夕方 25% の割合で食事をとるのが理想とされています。また、各々の食事においては脂肪 20% (うち動物性の肉や魚 7 割、植物性のナッツ類 3 割)、蛋白質 30% (うち動物性の肉や魚 7 割、植物性の豆類 3 割)、炭水化物 50% (ごはん、パン、麺類) のバランスで取っているかどうかチェックしてください。

理想的な食事ウェイト

理想的な食事の内容



2. 睡眠チェック

短距走の選手は最低 5 時間、長距離走の選手は最低 7 ~ 8 時間の睡眠が必要とされています。もちろんただ横になるだけでなく、ぐっすり眠ることが大切です。睡眠前に 40~ 42 度の熱めのお風呂に入るなどの工夫も大切です。

3. 虫歯チェック

スポーツ時、歯には驚くほどの力がかかります。野球選手で 50kg 以上、ライフル射撃では 300kg 近い力がかかるのです。歯が悪いと自分の能力を 100% 出すことができません。虫歯のチェック、治療はこまめにやっておくべきでしょう。

4. 視力チェック

スポーツでは動いているものを見る、または自分が動いているときに周りをしっかり見るという動態識別がとても大切です。動態識別はきき目で行なうものですが、自分の視力は知っているが、きき目を知らないという人が意外と多いのです。親指を目の前に突き出して右目、左目と交互につぶってみて、移動の少ないほうがきき目です。ぜひ覚えておきましょう。

5. 体重チェック

体重はやせていけばいいというものではありません。自分の運動量に見合った食事をして、適切な体重を保ちましょう。理想的な体重は (自分の身長 - 105) × 0.9 だといわれていますが、お腹や大腿の付け根の後ろ側、上腕の後ろ側をつまんでみて、皮下脂肪が 1 ~ 2 cm 以下であるならそれほど心配することはありません。

6. 疲労度チェック

朝起きたとき、どの程度自分が疲れているのかをチェックしましょう。疲労の症状は各人まちまちですが、筋肉が張ったり、身体のどこかに痛みを感じたら要注意。疲れているときに自分がどんな状態になるのかをよく自覚し、疲労がひどいと感じた場合は無理をしないことが第一です。

7. 定期健康診断チェック

定期健康診断は最低年2回してください。できれば6月後半から7月前半と12月後半に行うのがいいでしょう。特に夏場は汗と一緒に鉄分が出てしまい貧血になりやすいので、貧血のチェックを忘れずに行いましょう。

ビタミン摂取は信号機で

バランスのとれたビタミン摂取はスポーツマンにとって大切なこと。しかし食品栄養表を覚えるなんて大変です。そこで信号機色の野菜を取るようにしましょう。トマトなどの赤い野菜にはビタミンBが、かぼちゃなどの黄色い野菜はビタミンC、ピーマンなどの緑の野菜はビタミンEが豊富です。毎日信号機色の野菜を取るようにすれば、必要なビタミンも摂取できるというわけです。

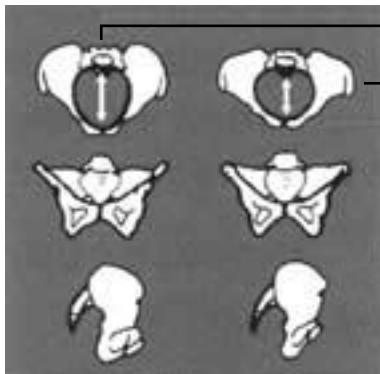
日本人の身体特徴を知っておきましょう

メディカルチェックで自分の特徴や体調を知ることができます。しかしもうひとつ知っておくべきことがあります。それは日本人としての民族的特徴です。この日本人独自の身体特徴を知っておけば、正しいトレーニング法の発見や障害の予防にも役立ちます。

1. 日本人と欧米人は体格が違う。

近年スマートな日本人も増えてきましたが、厳密に見てみるとやはり日本人と欧米人は骨盤の形が違います。骨盤の前後径が日本人は平均10cm、欧米人は12cm。わずか2cmですが、その外に筋肉がついてくると大きな差となるのです。骨盤が小さい日本人は直立二足歩行に大切なお尻の筋肉（大臀筋・中臀筋）があまり発達しないのです。それを補うために太ももの大腿四頭筋の外側の筋肉（外側広筋）で支えようとしています。加えて脛骨が内反（内反脛骨）することで安定を保とうとするわけです。ですから、日本人にはO脚が多いのです。

骨盤形状の違い



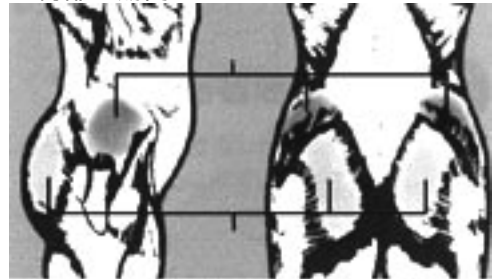
類人猿型

扇平型

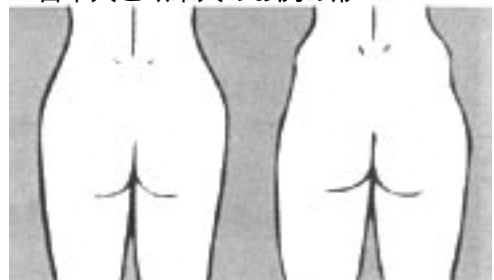
欧米人は骨盤前後径が広い類人猿型

日本人は骨盤前後径が狭い扇平型

臀部の筋肉

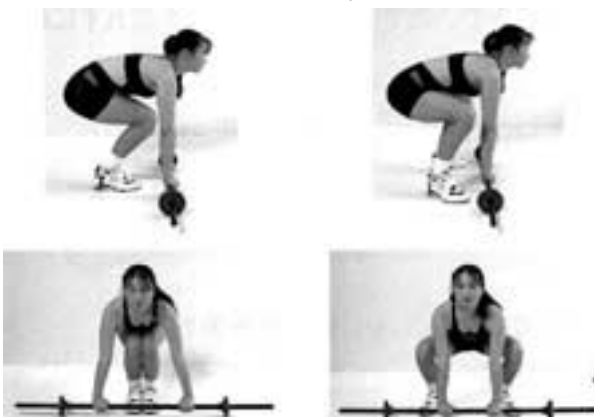


日本人と欧米人のお尻の形



欧米人に多いスイカ型 日本人に多いピーマン型

骨盤形状の違いによる例（パワーリフティング）



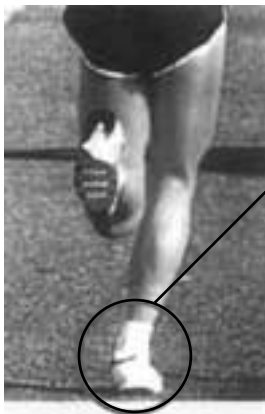
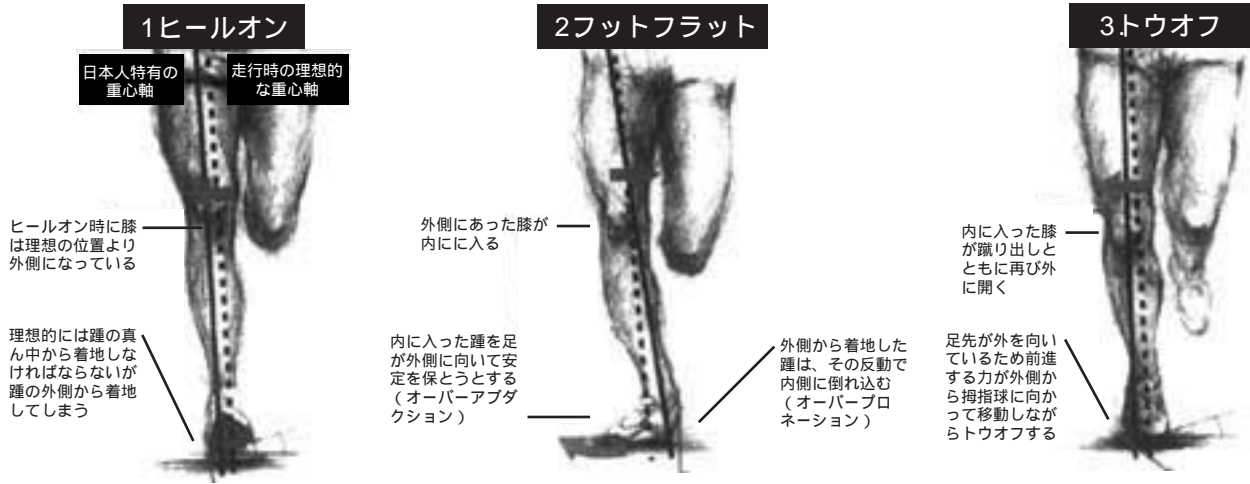
両腕の間に膝を入れるウェスタンスタイルと、膝を両腕の外側に開くジャパニーズスタイル、大臀筋や中臀筋があまり発達しない日本人は大腿部の外側の筋肉に頼るため、膝を開いていないと力が出せない。

この写真は両者の違いを極端に示した例です。

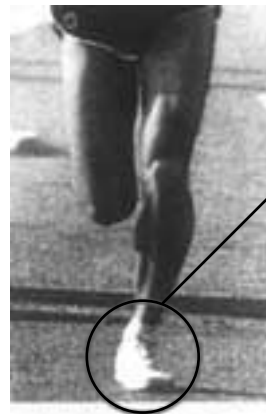
2. 日本人は足をローリングして走る。

このように骨格が違うので走り方も日本人と欧米人とでは相当違います。日本人の普通の走り方は、踵の外側から着地して内側に倒れ（オーバープロネーション）、さらに足が開いて外転（オーバーアブダクション）しながら爪先の内側で蹴り出すというローリングのような運動をしてしまいます。このような運動の繰り返しから下腿がねじれ、踵部が内側に倒れ込む（回内）ようになり、膝関節や靭帯、アキレス腱などに負担がかかってしまうのです。

ローリング走行軌跡



オーバープロネーション
着地時に足が内側に倒れてしまっている。これがオーバープロネーション（過回内）で、足首に負担がかかってしまう



オーバーアブダクション
前から見ると足が外側に向いている。これがオーバーアブダクション（過外転）で、日本人の身体特徴が原因となっている

CHAPTER 2 トレーニング前にやらねばならないこと

ウォーミングアップとクールダウンで身体を整えよう

スポーツは身体機能を活発に動かすことです。そして活発な活動とは身体の熱量を高めることであります。冷たい容器を急に温めると割れてしまうことがあるように、人間にも徐々に熱量を高めていかなければ思わぬ障害の原因となってしまいます。スポーツをする前のウォーミングアップはとても大切なもの。また、スポーツが終わったら身体を元のコンディションに戻してあげるクールダウンをお忘れなく。翌日に疲れを残さないためにも、特にクールダウンは充分に行うようにしましょう。

1. ウォーミングアップ

ウォーミングアップの目的は、筋肉・関節の弾力性、柔軟性を高め、また体温、心拍数を高めることです。体温を上げるにはストレッチが有効で、柔軟性を高めるのにも都合がよいとされています。心拍数を上げるには軽いジョギングなどがよいでしょう。季節や気温、これからおこなうトレーニングのハードさ、個人差などにより、所要時間を変えることが大切です。

2. クールダウン

クールダウンとは、トレーニングで疲労した筋肉や関節を元のコンディションに戻してあげる運動です。次の日に疲れを残さないことが重要ですから、ウォーミングアップより、むしろクールダウンに重点をおいて時間をかけるべきだといわれています。最も効果的なクールダウンは、ストレッチです。

朝練は一日のウォーミングアップ

朝の練習を激しく行う人がいますが、スポーツ医学的にはこれをお勧めできません。朝起きたばかりの身体にハードな運動をさせては身体が悲鳴を上げてしまいます。大きな周期で見れば、朝は午後の本格的な練習のためのウォーミングアップの時間。ゆっくり歩くぐらいの練習量がちょうどよいのではないのでしょうか。

スポーツ前の 30分間ストレッチ

ストレッチには

筋肉の緊張をやわらげ、動作が自由に楽に行えるようになる。

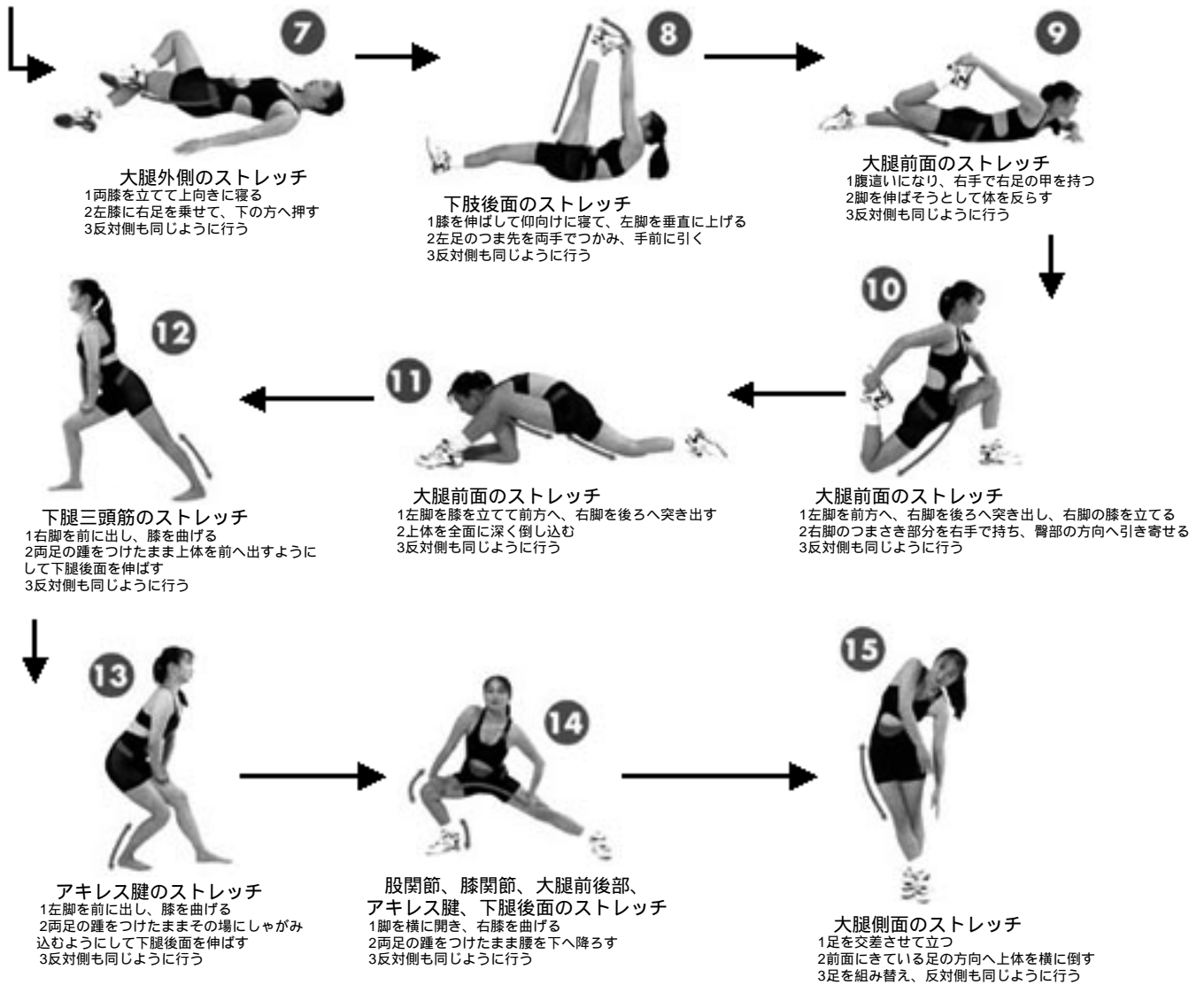
関節の可動域が広がるため、大きな動きが可能になり、捻挫などの予防に役立つ。

筋肉の循環がよくなるので、ウォームアップ効果や疲労回復効果がある。

運動で収縮した筋肉を伸ばすため、障害の予防や治療に役立つ。

といった効果が期待できます。ただし、正しくやらなければよい効果が上がりません。ここで主なストレッチ法をご紹介しますが、いずれも伸ばす筋肉に意識を集中し、急激に伸ばしたり痛みを感じるほど伸ばしたりせずに、ゆったりとした気分で行なうのがコツです。





お風呂の入り方を工夫しよう

スポーツマンであるなら、お風呂もただ入れればいいというわけではありません。冷たいお風呂や熱いお風呂に入って集中力を増すことができるダイビング・リフレックスという入浴法があります。

ぬるいお風呂で身体が目覚める

36~ 38 は浴に不感温度といわれ、その温度のお風呂に入っても身体の疲れをとったりはしません。しかし32~ 34 のぬるい感じのお風呂に入ると、末梢神経が閉じ、脈がゆっくり打たれるようになります。そこで交感神経が優位に働きはじめ、心拍数を上げます。交感神経が働きはじめるとアドレナリンが分泌され、身体を活動的にしてくれるのです。

熱いお風呂でリラックス

逆に40~ 42 の熱いと感じるぐらいの温度のお風呂に入ると、脈が早く打たれるようになります。そこで副交感神経が優位に働き始めて心拍数を落とし、心身ともにリラックスすることができるのです。練習後や就寝前には熱いお風呂に短時間入るのが効果的です。

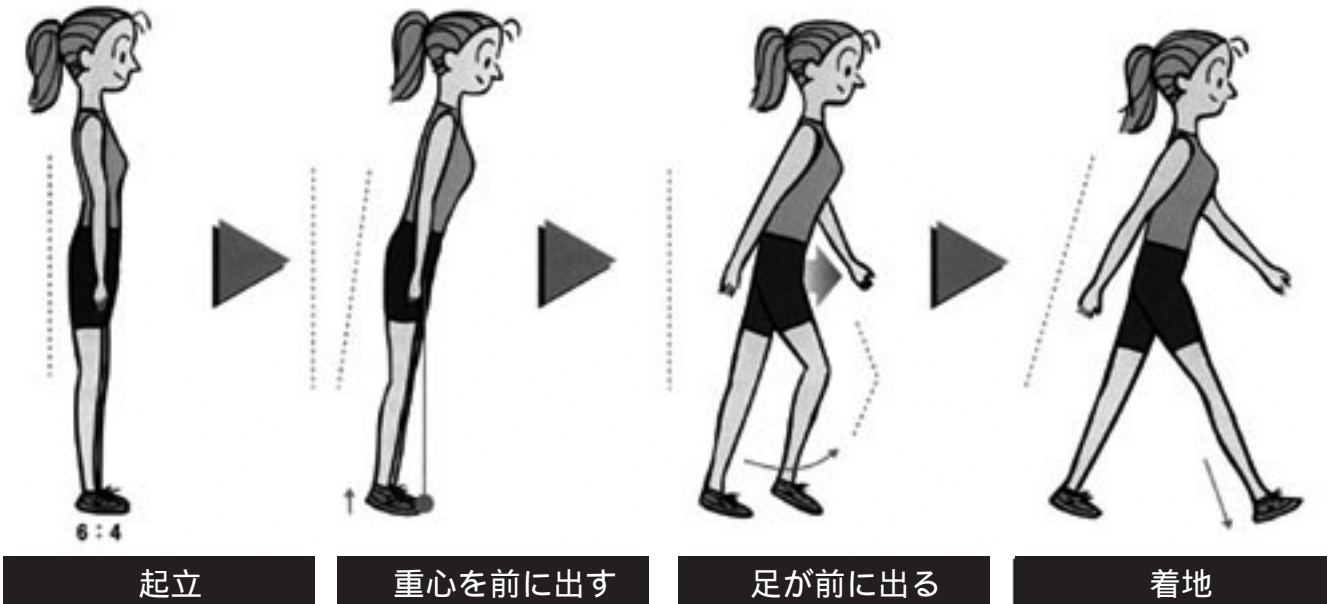
交互に入ってで集中力向上

ぬるいお風呂で交感神経が働き、熱いお風呂では副交感神経が働きます。そこで、このぬるいと熱いを交互に繰り返すことにより、交感神経と副交感神経を交互に働かせ、自律神経を活発にすることができます。自律神経が活発になると集中力が増します。集中力の訓練をするときは熱いお風呂に入ってぬるいシャワーを浴び、また熱いお風呂に入るといった繰り返しが効果的です。アメリカのプロゴルファーの間でも集中力を増すのに効果的なトレーニング法として取り入れられているのです。

高血圧や心臓の弱い方、また、お酒を飲んでのダイビング・リフレックスは危険ですからおやめください。

全ての運動の基本、歩くこと、走ることのしくみ

あらゆるスポーツ・基本は歩くことです。走るとは、起立の姿勢から重心を前に倒すことで身体が前に出て、それを支えるために足が前に出るという動作の繰り返しです。これをゆっくりやれば歩くという動作になり、速くやればやるほど速く走れるというわけなのです。この走るしくみを理解し、正しい姿勢で行えば、効率的で、関節や筋肉に無理のないフォームを身に付けることができるのです。



起立

全ての関節を伸ばし、無駄な筋力を使わずに立つのが、正しい起立の姿勢です。その時、全身の体重の60%が踵に、40%が母趾にかかるようにします。

重心を前に出す

起立の姿勢から、母趾へ全ての体重がかかるようにします。すると踵が浮き、全身が前に傾倒します。

足が前に出る

2の状態のままでは倒れてしまいます。ですから自然とどちらかの足が前に出て倒れることを防ごうとします。(このときスピードが速くなり、前傾姿勢が強くなるとそれに伴って膝が自然に高く上がるようになります)

着地

重心が前に出ていますから、足は自然と踵から着地します(わざとつま先から着地しようとするとう体が反れ、重心が後ろに行ってしまう、ブレーキをかけることになってしまいます)。踵に加わった荷重は前に進もうとする動きと足底筋膜の働きにより母趾へ移動し、再び2の状態になります。

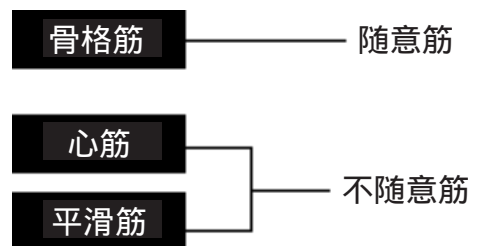
トレーニングは裸足がイチバン
 歩くしくみで明らかなように、運動には足底筋とその働きからできる足のアーチがとても重要です。このアーチはクッションのよすぎるシューズなどを履いていると崩れてしまいます。特に現代の日本人にはこのアーチが崩れている人が多いようです。アーチを自然なカタチに保つにはまず青竹踏みをしましょう。ゲタや草履、地下足袋など、足の指が自由に動く履き物が適切で、究極には裸足がイチバンいいということになります。裸足はちょっとという人は、アーチを崩さない機能が搭載されたシューズを選びましょう。

筋肉のしくみを理解しましょう

運動は多くの筋肉が互いに収縮・伸張することによっておこなわれます。つまりたくさんの筋肉を巧みにコントロールした結果、走ったり、投げたり、ジャンプしたり、泳いだりできるわけです。またその筋肉は収縮速度、発揮能力、筋持久力によって速筋(白筋)と遅筋(赤筋)に分類されます。トレーニングをおこなう際には、自分の競技に必要な筋肉の特性をよく理解し、効率的に鍛える必要があります。

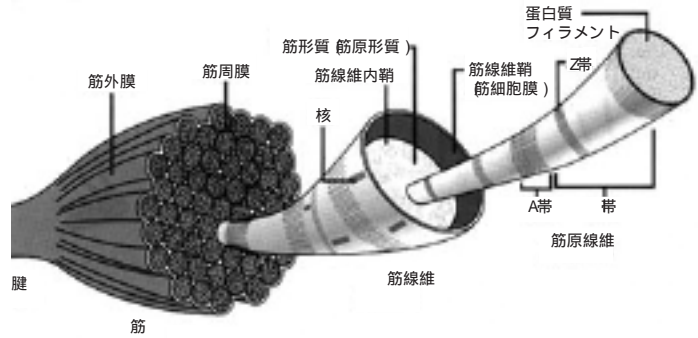
筋肉の種類

筋肉には心筋、平滑筋、骨格筋の3種類があります。このうち心筋、平滑筋は心臓や内臓を動かす筋肉で、不随意筋と呼ばれ、本人の意思とは関係なく動きます。骨格筋だけが自分の意志で動かすことができる随意筋で、スポーツなどで筋肉という場合は通常この骨格筋を指します。



筋肉の構造

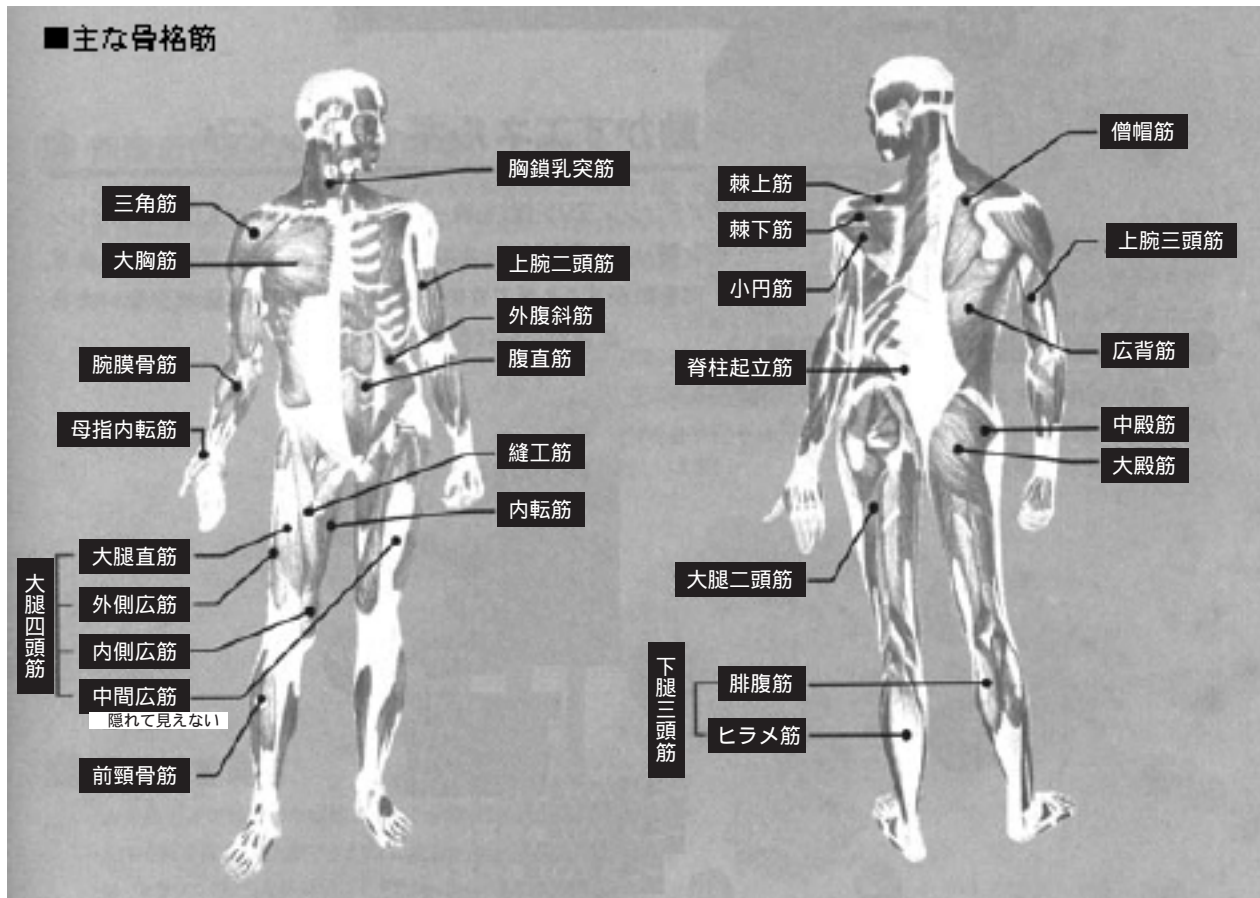
筋肉は多数の筋繊維から構成されています。筋繊維もまた多数の筋原繊維に分けることができ、この筋原繊維はミオシンフィラメント、アクチンフィラメントと呼ばれるタンパク質分子から構成されています。



筋肉がつくとは

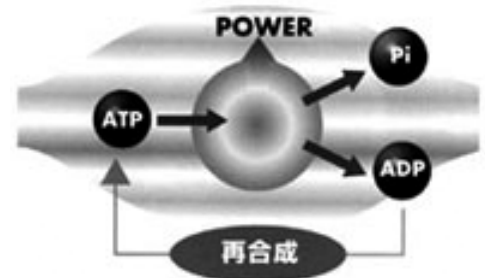
筋原繊維の数は生まれてから死ぬまで変わらないといわれています。筋肉がつくというのは、筋原繊維の数が増えるのではなく、筋原繊維が太くなっていくことなのです。筋肉は素早く収縮すると筋繊維内の微小な部分が傷ついてしまいます。この傷を治すため筋肉はたくさんのタンパク質を出し、同時に余分なフィラメントをつくり出します。こうしてフィラメントが増え、筋肉が太くなっていくのです。

■主な骨格筋



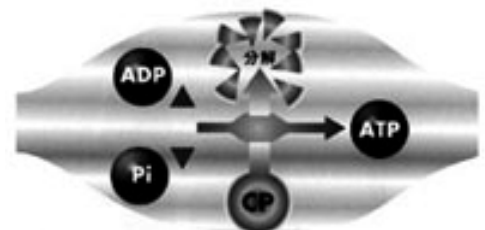
筋内を動かすエネルギーのしくみ

筋肉はその中にATP（アデノシン三リン酸）を持っていて、このATPがADP（アデノシン二リン酸）とPi（無機リン酸）に分解されたときのエネルギーによって筋肉は動きます。これ以外の方法で筋肉を動かすことができません。しかしATPは量が少ないため、ADPをATPに再合成しなければ運動を続けることができないのです。



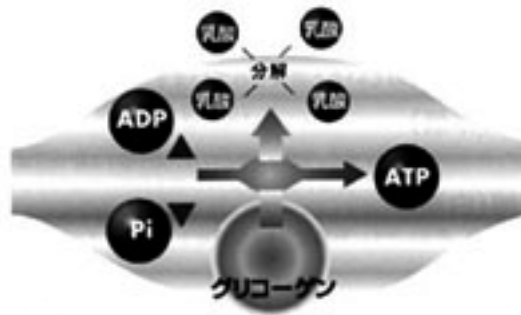
無酸素性運動（非乳酸性機構）

最初は筋肉内にあるCP（クレアチン・リン酸）の分解エネルギーによってATPを再合成します。しかしこのCPを使用して運動できる限界時間は8～10秒ぐらい、世界記録を持つ100m選手がギリギリゴールできるぐらいしかありません。



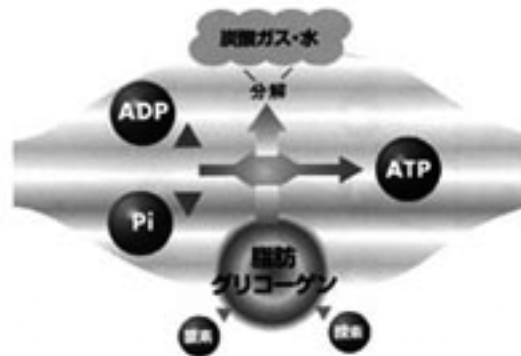
無酸素性運動（乳酸性機構）

次に筋肉内に蓄えられたグリコーゲンがATPを再合成するために乳酸にまで分解されます。しかし乳酸が過剰に蓄積されると筋肉は収縮できなくなり、実際には約3秒しかもちません。これら2つの反応は酸素を必要としないため無酸素性運動（アネロビクス運動）と呼ばれ、CPと合わせた約40秒が無酸素性運動の限界とされています。



有酸素性運動

以上の方法以外に米や麺類のもとであるグリコーゲンや脂肪を水と二酸化炭素に分解して酸素でATPを再合成することができます。この反応では肝臓内のグリコーゲンや体内の脂肪も動員されるため、マラソンのような長時間にわたる運動を可能にしています。またこの反応には酸素が必要なため有酸素性運動（エアロビクス運動）と呼ばれています。有酸素性運動のエネルギー源は最初グリコーゲンですが、運動強度の低い運動を長時間継続することで脂肪をエネルギー源とするようになります。つまり、脂肪を落としてダイエットする場合には、張り切りすぎて運動するよりも、20分以上ラクにこなせる運動を行ったほうが効果的といえます。



筋繊維の種類・特徴と力との関係

筋肉はその活動の速さ、発揮される力、持久性に違いがあります。それは色調の違いからも明らかで、原則的に白い筋肉（白筋）は収縮速度は速いが持久性に乏しく、赤い筋肉（赤筋）は収縮速度は遅いが持久性に優れているとされています。しかし厳密には特性の異なる3つの筋繊維から構成されていて、その中で優位に存在する筋繊維が筋肉全体の活動特性を決めていると考えられています。

遅筋繊維（赤筋）

収縮速度は遅いが、持久力に優れています。マラソンなどの持久力を要する競技に適しています。

速筋繊維（白筋）

発揮する筋力は大きいですが、疲労しやすい筋繊維です。短距離走や重量挙げなど瞬発力を要する競技に適しています。

中間筋繊維

速筋に分類されますが、通常の速筋繊維よりも疲労しにくいという特徴があります。

つまり遅筋繊維の優位な筋肉が遅筋（赤筋）であり、速筋繊維の優位な筋肉が速筋（白筋）なのです。遅筋と速筋の割合は生まれつき決まっているというデータがありますが、中間筋繊維の優位な中間筋をトレーニングで鍛えることにより遅筋的な、もしくは速筋的な働きをさせることが可能だとされています。骨格筋によってその性質はほぼ決まっていますが、例えば大腿前面の大腿四頭筋は速筋（白筋）が多く、大腿後面の大腿二頭筋は遅筋（赤筋）が多いのです。

筋収縮タイプ	遅筋繊維		速筋繊維	
	遅筋繊維（赤筋）	中間筋繊維	速筋繊維（白筋）	
発揮力	3	2	1	
収縮スピード	3	2	1	
対疲労性	1	2	3	
動員順序	3	2	1	

筋肉は縮むときだけでなく伸びるときや静止しているときにも力を発揮しています。このような筋肉の収縮様式や速度によってアイソメトリック（等尺性収縮）、アイソトニック（等張性収縮）、アイソキネティック（等速性収縮）の3つに大別することができます。

アイソメトリック（等尺性収縮）

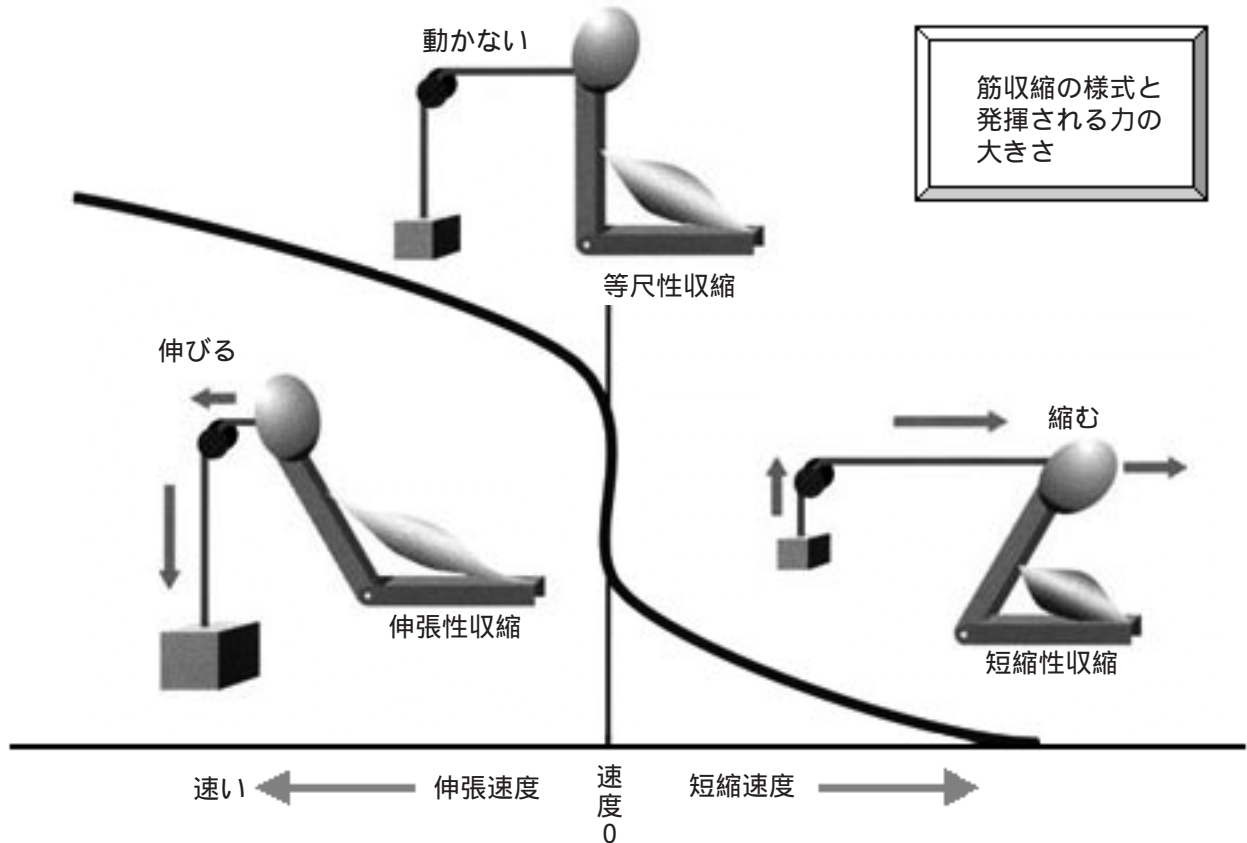
アイソメトリックとは関節の角度を一定にして筋肉を伸び縮みさせずに力を発揮することで、動かない壁を押したり、胸の前で手を合わせて力を入れるなどがこれに相当します。しかし筋力の向上はトレーニングを行った関節角度付近でしか認められません。

アイソトニック（等張性収縮）

バーベルを持ち上げる場合、筋肉は縮みながら収縮するため、これを短縮性収縮（コンセントリック）と呼びます。逆に筋肉を伸ばしながらバーベルを降ろすことを伸張性収縮（エキセントリック）と呼びます。最近の研究ではエキセントリックな収縮が筋肥大や筋肉痛の発生に大きな役割を果たしていることが明らかになっています。

アイソキネティック（等速性収縮）

一定のスピードで行われる筋収縮で、どの関節角度でも筋肉は最大の収縮力を発揮することができます。日本でもアイソキネティックな動作を可能にする機器（Cybexなど）が普及していますが、主に筋出力の測定やリハビリに用いられています。



レジスタンス・トレーニングの実際

レジスタンス（抵抗）・トレーニングとは、バーベル、ダンベルのようなフリーウェイト、マシン、チューブや自分の体重などを負荷として利用するトレーニング方法です。従来は筋トレ、ウェイト・トレーニングなどと呼ばれていました。

負荷と反復回数の関係

トレーニングの負荷量によってトレーニング効果も違ってきます。例えば、筋肉を大きく（肥大）させたい場合は反復回数が8～12回、筋力アップの場合は4～6回、持久力アップの場合は20～30回で限界となるような負荷の設定が一般にはよいとされています。そのため、自分の目的にあった負荷を選択する必要があります。

重いほど効果はあるのか？

バーベルのシャフトがしなる程の重量を身体の反動だけで上げ下げしている人をたまに見かけますが、反動をつけないと扱えないような重さでは効果が少ないだけでなく、障害の危険性も高くなります。レジスタンス・トレーニングで重要なのはむしろ鍛えている筋肉を意識することなのです。しっかりとコントロールできる重さで鍛える筋肉を意識しながらトレーニングすることが大切なのです。

集中力がなにより大切

よく何時間もトレーニングしたと自慢している人がいますが、人間の集中力は何時間も持ちません。レジスタンス・トレーニングはアスリートにとってあくまで補助トレーニングですから、短時間で集中して行うようにしましょう。

マナーリは防止しよう

トレーニングを続けていると重さを増やしたり、トレーニング種目にバリエーションを持たせる必要性がでてきます。これは同じトレーニングばかり繰り返していると人間だけでなく、筋肉も退屈に感じて発達が鈍るためです。

筋力はパワーではない

筋力とパワーはよく混同されて使いますが、パワーとは1秒間あたりにできる仕事を、筋力は純粋に発揮できる力をあらわしています。例えば、100kgのバーベルを持ち上げる場合、Aさんは1秒でBさんは2秒で挙げたとします。その場合筋力は二人とも同じですが、パワーはAさんのほうがBさんに比べて2倍あることになるのです。

	100kg挙げるのに1秒		100kg挙げるのに2秒
筋力	A	:	B
パワー	1	:	1

シュワルツネッカーは日記好き？

ボディビルの元世界チャンピオンで現在映画俳優として活躍しているAシュワルツネッカーは、トレーニング日記を付けることを薦めています。日記にはトレーニング内容だけでなく、食事の内容・量やその日の体調などを書き留めておくようにします。こうしておけば、パラパラと以前のページをめくるだけで自分を知ることができ、一層効果的なトレーニングプログラムの作成やオーバートレーニングの予防に役立つことでしょう。

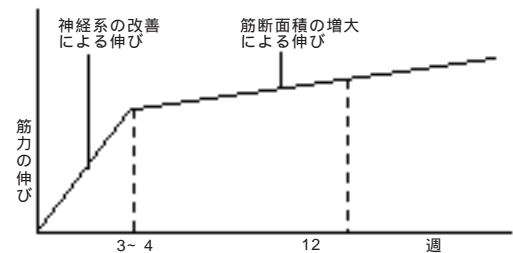
筋力・パワーアップにおける留意点

トレーニングには、

1. パフォーマンスの向上、2. 障害の予防、3. 健康維持という効果があります。しかし実施頻度や負荷などの設定によってトレーニング効果は異なるため、自分の目的にあったプログラムを作成することが大切です。

筋力増強のメカニズム

トレーニングを始めると、筋肉は大きくなり、筋力だけが向上します。これは神経系の改善により効率的に力を出せるようになるためです。筋肉が大きくなり始めるのはトレーニング開始後12週頃からで、それに伴って筋力もさらに向上します。



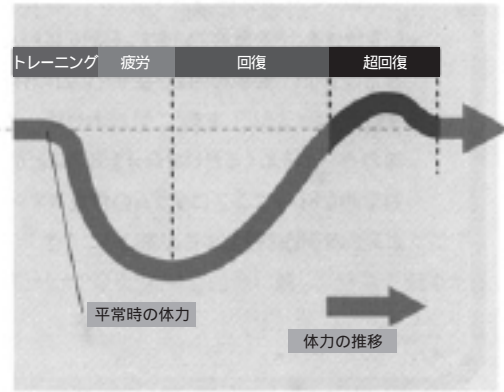
筋肉の肥大

筋肉に強い負担をかけると筋繊維は損傷し、その結果筋繊維の修復が起こります。筋繊維は修復されるときに元のレベルより少しだけ太くなります。これらの反応が繰り返され筋肉は太くなります。



休養もトレーニングのうち

トレーニングをすると一時的に筋力は低下します。しかし十分な休養と栄養補給によってトレーニング前よりも高い状態にまで回復します。この現象を超回復と呼び、この時期にトレーニングを繰り返すことで筋肉は大きくなります。超回復までの期間は人によって異なりますが、一般には48~72時間くらいと考えられています。つまり、トレーニング頻度は一部位につき週2~3回が適当で、間隔がこれより短すぎたり長すぎたりする場合には効果が期待できないばかりか、オーバートレーニングに陥る可能性も出てきます。



全身をバランスよく鍛えよう

スポーツマンは全身をバランスよく鍛えることが大切です。例えばランナーなら足腰ばかりを重点的に鍛えがちですが、上半身が弱いと正しいフォームを保つことができず、結果的にいくら練習しても記録が伸びなかったり、障害を起こしてしまったりします。筋肉の場合もある筋肉（主動筋）が縮んで関節を曲げようとすれば、その反対に関節が曲がりすぎないように支えている筋肉（拮抗筋）があります。この場合もバランスよく鍛えなければ、どちらかの筋肉に負担が多くかかり、障害などの原因になってしまいます。

シーズンを通した無理のないトレーニングをしよう

トレーニングによって筋力やパワーは向上しますが、トレーニングを止めると元の体力水準に戻ってしまいます。ですから三日坊主で止めたり、障害を起こすような強度の強いトレーニングは避け、シーズンを通してできるトレーニング法を確立することが大切です。

健康ジョギングは歌いながら

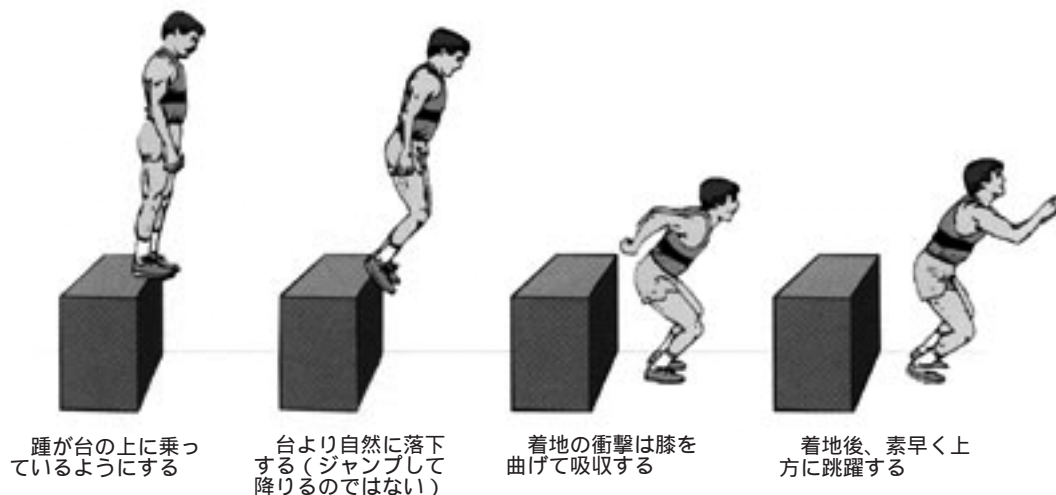
健康維持を目的とするジョギングならば、歌いながら走るのが一番です。ふたりで走るのであれば、話をしながら走りましょう。歌うことや話すことが辛くなってきたらペースをおとします。それでも辛ければしばらく歩き、体力・気力が回復してきたら、また徐々にペースをあげて走るようにしましょう。せっかく健康のためにははじめたジョギングで身体を壊してしまっては元もこもありません。歌いながら走れる速度があなたのペースなのです。無理をせず、楽しくジョギングを続けてください。

運動能力向上のための最新知識

トレーニングにはさまざまな方法や理論があります。全てを紹介することは不可能ですが、ここでは最近注目されている2つのトレーニング法について概要をご紹介します。

プライオメトリックス・トレーニング

プライオメトリックスは伸張反射を利用して爆発的パワーを獲得するトレーニング法です。一例として大腿四頭筋、腰部の筋肉に有効で下背部や大腿二頭筋にも効果的とされているデプスジャンプを紹介します。



*このトレーニングは簡単なものですが筋肉にかなりの負担をかけるため、基礎的な筋力がないと障害の危険性が増加します。実行する場合は専門書をよく読み、必ず専門家の指示の元で行うようにしてください。

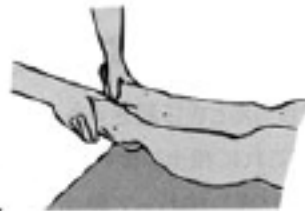
スポーツPNF

PNFとはもともと運動機能の回復を試みようとする治療手法のひとつでした。しかしPNF本来の目標が「その機能の持つ最高の機能を創出する」ことから、近年はスポーツPNFというトレーニング法として注目されています。スポーツPNFを一言でいえば、「より実際の運動に近いカタチのトレーニング」です。つまり筋肉に実際の使い方を意識させるため、多関節の複合的な運動を行うのです。例えば足関節のトレーニングとして、仰向けになった状態でパートナーに曲げようとする右の足首に甲の側から外に開くように抵抗をかけてもらい、同時に伸ばそうとする左の足首に足の裏側から外に開くように抵抗をかけてもらいます。これは足の関節を伸ばすときに外転・内旋しながら動き、曲げるときに内転・外旋しながら動くという動作をシミュレートしているのです。

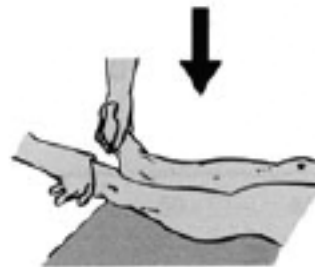
促通動作 1 両側性非対称パターンを利用した足部および足関節の強調

右足：屈曲 内転 外旋
左足：屈曲 外転 内旋

足首を台からだして仰向けになって寝、足の甲を上から抑えてもらう。



右足を屈曲 内転 外旋し、左足を屈曲 外転 内旋させる



足の動きとちょうど反対になるように手の抵抗を加えてもらう

促通動作 2 両側性非対称パターンを利用した足部および足関節の強調

右足：伸展 外転 内旋
左足：伸展 内転 外旋

足首を台からだして仰向けになって寝、足の甲を上から抑えてもらう。



右足を伸展 外転 内旋し、左足を伸展 内転 外旋させる



足の動きとちょうど反対になるように手の抵抗を加えてもらう

* スポーツPNFを行うには正しい運動生理学的知識が必要です。実行する場合は専門書をよく読み、必ず専門家の指示の元で行うようにしてください。

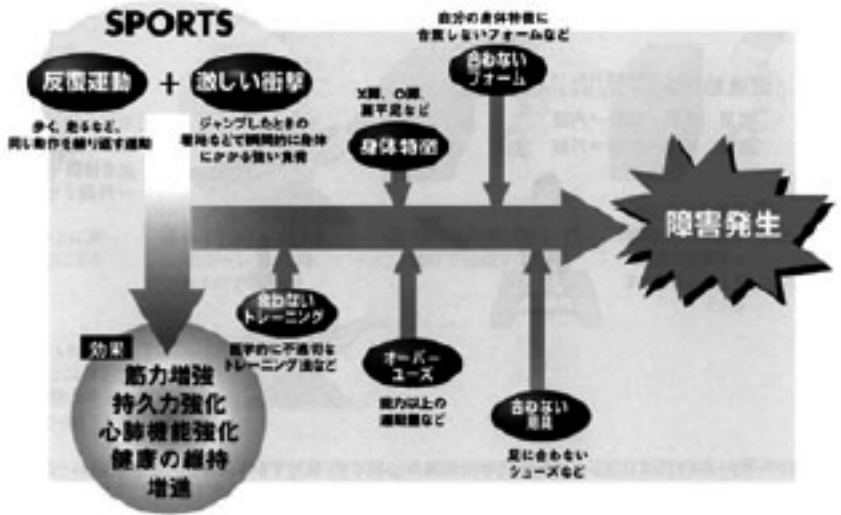
CHAPTER 4 主な下肢スポーツ障害の種類とその対策

スポーツには必ず障害の危険性が潜んでいます

スポーツは楽しいばかりでなく、筋力や心肺機能が増強され健康維持や向上に役立つという効果もあります。しかし、身体活動を活発に行うのですから、生物学的な限界や原則を無視したり、自己の能力以上に肉体に負荷を与えるとスポーツをしているだけで障害の原因となってしまう可能性があります。自分をよく知り、自分に合ったトレーニングやスポーツのペースをつかむことで、障害発生の要因をできる限り取り除きたいものです。

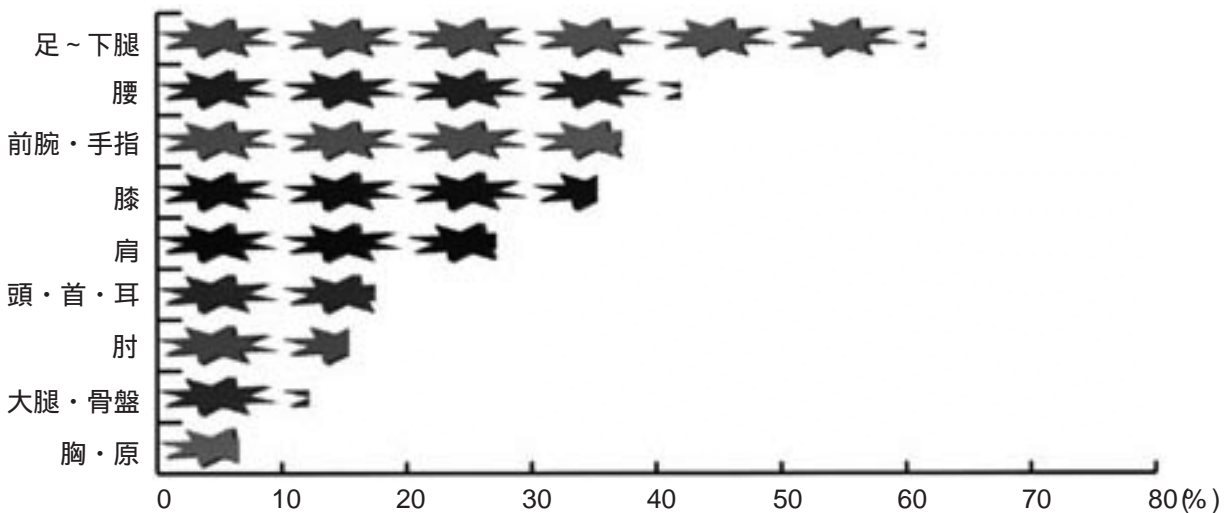
外傷と障害は違います

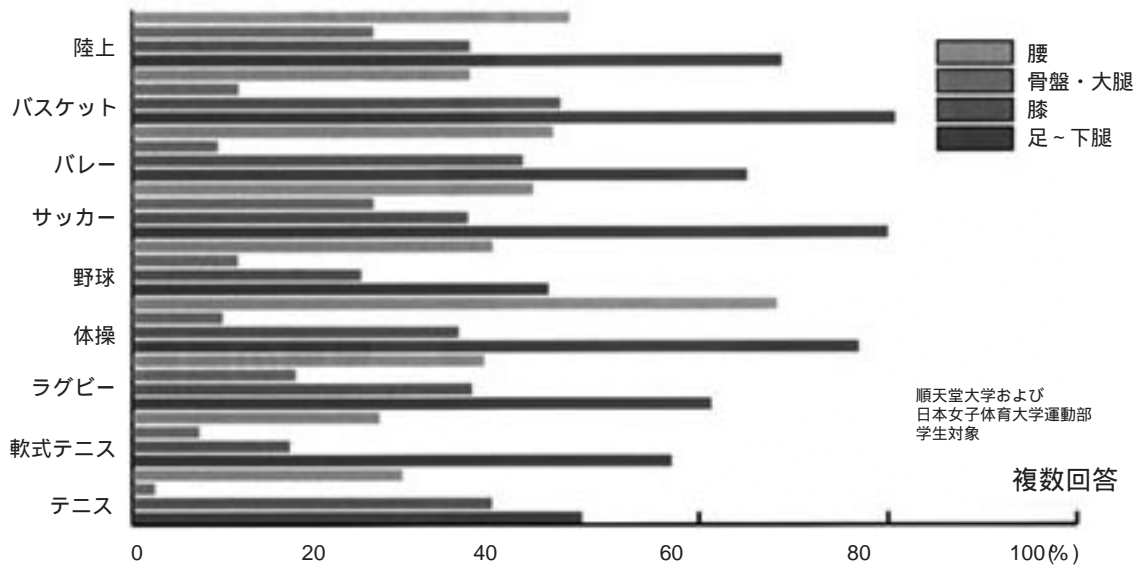
外傷とは1回の外力が加わったときに起きるもので、相手と衝突したり、転倒した時の怪我を指し、捻挫、骨折、打撲、切り傷などがこれに相当します。対して障害とはトレーニングなどが原因となり、小さな外傷や筋肉や腱の微小な傷が繰り返し加わって発生することで、オーバーユーズ（使いすぎ）症候群とも呼ばれています。例えば走るときの着地衝撃は、高いところから跳び降りたときに比べその衝撃力は大きくありませんが、何度も繰り返す（長時間、または何度も走る）ことにより着地衝撃の影響が蓄積されて障害となることがあるということです。



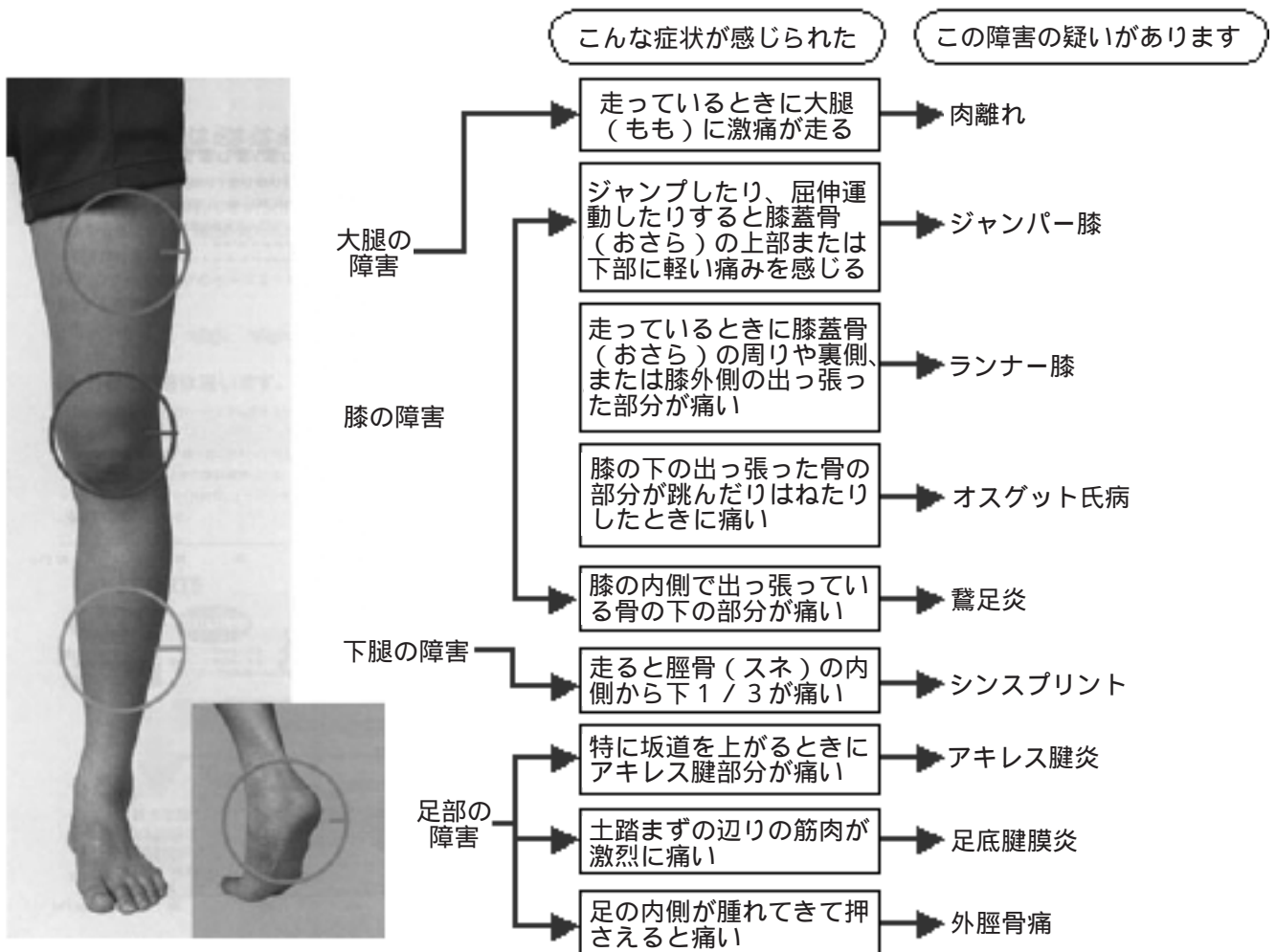
スポーツ障害の60%以上は下肢に発生します

野球、テニス、ゴルフ、バレー、陸上など、現在日本で親しまれているスポーツの種類は数多ありますが、さまざまなスポーツで共通しているのが「足～下腿」「腰」にかけての障害が圧倒的に多いということです。これは、人間の身体を支えている足腰が、運動によって普段の何倍もの負担を受けるからです。ですから、スポーツ障害の予防は、なによりもまず下部部に注意する必要があります。





知っておきたい主な下肢のスポーツ障害



1. 大腿部筋の肉離れ

障害の概要： スポーツ動作中に筋膜、または筋内の一部が損傷され、急激な痛みからプレー継続が不可能となる状態。

障害の症状： 疾走時に大腿部へ火箸をつっこまれたような激痛が走る。（後ろから殴られたような感じがする場合は筋の完全断裂の可能性があるので注意が必要）

原因として： 筋が疲労しているとき、また筋力のバランスの悪い人に発生しやすい。

こんな人は： 短距離走、ハードルの選手などダッシュが多い人や、急激なジャンプ、ボールを蹴るなどのバスケ、バレーボール、サッカー選手など。
要注意

予防方法： オーバーユースが主な原因であるが、大腿四頭筋と大腿二頭筋のアンバランスから発生することも多く、普段からレッグカール等で特に大腿二頭筋を鍛えるよう心がけたい。

応急処置： R I C E法

再発防止法： 同一部位の再発率が高いので、十分な治療を行い、復帰後もウォーミングアップを欠かさず行うこと。

障害予防のためのセルフチェック
(該当するものがあつたら、要注意)



前屈で指先の付かない人や、うつ伏せになり足を曲げたとき、踵がお尻に付かない人は要注意

この障害の予防、再発防止
に効果的なストレッチ



2. ジャンパー膝

障害の概要： ジャンプやランニングの繰り返しによって発生する膝の典型的なオーバーユース症候群。膝蓋骨（おさら）の上部の筋腱が炎症や微小損傷を起こす大腿四頭筋腱炎（だいたいしとうきんけんえん）と、膝蓋骨（おさら）の下部が痛む膝蓋靭帯炎（しつがいじんたいえん）に大別することができる。

障害の症状： ジャンプしたりすると膝蓋骨（おさら）の上部または下部に軽い痛みを感じる。また、自分で患部を押してみると痛い。

原因として： ジャンプやランニングなどの繰り返し動作のショックを吸収する膝伸展機構の腱部に負担がかかり、筋や腱が炎症を起こす。

こんな人は： 男性に多く、特にストップ&ダッシュを行う野球の内野手、バスケットボール、バレーボール、陸上の競技者は注意が必要。

予防方法： 十分なウォーミングアップ。また前傾姿勢の強いフォームの人など、膝部分に過剰の負担がかかっている場合はフォームの矯正が必要。

応急処置： R I C E法（P. 22 参照）

再発防止法： ジャンパー膝用のサポーターやテーピングの利用や練習量、フォームの変更を検討する必要がある。

障害予防のためのセルフチェック
(該当するものがあつたら、要注意)



膝蓋骨（おさら）の上または下を押さえて圧痛があれば要注意

この障害の予防、再発防止
に効果的なストレッチ



3. ランナー膝A (膝蓋軟骨軟化症)

障害の概要： ランニングを行うスポーツマンに多い膝関節痛（特に膝の前方部痛）。膝蓋骨（おさら）の裏側の軟骨が悪くなる。

障害の症状： 走っているときに膝蓋（おさら）の周囲や裏側が常に痛む。

原因として： 日本人の骨格に由来するアンバランスな筋肉の発達（アライメント異常）が原因。

こんな人は： X脚などの身体的特徴の多い日本人の女性ランナー。特に外側広筋ばかりが発達し、内側筋のトレーニングを怠っている人。

予防方法： 十分なウォーミングアップ。また前傾姿勢の強いフォームなどで膝部分に過剰の負担がかかっている場合はフォームの矯正が必要。

応急処置： RICE法（P. 22 参照）およびストレッチ。

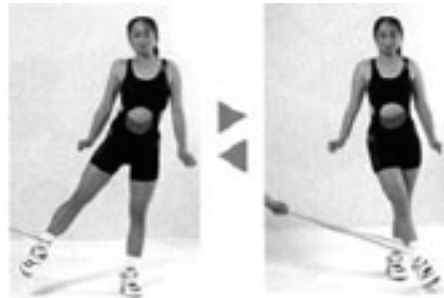
再発防止法： 大腿内側筋のトレーニング、8の字走

障害予防のためのセルフチェック
（該当するものがあたら、要注意）



膝蓋（おさら）を強く押してグルグルと回したときに痛みを感じる人は要注意

この障害の予防、再発防止に効果的なストレッチ



セラバンドを使用した下肢側面の強化
1. 右足首にセラバンドをかけ、横から人に押さえてもらう。（机などに固定してもよい）
2. 右脚を左方向へ水平に移動させる。
3. 反対側も同じように行う。

4. ランナー膝B (腸脛靭帯炎)

障害の概要： ランニングを行うスポーツマンに多い膝関節痛。外側広筋の発達により腸脛骨靭帯が緊張し、膝外側の出っ張った骨に擦れて炎症を起こしてしまう症状。

障害の症状： 走っているときに膝外側の出っ張った部分がランニング後30分ぐらいで激しく痛む。

原因として： 日本人の骨格に由来するアンバランスな筋肉の発達が原因。

こんな人は： 日本人ランナーで、特に外側広筋ばかりが発達し、内側筋のトレーニングを怠っている人。
要注意

予防方法： 十分なウォーミングアップ。また前傾姿勢の強いフォームなどで膝部分に過剰の負担がかかっている場合はフォームの矯正が必要。

応急処置： RICE法（P. 22 参照）およびストレッチ。

再発防止法： 傾いているところ（路面の端など）ばかり走らずに、歩道や路面中央など水平なところを走るようにする。

障害予防のための事前判断
（該当するものがあたら、要注意）



膝外側の出っ張った骨を押さえて圧痛があれば要注意

この障害の予防、再発防止に効果的なストレッチ



膝外側、大腿後面のストレッチ

5. オスグット氏病

障害の概要： 膝の下の出っ張った骨の部分に発生する代表的な骨端症のひとつ。成長課程のスポーツを盛んに行う少年に特に多い。

障害の症状： 膝の下の出っ張った骨の部分が飛んだりはねたりしたときに痛み、夕方から夜にかけて痛みが増すと訴える子ども多い。正座したときなども患部が痛む。

原因として： 膝の屈伸を過度におこなったために起こるオーバーユーズ症候群で、軟骨が炎症、剥離などの症状を起こす。

こんな人は： サッカーなどの競技者に多いが、少年期にかからなければ成人してこの障害になることはほとんどない。
要注意

予防方法： 無理な練習量を避け、準備運動、整理運動を怠らないこと

応急処置： R I C E法およびストレッチ。

再発防止法： 成長期は本番運動よりも準備運動、整理運動を入念に行う必要がある。

障害予防のための事前判断
(該当するものがあつたら、要注意)



コンプレッションテストで痛みを感じたら
要注意

この障害の予防、再発防止
に効果的なストレッチ



膝外側、大腿後面のストレッチ

6. 鷲足炎

障害の概要： 鷲足とは縫工筋、薄筋、半腱様筋の三筋の腱終末部のこと。脛骨内上方でまるでがちょうの足のような形をしていることからそう呼ばれる。鷲足炎はその鷲足が摩擦によって炎症を起こしたものの。

障害の症状： 膝の内側で出っ張っている骨の下の部分が鈍く痛い。

原因として： 膝の易外反性のため脛骨内上方で炎症が生じる。

こんな人は： 水泳の平泳ぎの選手、X脚の女性アスリートなどに多い。
要注意

予防方法： 内側ヒールエッジのシューズを使用する。

応急処置： R I C E法およびストレッチ。

再発防止法： 運動前後の十分なストレッチ。

障害予防のための事前判断
(該当するものがあつたら、要注意)



膝の内側の脛骨上端(少しへこんだ部分)を
押さえて圧痛があれば要注意

この障害の予防、再発防止
に効果的なストレッチ



膝内側のストレッチ

7. シンスプリント

障害の概要： 足関節の動きをフォローする脛骨の内側に付着している腱や筋が炎症を起こした状態。特に走るトレーニングを始める春先に多く、触ってみると硬く腫れた筋や腱が、まるで骨が凸凹しているように感じる。

障害の症状： 走ると脛骨（スネ）の内側から下1/3が激しく痛む。症状が進むと歩いても痛みを感じるようになる。

原因として： クッションの柔らかすぎるシューズなどの不安定さで足関節が過剰に動き、足の過回内のためにそれをフォローする筋や腱がフォローしきれずに炎症が生じるもの。

こんな人は： 日本人に合わないシューズを履いている人、内反脛骨、足外転、過回内足の人。
要注意

予防方法： 踵が内側に倒れ込まないような機能が搭載されているシューズを使用する。

応急処置： RICE法およびストレッチ。

再発防止法： 前傾姿勢ではないか、足が後ろに流れていないか、過回内ではないかなどのフォームのチェックと矯正。

障害予防のための事前判断
(該当するものがあつたら、要注意)



脛骨（スネ）の内側からした1/3順にを押さえてみて圧痛があれば要注意

この障害の予防、再発防止
に効果的なストレッチ



8. アキレス腱炎

障害の概要： オーバーユーズ症候群の一つで、アキレス腱が微小損傷を起こしたもの。アキレス腱部分が腫れる。現役の選手などでは断裂する事はまずないが、急にスポーツを始めた人や峠をすぎたプレーヤーは要注意。

障害の症状： 特に坂道を上るときなどにアキレス腱部分が痛む。症状が進むと患部が腫れ、衣服が触れるだけでも痛く、朝立とうとすると痛くて立てない場合が多い。

原因として： ランニング、ジャンプなどの繰り返しによってアキレス腱に過度の負担がかかった時に起こる。

こんな人は： 不適切なフォームで走る人、クッションのよすぎるシューズや反発力のないシューズを履いている人。
要注意

予防方法： 内側ヒールエッジのシューズを使用する。

応急処置： RICE法およびストレッチ。

再発防止法： 運動前の十分なストレッチングと安定性のあるシューズの選択。

障害予防のための事前判断
(該当するものがあつたら、要注意)



アキレス腱を押さえてみて圧痛があれば要注意

この障害の予防、再発防止
に効果的なストレッチ



9. 足底腱膜炎

障害の概要： 足底腱膜は足のアーチを支えている二足歩行に重要な腱膜。これが発達しすぎることにより頸骨神経が挟み込まれて痛みが起こる。

障害の症状： 特にトゥオフ時に踵の内側、または土踏まずの中心部分が激烈に痛い。

原因として： ランニング、ジャンプなどの繰り返しによって足底腱膜に過度の負担がかかったときに起こる。

こんな人は： オーバーストロネーション気味の人、ハイアーチや甲高幅広の人。十分にトレーニングを積んだ選手ほど足底腱膜が発達しているためこれになりやすい。
要注意

予防方法： アーチの形状維持機能を持った、日本人の足型に合ったシューズを使用する。

応急処置： R I C E法およびストレッチ。

再発防止法： 青竹踏みなどのストレッチ

障害予防のための事前判断
(該当するものがあつたら、要注意)

この障害の予防、再発防止
に効果的なストレッチ



踵のやや内側を押さえると痛い、または親指を上を持ち上げると痛い要注意



右足を青竹の上に乗せ、指にセラバンドをかける
右足に体重を乗せながらセラバンドを手前に引く
反対側も同じように行う

10. 外頸骨痛

障害の概要： 10代前半に多い。足舟状骨についている腱の牽引力によって骨がはく離してきてしまう症状。

障害の症状： 足の内側が腫れてきて、指で押さえると痛い。

原因として： ジャンプ、ランニングの繰り返しで足が過回内されるためや、合わない靴によって起きる炎症。

こんな人は： オーバーストロネーション気味の人、特に女生のランナーは注意が必要。
要注意

予防方法： 内側ヒールエッジのシューズを使用する。

応急処置： R I C E法およびストレッチ。

再発防止法： アーチの形状維持機能を持った、日本人の足型に合ったシューズを使用する。

障害予防のための事前判断
(該当するものがあつたら、要注意)

この障害の予防、再発防止
に効果的なストレッチ



足の親指の付け根の辺りを押さえてみて
圧痛があれば要注意



下腿三頭筋の
ストレッチ

アキレス腱の
ストレッチ

CHAPTER 5 応急処置と慢性障害対策

イザというときのための応急処置と再発防止法

スポーツ障害の対策には、大きく分けて3つの流れがあります。まず障害を起こさないための障害予防、次に障害が起きてしまったときの応急処置、そして最後が再び障害を起こさないための再発防止です。

障害予防 応急処置 再発防止

この流れをよく理解し、スポーツ障害に適切に対応してください。

応急処置編

もしもの時の原則「RICE法」

捻挫、骨折、打撲などスポーツにおける緊急障害には、鎮痛と緊張の緩和をもたらすための応急処置が必要です。その際の原則となるのが「RICE法」です。「RICE法」とは

Rest	安静にする
Ice	氷で冷やす
Compression	固定する
Elevation	上に挙げる

の4つのプロセスからなる方法で、これにより患部内で起こるであろう出血を最小限におさえ、障害部の悪化を防止します。

クーリング

打ち身、捻挫、打撲などの急性障害時に、患部に氷をあてがい、冷やし続けることによって鎮痛効果と腫張抑制を促進します。



【用意するもの】

アイスキューブ（冷蔵庫の氷で充分です）、ビニール袋、テープ（または輪ゴム）

【方法】

1. 少し汗をかいたぐらいのアイスキューブ5～6個をビニール袋に入れる。
2. 一列に平らに並べ、口で吸って中の空気を抜き、テープか輪ゴムで止める。
3. 患部にビニール袋に入れた氷を当てる。時間は30分ほどで氷が溶けてしまうので、それを目安にする。
4. しばらく中断し、痛みが戻ってくれば再び冷やす。
5. 痛みがほぼおさまるまで繰り返す。
6. 4～5のプロセスを痛みがほぼおさまるまで繰り返す。

クーリングによって痛みがやわらぐため、すぐにトレーニングを再開する人がいますが、あくまでも鎮静効果が働いているだけで完治しているわけではないので、無理をせず、できれば一度医師の診断を受けられることをお勧めします。

再発防止編

アイスマッサージ

慢性化している患部を一時的に氷で冷やし、いったん血管が収縮したことによって起こるリバウンド効果により血管を拡大させながら血流を促進する方法です。

【用意するもの】

アイスキューブ（冷蔵庫の氷で充分です）、食塩、家庭用ラップ、ハンドクリーム

【方法】

1. よく冷えたアイスキューブ5～6個に、その半分ぐらいの量の食塩をかける。
2. 食塩がかかり、約-40℃になったアイスキューブを家庭用ラップでくるむ。
3. 患部にハンドクリームを塗る。
4. ラップにくるんだ氷を患部に押し当て痛みがひくまで5～10分くらいマッサージする。
5. 血流増加を見込んだ運動に入る。

アキレス腱炎、捻挫、ジャンパー膝、シンスプリント、腓骨筋腱炎、腰痛、肩こり、肩周辺の炎症に効果的です。

*マッサージ直後、表面温度は-20℃程度まで下がりますが、50～60分後その部分の温度は逆に上昇し（リバウンド効果）、患部血行を良くします。



交互浴

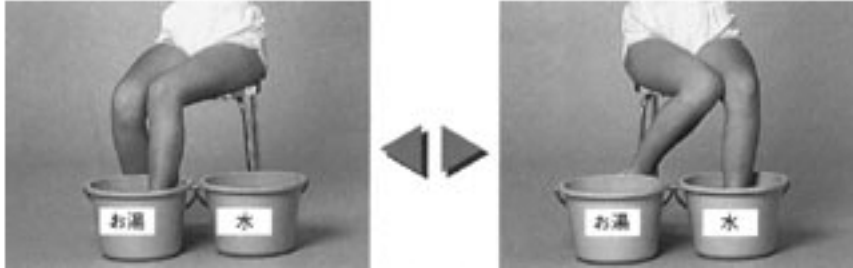
冷たい水と温かいお湯に患部を交互につけるもので、患部の血管を広げたり収縮させることで血流を促進し治癒させていく方法です。

[用意するもの]

バケツ2個、お湯、水

[方法]

1. バケツにそれぞれ水とお湯を入れる。
2. お湯、水、お湯、水と患部を交互に約1～2分ずつひたしていく。
3. これを6～7回、約20分程行なう。



関節や筋肉を保護できるテーピングをおぼえましょう。

スポーツ障害の予防、再発防止に有効なテーピング。テーピングには、関節を強化する、人工的な靭帯や腱をつくり関節の動きを制限する、圧迫を加えて痛みをやわらげるといった効果があります。ただしテープの巻き方は必ずしも簡単ではなく、自己流では逆効果のこともありますから、ここでの説明だけに頼らず、専門家の指導を受けるよう心がけてください。

1. 足首のテーピング



スプレー
テーピングを行う部分を清潔にし、テーピング用の「粘着スプレー」をかけ、テープのつき具合をよくする。



アンダーラップ
皮膚の保護とムレの防止として「アンダーラップ」を巻く。



アンカー
テーピングの基本となるテープ＝アンカーを巻く。



内反防止スターアップ
足関節の内反を予防するため、内側から外側へ「U」字を描くようにテープを巻く。テープを1/3ずらしながら2～3枚重ねる。オーバープロネーション傾向のランナーに効果的。



外反防止スターアップ
足関節の外反を予防するため、外側から内側へ「U」字を描くようにテープを巻く。テープを1/3ずらしながら2～3枚重ねる。オーバーサビネーション傾向のランナーに効果的。



シンスプリント防止サーキュラー
後脛骨筋のストレスを防止するため、脛骨の外側からテープを巻きはじめ、1/2ずつ重ねながら足首まで巻く。



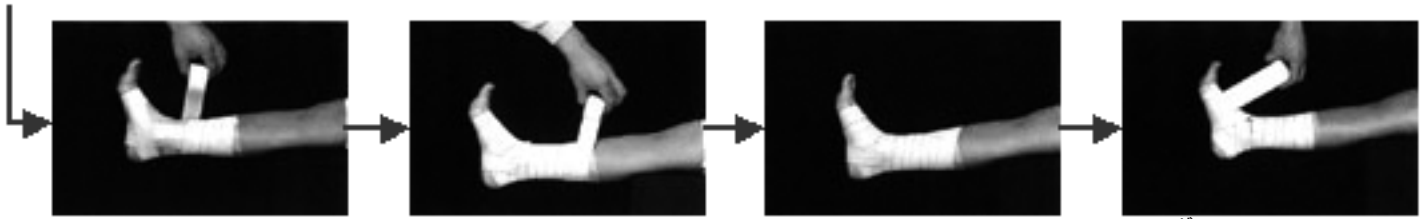
ホースシュー
足先の内・外側のねじれを制限するテーピング。1/3ずらしながら2～3枚馬蹄（ホースシュー）のようにアキレス腱をくるむように巻く。



アーチサポート (B)
足先のアンカーの外側からテーピングをはじめ、足底を斜めに通し、踵を包むように外側まで巻く。(A)(B)によって足底を「X」字にクロスさせる。アーチサポート(A)(B)ともに後脛骨筋の損傷予防に効果的。



アーチサポート (A)
足先のアンカーの内側からテーピングをはじめ、足底を斜めに通し、踵を包むように内側まで巻く。

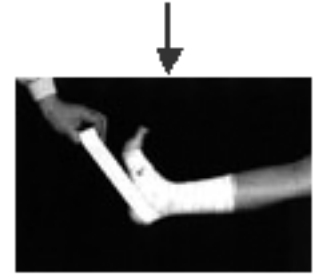


バスケットウェーブ
 スターアップがゆるまないようにロックするため、1/2ずらしながらテーピングする。足関節の軽い捻挫の場合は、ここまででも充分効果的である。

ロック
 スターアップとホースシューをしっかりとロックするためのテーピング。

ロック完成
 陸上競技、バレーボール、バスケットボールなどのスポーツに効果的。

フィギア B
 足関節全体を総合的に固定するため「8」の字型にテーピングを行う。



ヒールロック
 踵を押さえるテーピングで、下(ふくらはぎ)と後足部を固定する役割を担う。サッカー、ラグビー、フットボールなど、対戦相手と直に接触し合う激しいスポーツに効果的。

故障中でもできるトレーニング法

故障の多くは脚部に発生します。そんな時に有効なのが水泳やプールの中を歩いたり走ったりするトレーニングです。水泳では脚部に体重がかかりませんし、水中では浮力が生じるために歩いたり走ったりしても脚部への負担は軽くなります。患部に痛みを感じないようになら積極的に実施したいものです。また患部に負担がかからない上半身の筋力トレーニングなどもお勧めできます。しかし、あくまでも治るまでは休養をすることが一番という原則をお忘れなく。



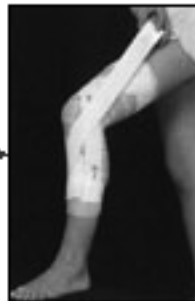
スプレー
 テーピングを行う部分を清潔にし、テーピング用の「粘着スプレー」をかけ、テープのつき具合をよくする。



アンダーラップ & アンカー
 皮膚の保護とムレの防止として「アンダーラップ」を、膝関節を10-15ぐらい曲げて巻く。
 テーピングの基本となるテープ=アンカーを大腿部(太もも)中央と下腿(ふくらはぎ)中央に巻く。



サポート内側
 まず下腿の内側から膝の内側を通るようにテーピングをはじめ、大腿の外側まで行う。次に下腿の外側から膝の内側を通るようにテーピングし、大腿の内側まで行う。つまり膝の内側で「X」字を描くようにして、1/3ずらしながら2枚程度重ねる。
 内側副靭帯損傷の予防に効果的。



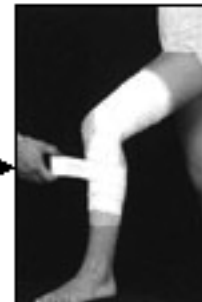
サポート外側
 下腿の外側から膝の外側を通り、大腿の内側で終わるようにテーピングを行う。次に下腿の内側から膝の外側を通り大腿部の外側で終わるように巻く。この場合も1/3ずらしながら2枚程度重ねる。
 外側副靭帯損傷の予防に効果的。



サポート内旋
 膝の回旋が不安定なときのみ用いる。大腿部の内側からテーピングをはじめ、膝の内側、膝下を通して外側に回り、下腿の内側まで巻く。1/2ずらして2枚程度重ねる。



サポート外旋
 大腿部の外側からテーピングをはじめ、膝の外側、膝下を通して内側に回り、下腿の外側まで巻く。1/2ずらして2枚程度重ねる。



ロック
 テープを1/2ずつずらしながら下腿(ふくらはぎ)および大腿(太もも)をロックする。



ロック完成
 テーピングの際は必ず膝を空け、下腿と大腿をロックする。膝の横折れによる膝部の損傷予防に効果的。



ロック
 テープを1/2ずつずらしながら下腿(ふくらはぎ)および大腿(太もも)をロックする。



ロック完成
 テーピングの際は必ず膝を空け、下腿と大腿をロックする。膝の横折れによる膝部の損傷予防に効果的。

CHAPTER 6 障害予防のためのシューズ選び

自分に合ったシューズ選びが障害予防の第一歩

自分に合ったシューズを選びましょう。

運動の質が違うバスケット選手と長距離ランナーでは、当然のことながらシューズに求められる機能が異なります。同じスポーツをするにしても、体格、体力、スキルによってもシューズに求められる機能が違ってきます。例えばX脚ぎみのランナーなら着地時の足首のねじれをフォローしてくれる機能、体重の多い人には衝撃を十分に吸収してくれる機能、甲高幅広の人はワイドウイズといったような機能が必要になってくるのです。スポーツ障害の大きな原因のひとつは不適切なシューズの選択にあるといわれています。スポーツシューズといえども一足でどんな人にも合ってどんな競技にも使えるなどという完璧なものはありません。自分に合ったシューズをきちんと選ぶことが、障害予防の第一歩と言えるのではないのでしょうか。

欧米人向けシューズは日本人に合わない？

アメリカで評判を呼んだシューズをそのまま輸入しても、日本人に対して同じような好結果が出るとは限りません。それは外見からもわかるように日本人と欧米人の体形が違うからです。骨格・筋肉の違いから日本人には脚が多く、欧米人にはX脚が多いとされていますが、これにより着地フォームが異なることが立証されました。日本人と欧米人は走り方が違うのだから欧米人向けのシューズでは記録が伸びるどころか、思わぬ故障の原因にもなりかねないのですね。

シューズに求められる機能

障害予防のためにシューズには以下のような機能が装備されていることが理想とされます。

衝撃吸収・反発弾性

着地時に生じる衝撃を吸収し、さらにそれを次のステップへの推進力へと変える反発弾性を兼ね備えていること。ただクッション性がよいからといって、あまり柔らかすぎるといけない。

グリップ性・安定性

アウトソールが滑らず、着地に大地をグリップすること。さらに横ブレしないしっかりとした安定感があること。

フィット性

履いた瞬間に違和感がなく、足型にぴったりとフィットすること。

柔軟性

運動時、足の動きに対して常にシューズが順応すること。

通気性

運動に支障をきたす足のマメができないよう、シューズ内がムレない機能を備えていること。

シューズも TPO で選ぶ

例えばテニスシューズにハードコート用、クレーコート用とコート別シューズがあるように、スポーツシューズにはそれぞれ特色があります。一足のシューズをオールマイティに使うなど無理なこと。試合では軽量で自分の能力が十二分に発揮できるシューズを、練習ではより障害予防を意識したシューズをというように履き分けることも大切です。気候や路面条件の変化に備えて5足ぐらいは準備しておきたいものです。またスポーツマンであればオフのときにも足にやさしいウォーキングシューズを履くなど、日々の足への気遣いが不要な障害から地面を守る秘訣であるかもしれません。

正しいシューズ選びのための、7つのチェックポイント

午前か・午後か？

よく「靴は午後には買え」と言われますが、それは人間の足が朝と夕方では大きさが変わるからです。しかし誰もが夕方大きくなるわけではなく、朝起きたときが一番大きい人もいます。自分の足のサイズがどの時間帯に一番大きくなるのかを知っておくのがポイントです。

左右とも履いてみる。

右と左の足のサイズは微妙に違います。ですからシューズを選ぶ際は必ず両方履いてみましょう。左右どちらか大きい方に合わせる事が大切です。

立って指を動かしてみる。

足の指が圧迫されるかどうかはシューズを両足に履き、自然に立った状態で指が自由に動くか、踵に指一本分のゆとりがあるかがポイントです。

腫で履いてみる。

シューズの安定性を調べるために両足に履き、踵に重心を置いて立ってみます。踵がグラグラしたり痛くないかをチェックします。

足を動かしてみる。

足の甲は神経が集中している大切な部分。サイズが合わずに長時間圧迫されたりすればたまりません。足を軽く振ってみたり、少し歩いてみたりしてシューズがきつすぎないかチェックしてください。また逆にゆるすぎないかも確かめてみましょう。

幅はちょうどよいか？

足の中で最も幅の広い指の付け根は、靴幅のフィッティングにおける重要なチェックポイント。シューレーシング（靴紐の結び方）で調節しながら、念入りに幅が合っているかどうかをチェックしましょう。

アーチは快適か？

足のアーチ（土踏まず）は足を正しく運動させるための中心的存在。アーチがフィットしていないシューズは足底筋、アキレス腱を痛める原因になります。必ずアーチのフィット感を確かめましょう。

スポーツ障害の相談は専門のスポーツドクターに相談するのが望ましいです。あなたのお近くの、日本体育協会公認スポーツドクターのお問い合わせは、各都道府県の日本体育協会窓口までお問い合わせください。

日本体育協会連絡先一覧（平成7年6月9日現在）

団体名	郵便番号	所在地	電話番号
財団法人北海道体育協会	064-0931	札幌市中央区中島公園1-5道立札幌中島体育センター内	011-512-8691
財団法人青森県体育協会	038-0021	青森市大字安田字近野234-7	0177-66-2141
財団法人岩手県体育協会	020-0821	盛岡市山王町5-15岩手県庁分庁舎内	0196-24-1400
財団法人宮城県体育協会	982-0844	仙台市太白区根岸町15-1県第2総合運動場内	022-249-1220
財団法人秋田県体育協会	010-0974	秋田市八橋運動公園1-5県立スポーツ会館内	0188-64-8090
財団法人山形県体育協会	990-0041	山形市緑町1-9-30	0236-25-5740
財団法人福島県体育協会	960-8065	福島市杉妻町2-16県教育庁保健体育課	0245-21-1291
財団法人茨城県体育協会	310-0911	水戸市見和1-356-2水戸生涯学習センター分館内	0292-26-9972
財団法人栃木県体育協会	320-0057	宇都宮市中戸祭1-6-3県スポーツ会館内	0286-22-7677
財団法人群馬県体育協会	371-0047	前橋市関根町800県総合体育センター本館内	0272-34-5555
財団法人埼玉県体育協会	336-0007	浦和市仲町3-5-8県立武道館内	048-822-5171
財団法人千葉県体育協会	263-0011	千葉市稲毛区天台町323	043-254-0023
財団法人東京都体育協会	150-0041	東京都渋谷区神南1-1-1岸記念体育会館内	03-3481-2422
財団法人神奈川県体育協会	221-0855	横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1県立スポーツ会館内	045-311-0653
財団法人山梨県体育協会	400-0008	甲府市緑ヶ丘2-8-2	0552-53-1906
財団法人新潟県体育協会	951-8133	新潟市川岸町3-17-27	025-230-6101
財団法人長野県体育協会	380-0837	長野市大字南長野字聖徳545-1県立スポーツ会館内	0262-35-3483
財団法人富山県体育協会	930-0887	富山市五福五区1942アオイスportsハウス内	0764-31-9150
財団法人石川県体育協会	920-0937	金沢市丸の内3-3石川県営体育館内	0762-61-8128
財団法人福井県体育協会	910-0005	福井市大手3-17-1県教育庁スポーツ課	0776-25-6870
財団法人静岡県体育協会	420-0853	静岡市追手町9-6県教育委員会体育保健課	054-221-3178
財団法人愛知県体育協会	460-0007	名古屋市中区新栄1-49-10県教育会館内	052-264-1010
財団法人三重県体育協会	514-0004	津市栄町1-891県合同ビル3F	0592-28-9224
財団法人岐阜県体育協会	500-8384	岐阜市藪田南2-1-1県民体育館内	0582-72-1111
財団法人滋賀県体育協会	520-0044	大津市京町3-4-22滋賀会館3階	0775-25-7406
財団法人京都府体育協会	602-0067	京都市上京区竹屋町通千本東入主税町1254	075-811-1166

財団法人大阪体育協会	540-0012	大阪市中央区谷町 2-1-22HARA大手前ビル 2階	06-6910-6218
財団法人兵庫県体育協会	652-0032	神戸市兵庫区荒田町 2-1-17本庁舎荒田分室 2階	078-579-2626
財団法人奈良県体育協会	630-8113	奈良市法蓮町 757奈良県法蓮庁舎 4階	0742-22-5791
社団法人和歌山県体育協会	640-8269	和歌山市小松原通 1-1県教育委員会保健体育課	0734-31-3982
財団法人鳥取県体育協会	680-0944	鳥取市布勢 146-1布勢総合運動公園内	0857-28-7220
財団法人島根県体育協会	690-0888	松江市北堀町 15島根県第 3分庁舎内 3階	0852-22-5723
財団法人岡山県体育協会	700-0824	岡山市内山下 2-4-6県教育庁保健体育課	086-224-2111
財団法人広島県体育協会	730-0011	広島市中区基町 4-1県立総合体育館内	082-221-4600
財団法人山口県体育協会	753-0071	山口市滝町 1-1県教育庁保健体育課	0839-23-3764
財団法人香川県体育協会	761-8002	高松市生島町 614県総合運動公園内	0878-81-6610
財団法人徳島県体育協会	770-0939	徳島市かちどき橋 1-4県西分庁舎 3階	0886-55-3660
財団法人愛媛県体育協会	790-0001	松山市一番町 4-4-2県庁第 1別館 1階	0899-32-5818
財団法人高知県体育協会	780-0844	高知市永国寺町 6-13	0888-73-6263
財団法人福岡県体育協会	816-0052	福岡市博多区東平尾公園 2-14福岡県立 ｽｽﾞｷ -科学情報 セﾝﾀｰ内	092-629-3535
財団法人佐賀県体育協会	849-0923	佐賀市日の出 2-1-11県スポーツ会館内	0952-30-7716
財団法人長崎県体育協会	852-8035	長崎市油木町 7-1県立総合体育館内	0958-45-2083
財団法人熊本県体育協会	862-0950	熊本市水前寺 6-48-40国体ビル 1階	096-385-6333
財団法人大分県体育協会	870-0046	大分市荷揚町 5-43県立荷揚町体育館内	0975-32-4801
財団法人宮崎県体育協会	889-2151	宮崎市熊野宇島山 1443-12スポーツ会館内	0985-58-5633
財団法人鹿児島県体育協会	890-0062	鹿児島市与次郎 1-4-20	0992-55-0146
財団法人沖縄県体育協会	900-0026	那覇市奥武山町 51-2本協会館内	098-857-0017

陸上による スポーツ外傷・障害

「陸上競技による外傷・障害」で今、最もホットなテーマ
日本人の身体的特徴

「陸上競技による外傷・障害」で相変わらず、最も重要で基本的な課題・テーマ
日本人特有の練習方法

小山整形外科病院 院長
小山 由喜

はじめに

陸上競技は、走・投・跳の人間の基本的運動を競う競技である。従って投球肩・肘、腰痛疾患、膝周辺疾患など他のスポーツと同様の外傷・障害をきたすことはいうまでもないが、陸上競技の特徴的な障害は下肢障害といっても過言ではない。一般的には跳躍競技やハードルなど強く筋収縮を強いられる競技においては腸骨裂離骨折やアキレス腱断裂を伴うこともあるといわれているが、著者は陸上競技の現役選手にこれらの経験は一例も遭遇していない。むしろ前者は肥満型のスポーツ柔道など、後者は年配のママさんバレーなどに多く認められている。短距離走者では肉離れ、長距離走者では overuse syndrome に伴う過労性疾患がほとんどである。そこで日本人の身体的特性や練習方法などを考慮し、いくつかの疾患について述べる（図 1）。

1 内側脛骨症候群（シンスプリントを含む）	336列
2 アキレス腱炎	240列
3 腓骨筋腱炎	192列
4 肉離れ	178列
5 陳旧性距腓靭帯損傷	163列
6 腸脛靭帯炎	148列
7 膝蓋軟骨軟化症	126列
8 疲労骨折	98列
9 有痛性外脛骨	96列
10ジャンパー膝（膝蓋靭帯炎・大腿四頭筋腱炎）	84列

図 1 過去 10年間当院を訪れた陸上競技選手の主な下肢障害

日本人の身体的特徴

最近の日本人のスタイルは欧米人と変らない程、発育してきたといえる。だが、骨格はどうかというといまだ欧米人とはほど遠いものがある。とくに骨盤は日本人では肩平型、欧米人は類人猿型であり、骨盤腔の前後径は日本人が平均約 10cm、欧米人が約 12cmと約 2cmの差がある(図 2)。従ってこれらに付く筋肉(臀筋)も貧弱であり、なかでも起立筋としてとくに大事な大臀筋・中臀筋は最も顕著な差がある。日本人はこれらを補う為には大腿の外側広筋が発達し、膝から下が内反脛骨といった形態(図 3)をとり安定感を保とうとするのである。従って日本人の走行は遊脚期において大腿は外転肢位をとり、ヒールストライク時、踵部外側より着地に入り、ミッドサポート時、強く下腿の内旋と足部のオーバプロネーション(過回内)位をとらざるを得なく、足部はオーバアブダクション(過外転位)肢位となる(図 4)。

トウオフ時にはほとんどの場合、第 1・2 趾に荷重が移動するトゥインにぬけるが、時には第 5 趾側にぬけるトゥアウト肢位をとるものもある。この様に日本人の走行は骨盤の回旋、大腿の外・内転、下腿の内・外旋、足部の回内・外転が繰り返されているのである(図 5)。

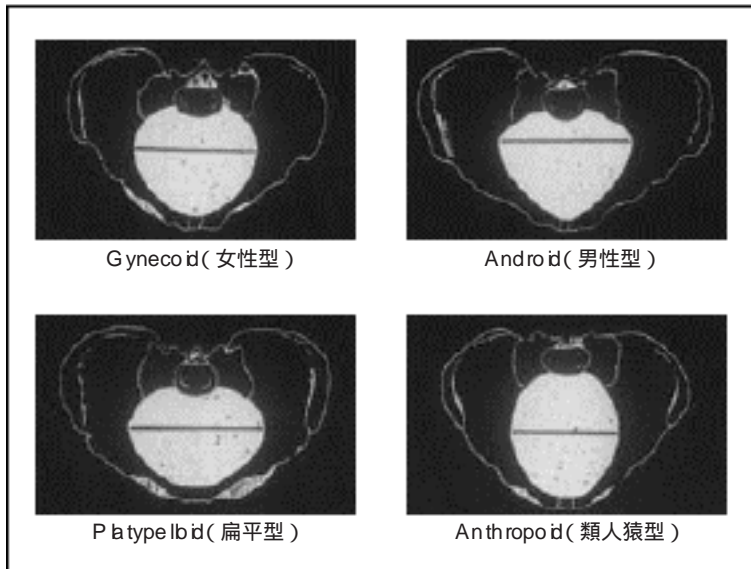


図 2 骨盤の形態



図 3 日本人に多い内反脛骨 (O-脚)

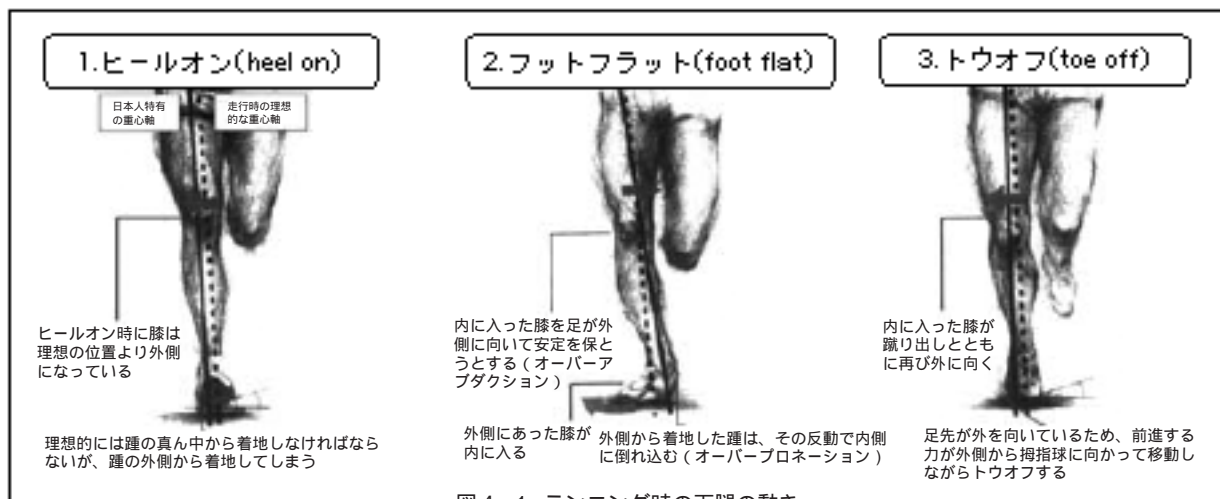


図 4 -1 ランニング時の下腿の動き



図 4 -2 ランニング時の下腿の動き

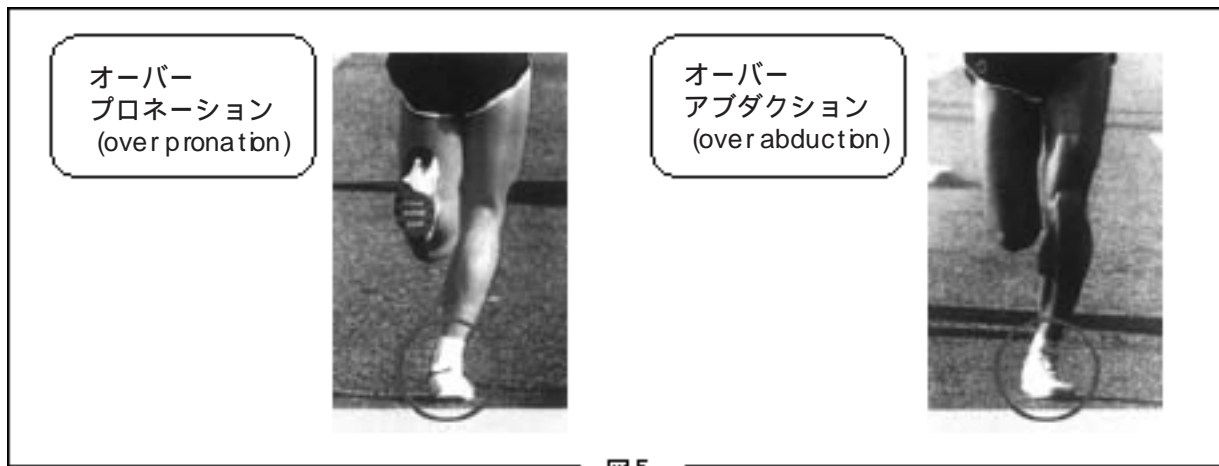


図 5

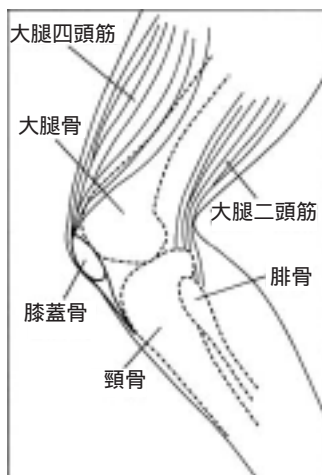
「陸上競技による外傷・障害」で相変わらず、最も重要で基本的な課題・テーマ

日本人特有の練習方法

日本人はとくに「モモアゲ」を重視する傾向にある。確かに大腿四頭筋を鍛えるスクワットや大腿の引き付けは大事であるが、大腿二頭筋のレッグカールや臀部の強化も怠ってはならない。国際試合でウォーミングアップを行っている選手を見ていると日本人は脚を前に高くあげるイメージトレーニングを行っている姿をよくみるが、欧米人では後側に蹴りあげる、下腿を大腿後面に引き付けるイメージトレーニングをしているのをよく見る。実際に後ろへの蹴りあげが速ければスムーズに大腿は前に挙がる事を忘れてはならない。また、最近のランニングシューズの機能は目を見張るものがあるが、時には裸足でトレーニングする場所も必要ではないだろうか。以上のことを考慮し、外来でよくみられる疾患について述べる。

陸上競技に多くみられる障害 - 日常診療への応用 -

肉離れ (muscle strain)



短距離選手がダッシュなどの加速の際突然起きるもので、筋の強い収縮が起きた時、その筋肉の一部に何らかの損傷を起こした状態であり、筋線維の損傷と定義することができる。損傷の程度により軽症・中等症・重症とに分類される。軽症は筋線維や筋膜の一部が伸張された状態で、断裂はほとんどみられない。中等症は筋線維の一部に断裂があるものである。重症には筋肉自体の部分断裂があり、断裂部の癒着が生じやすく、再発を繰り返す。好発部位は先にも述べた大腿四頭筋とハムストリングなどから大腿二頭筋、腓腹筋の順に多い。

a) 症状

ダッシュや加速時に突然刺すような痛みと急に筋肉が固まった状態になる。直ちに運動することができなくなり、運動時痛、圧痛、抵抗痛などが生じる。2～3日後には受傷部位末梢に皮下出血を認めることが多い。重症例は時として部分陥凹を認める。

b) 診断

外来で容易に肉離れと診断できるが、重症度の診断は超音波やMRIの普及で容易となった。

c) 治療

原則的には保存療法にて治癒せしめる。受傷直後3日間はRICE法を最優先し、4日目より温熱療法を行う。損傷が大きく血腫が広範囲なものは、血腫の除去を行う場合もあるが、筋の癒合は困難である。

内側脛骨症候群

(medial tibial syndrome)

-----シンスプリントを含む

脛骨内側部は上方より内側側副靭帯、膝窩筋、長趾屈筋などの靭帯・筋が脛骨に付着する部分で、膝や足関節の屈伸、回旋、足部の回内でこれらの靭帯・筋が伸張されたり、収縮したりの繰り返し動作によって炎症を起こすもので、骨膜炎・疲労骨折との鑑別が重要である。とくに脛骨下 1/3 に発症するものを shn sprint と呼ぶ。

a 症状

脛骨後内側に沿っての疼痛で、とくに春季に多く日常動作ではあまり症状はないが、運動により誘発される。圧痛著明、軽度の腫瘍をふれる。

b 診断

X線にて明らかな骨膜肥厚像を認めない。ラジオアイソトープ (R I) にて取り込みを認める。

c 治療

ストレッチング、足関節背屈、筋トレーニング、足部の内側アーチサポートなどの補装具、各種物理療法などである。

膝蓋軟骨軟化症 (ランナー膝)

ランナー膝には他に腸脛靭帯炎も含め総称しているが、女性では圧倒的に膝蓋軟骨軟化症が多い。

a 病態

ランニングやジャンプなどの繰り返し動作のショックを吸収する膝関節伸展機構 (extensor apparatus) には非常に大きな負担がかかり、なかでも膝蓋骨には一番大きくかかる。そこに不安定膝蓋骨や F T A (femoro-tibial angle) のアラインメント異常のある膝関節では、膝蓋骨と大腿骨の衝突、圧迫の繰り返しで膝蓋骨後面に損傷をきたすものである。

b 症状

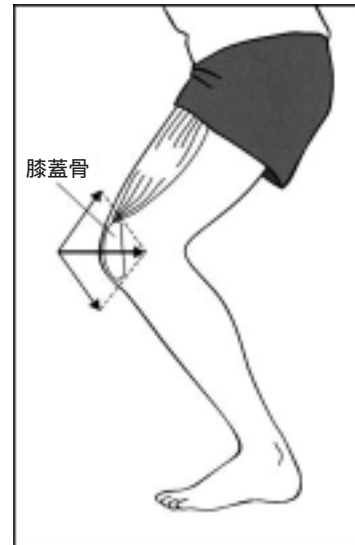
膝前方部痛 (anterior knee pain) が主なものである。

c 診断

X線や膝蓋骨の laxity (ゆるみ) のある若年女子に多く、gliding test, cark's test で陽性、X線などではわかりにくく、関節鏡で明らかで、また、棚障害との鑑別は重要である。

d 治療

大腿四頭筋のストレッチング、内側広筋の筋力強化、ヒアルロン酸ナトリウムの関節内注射、時に手術療法を行うこともある。



腸脛靭帯炎

ランニングにおける繰り返し動作により腸脛靭帯と大腿骨外側上顆部で friction (こすれ、摩擦) が起こり、膝外側に疼痛をきたすもので、とくに日本人は内反脛骨 (いわゆる O - 脚) の体型を示すものが多く、ランニングのミッドサポート時、下腿が強く内旋し、腸脛靭帯を強く緊張させるため、大腿骨外側上顆部と腸脛靭帯が強く friction するためである。

a 症状

膝外側疼痛、とくにランニング後約 30分ほどで疼痛は増強する。

b 診断

膝外側 (大腿骨外側上顆部) の上方の突っ張った長い腱の部分を押迫すると、膝外側に疼痛を生じる。compression test で陽性となる。

c 治療

ストレッチング、アイスマッサージ、足部の内側アーチサポート補装具、多くの場合慢性に移行しやすく、そのときは手術を行う。



膝の屈伸による腸脛靭帯と大腿骨外顆の関係 (膝を伸展から屈曲)

有痛性外脛骨

足の内側中央部に位置し、副舟状骨とも呼ばれる。舟状骨の内側下方に付着する位置に存在する過剰骨である。過回内 (over pronation) を強いられるランニングなどにより、後脛骨筋腱と外脛骨との間の炎症、または、外脛骨と舟状骨との間での骨軟骨炎とされている。

a 症状

足部内側中央部の膨隆、発赤、熱感、疼痛である。

b 診断

足部中央部の膨隆、圧痛、外反扁平足、10~15歳のとくに女子に多い。X線にて外脛骨を認める。

c 治療

クーリング、テーピング、内側アーチサポート補装具、外反扁平足を矯正するような体操、難治例にはドリリングや摘出術などの手術的療法を行う。

疲労骨折

ランニング、ジャンプの繰り返しで起こるスポーツ障害の代表的疾患である。普通、脛骨・腓骨・中足骨に多いとされている。とくに脛骨・腓骨では上1/3 中1/3 下1/3に分類され、上1/3のものは疾走型が多く、中央部1/3では跳躍型のものが多いとされている。腓骨では上1/3は跳躍型が多い。これはジャンプ、ランニングの刺激で骨に微細骨折が生じ、自然修復がなされないまま微細骨折を繰り返すために生じてくるものである。また、中足骨の疲労骨折は繰り返しのねじれ現象と筋の張力によって生じてくるものである。当施設での女性の疲労骨折の特徴は種目に限らず、脛骨中央部での跳躍型と、第1趾の種子骨に多くみられることである。中足骨の疲労骨折は男性に比べ非常に少ないものであった。他に男性に比べ大腿骨頸部、恥骨下肢などのまれな疲労骨折が多いことも特徴的といえる。

その他

成長期の子供に多い骨端炎であるオスグット病やシーバー病に関しても女性にはまれな疾患である。女性の下肢のスポーツ障害の特徴は筋・腱靭帯の強い牽引力や張力で発生する裂離骨折や肉離れ、骨棘形成などより微力ながらも、繰り返しの動作、関節の弛緩性、アライメント異常などから身体的特性のほうが優位に関与しているものと考えられる。アキレス腱断裂が女性に多いのは高齢者、体重によって起因することが多いと考えられる。陳旧性足関節外側靭帯損傷は足関節の弛緩性が強く、初発年齢が低年齢に多いことなどから、ただの捻挫としての対処療法のみが多く、初期固定の不十分さからくることが多いように思われる。

1. 初心者のトレーニング

a) トレーニングのねらい

身体の成長スパートの著しい時期のトレーニングは、生徒の発育、発達の個体間差が大きく、その処方が難しい。シャーキーは、年齢に基づいた筋力、持久力トレーニングのガイドラインを表1のように示している。

[表1] 年齢に基づいたトレーニングのガイドライン(シャーキー)

発育段階	筋力を高める方法	時間	持久力を高める方法	時間
子供 (6~10才)	一般的コンディション運動 (けんすい、腕立伏せなど) 負荷として体重を用いる。	15分間 ・週3回	遊びの制約がないチームゲーム 参加、遊び、自由な表現を 強調。形式的なトレーニングを さける。	週4時間以下
思春期前半 (11~14才)	筋持久力を発達させるため、 ウエイトトレーニングの 器具で、中程度の負荷で回数 の多い(10回以上)方法。	30分間 ・週3回	チームゲームを用いて体力の 発達を促す。トレーニングの 主目的は、有酸素能力。距離の 長い、楽なペースの インターバルトレーニングも 入れる。	週4~6時間
思春期後半 (15~19才)	強い抵抗トレーニングを 入れる(10回以下の反復)。 そして筋力・パワーを高める ため自由な重量を用いる。	45分間 ・週3回	トレーニング強度の増大。 ロングとショート のインターバルトレーニング を混ぜる。LTスピードで 定期的にトレーニングを行う。	週6~8時間

スタミナを高めるためには、中学1、2年次においてチームゲーム(バスケットボール、サッカー、バレーボールなど)を用いてその能力を高め続け、長いゆっくりしたペースのインターバルトレーニングを加えると効果的であるとしている。すなわち、球技を使用して楽しみながら、短いダッシュをしたり、複雑な動きを取り入れつつ、持久力を高めていく方法である。また、長い距離を走る持続走の代わりに、ロングインターバルトレーニング(800~1500m)を用いて、呼吸循環系の能力や走る技術を改善する考え方を示している。

初めてクラブ活動に参加する初心者にとっては、20~30分続けて走るより、一定の距離・時間(2~5分)を反復して走る方が、ペース感覚やトレーニング方を知る上で効果的と思われる。そしてこの方法は、例えば1周200mというトラックで実施するより、公園や自然の地形を利用して行えば、単調さからくる精神的ストレスもより少なくなり、走る楽しさを芽生えさせることも可能になるであろう。

b) 全身持久力を高めるトレーニングの内容・方法

全身持久力を高める具体的な方法を表2に示した。周当たりのトレーニング時間を5～6時間とし、疲労の回復、新鮮な意欲の持続を考え、周2日間は休養日とした。だらだらと時間をかけ、意欲のない態度でトレーニングしても効果は上がらないであろう。

[表2] 初心者のための週当たりトレーニングプログラム例

月	45～60分ボールゲーム
火	20～40分持久走+フォームトレーニング・スプリントトレーニング
水	45～60分ボールゲーム+ロングインターバル
木	休み
金	20～40分持久走+フォームトレーニング・スプリントトレーニング
土	45～60分ボールゲーム+ロングインターバル
日	休み

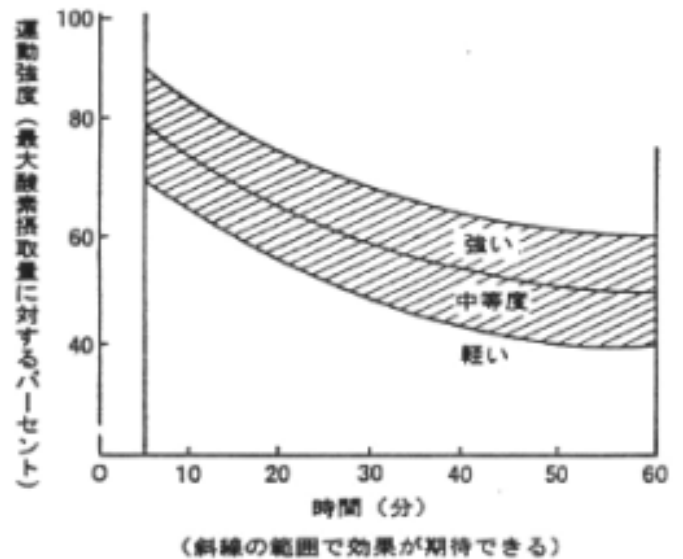
< 持続走の強度の決め方 >

呼吸循環系の能力を高める強度は、体育科学センターの資料によると、走行時間にもよるが、概ね最大酸素摂取量の50%以上と考えてよい

(図1)。

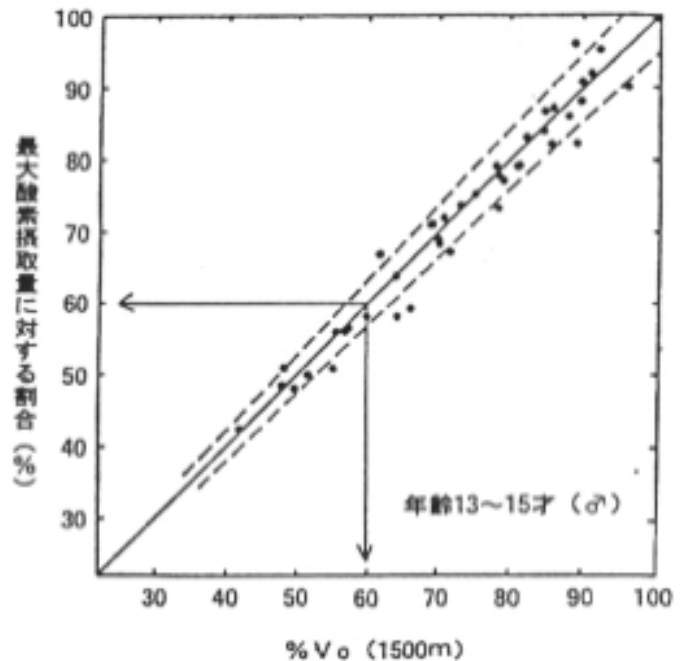
表2には、20～40分の持久走がみられるが、このトレーニングを行うときに、各個人の最大酸素摂取量の50～80%スピードで行うわけである。

[図1] 運動カルテによるトレーニング処方強度と時間の組み合わせ(体育科学センター)



任意の酸素摂取水準（最大酸素摂取量に対する割合）に対するランニングスピードは、図2に示されているように容易に推定できる。1500m走タイムが基準になっており、この記録を知るタイムトライアルを行えばよい。女子の場合も同様である。例えば、1500mの記録、6分の生徒が、最大酸素摂取量の60%で持続走を実施したい場合、その速度は[1500m / 6分 = 250m / 分 = 100%平均速度、その60%水準のスピードは、250m / 分 × 0.6 = 150m / 分]と計算される。1kmのペースでいえば、約6分40秒となる。各々のベストタイムに対する種々の酸素摂取水準とスピードの関係を表3に示した。記録の類似した者を集めてグループ分けし、表3を基にその日の強度（スピード）を決定すればよい。この方法は、都道府県レベルで活躍できる生徒にも、応用が可能である。

[図 2] 酸素摂取水準（最大酸素摂取量に対する割合）による運動強度と、1500m走の平均スピードを100とした平均スピードの関係（豊岡）



両者はY = Xの関係にあり、任意の酸素摂取水準は1500m記録を知ることで即座に求められる。

[表 3] 種々のレベルの生徒が、各運動強度で走行するスピード（m / 分）と1km当たりの所要時間

強度 (最大酸素摂取量に対する割合)	1500mのベストタイム		
	6分	5分30秒	5分
80%	200m	218m	240m
	5分	4分35秒	4分10秒
70%	175m	191m	210m
	5分43秒	5分14秒	4分46秒
60%	150m	164m	180m
	6分40秒	6分06秒	5分34秒
50%	100m	136m	150m
	10分	7分21秒	6分40秒

各欄の上段は1分当たりの速度。下段は1km走るのに要する時間を示す。

50～60%水準のスピードは、遅すぎて、物足りない感じを抱くかもしれないが、身体を有酸素的状况にして、フォームを意識しながら走るトレーニングは、初心者ほど必要なことを忘れてはならない。

<ロングインターバルトレーニングの強度の決め方>

トレーニングに用いる距離は、800m、1000m、1500mが推められる。そのスピードは、図2を基にすると85～100%平均スピードで十分と思われる。表4に1000mという距離を用いる場合の走行タイムを示した。反復回数は、2～5回の範囲で処方するが、トータルの走行距離は3～4kmに押さえるようにする。また、各走行間の休息時間は走行時間と同じタイム（1：1）をとり、走行かジョギングでつなくようにする。

[表4] 種々のレベルの生徒が、1000mのロングインターバルトレーニングを実施する場合の強度とタイムの関係

強度 (最大酸素摂取量に対する割合)	1500mのベストタイム		
	6分	5分30秒	5分
100%	4分	3分40秒	3分20秒
95%	4分12秒	3分50秒	3分30秒
90%	4分26秒	4分04秒	3分42秒
85%	4分42秒	4分19秒	3分55秒

ロングインターバルは、走行距離が持続走に比べ短いので、強度を持続走以上にすることがポイントである。

<ボールゲーム>

サッカー、バスケットボールは、多人数が興味を持って行えるスポーツであると同時に、スピードや敏捷性、調整力、そして持久力を養成できる種目である。15～20分の時間に区切って2～3セット実施できれば種々の機能改善が期待される。

夏場には、ボールゲームに加え、水泳（500～1000m泳ぐ）や山登り（3～5時間）を取り入れることができれば、気分転換になり、生徒は意欲的に取り組むと思われる。

表2では、ボールゲームをロングインターバルの前に実施するように示したが、ゲームによる疲労が著しい場合には、ロングインターバルを取りやめるか、順序を逆にする。

2. LTスピード

a) ランニングのパフォーマンスに必要な生理学的指標

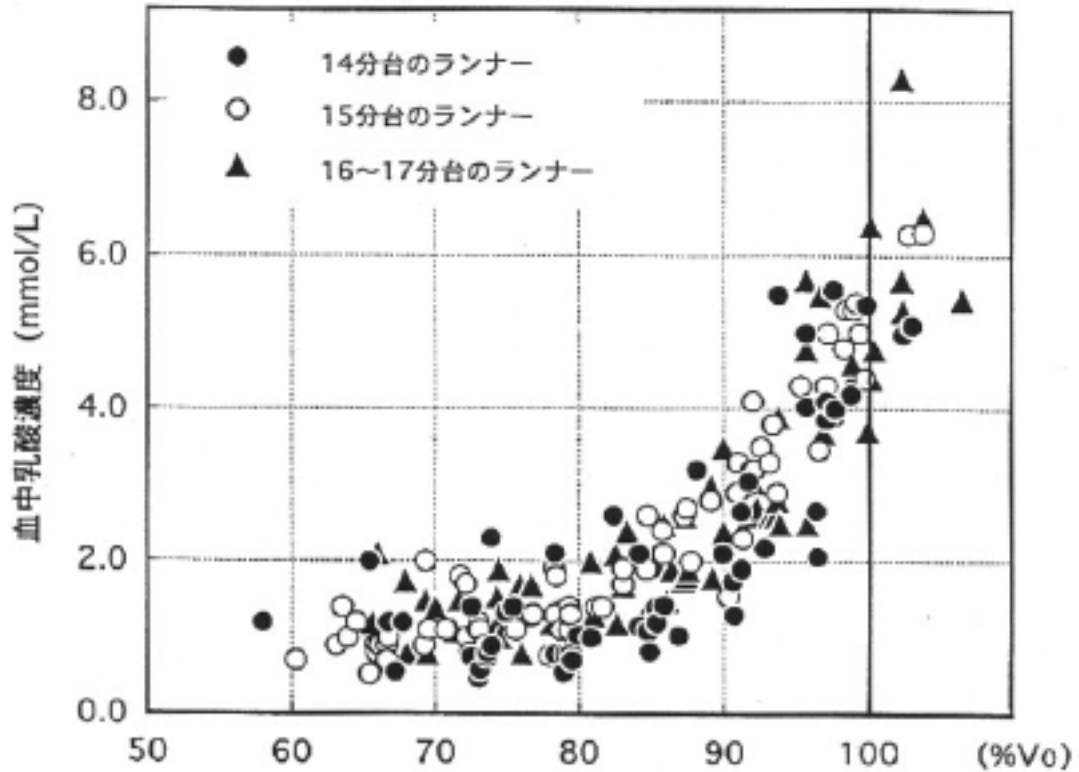
- 1) 最大酸素摂取量
- 2) ランニングの経済性
- 3) 無酸素的状况で走れる能力 筋肉の乳酸耐性能力、LTスピード

研究成果はLTスピードが長距離の競技記録を予測できる最高の指標であることを示している

同じ最大酸素摂取量を持つランナーが2人いたら、より高いLTスピードのランナーが勝利する

b) ランニングと血中乳酸濃度

- 1) ランニングスピードと血中乳酸濃度の統計



2) 乳酸性閾値 (LT) / 無酸素性閾値 (AT)

運動量の増加に伴い、血中乳酸濃度が増加し始めるポイント
 乳酸性閾値 (LT) に達する時のスピードをLTスピードという

3) ランニング中の生理反応

10kmのレースペースにおける生理反応

	Master Athletes	Matched Young Runners	Top Young Runners
Running velocity (m/min)	241 ± 19	240 ± 18	302 ± 9*#
Vo ₂ (ml/kg/min)	51.5 ± 5.3	50.5 ± 4.4	62.1 ± 2.6*#
% Vo _{2max}	92 ± 6	81 ± 5*	89 ± 4#
% Vo ₂ at LT	108 ± 8	103 ± 8	105 ± 4
Heart rate (beat/min)	163 ± 16	169 ± 13	179 ± 8*
Blood lactate (mMoll)	5.0 ± 2.0	3.1 ± 1.6*	3.8 ± 0.5
Perceived exertion (units)	14.6 ± 1.9	14.5 ± 1.7	15.8 ± 0.8
Respiratory exchange ratio	0.96 ± 0.04	0.95 ± 0.02	0.95 ± 0.03

*Significantly different from master athletes, P < 0.05.

#Significantly different from matched young runners, P < 0.05.

(J.Appl.Physiol 58(4):1281-1284,1985)

乳酸性閾値における生理反応

	Master Athletes	Matched Young Runners	Top Young Runners
Running velocity (m/min)	226 ± 20	237 ± 27	284 ± 13*#
Vo ₂ (ml/kg/min)	47.9 ± 6.0	49.8 ± 4.9	58.1 ± 3.2*#
% Vo _{2max}	85 ± 5	79 ± 3*	83 ± 5
Heart rate (beat/min)	156 ± 15	174 ± 13*	170 ± 11*
Perceived exertion (units)	13.9 ± 1.4	14.6 ± 1.7	14.1 ± 1.2
Respiratory exchange ratio	0.93 ± 0.02	0.95 ± 0.01	0.92 ± 0.03

*Significantly different from master athletes, P < 0.05.

#Significantly different from matched young runners, P < 0.05.

(J.Appl.Physiol 58(4):1281-1284,1985)

c) LTスピードの予測法

1) トレッドミルによる血中乳酸測定
データから

2) 最大心拍数 $\times 0.87 \sim 0.92$

例: Max.Heart rate 190拍/分

$190 \times 0.87 \sim 0.92 =$

165 ~ 175拍/分

3) 最近の5km、10kmタイムを基に

右表参照

5kmレースの1マイル当たりの

平均ペース + 24 ~ 30秒

10kmレースの1マイル当たりの

平均ペース + 12 ~ 15秒

各自のLTに相当するスピードを

維持することが必須条件

その速度(心拍数)より速くても、

遅くてもLTスピードを高める

目的を達成しない

最大心拍数の87~92%スピードや
努力感でのランニングがあなたの
LTスピードを高める

あなたのLTスピードを高めること
によって

1. 同じペースでより長く走れ
2. 同じペースをより楽な感じで
走れ
3. より速いペースをより長く
走れるようになるであろう

5km、10kmの記録からLTスピードを求める表

5km記録	10km記録	1km当たりでみた LTスピード
12'56	26'52	2'48-2'58
13'20	27'42	2'53-3'03
13'46	28'35	2'58-3'09
14'03	29'12	3'02-3'13
14'22	29'51	3'06-3'17
14'42	30'32	3'11-3'22
15'02	31'14	3'16-3'26
15'24	31'59	3'20-3'31
15'46	32'46	3'25-3'37
15'58	33'10	3'27-3'39
16'10	33'35	3'30-3'43
16'22	34'01	3'33-3'45
16'35	34'27	3'35-3'48
16'48	34'54	3'38-3'51
17'03	35'21	3'41-3'54
17'15	35'49	3'44-3'57
17'29	36'18	3'47-4'00
17'43	36'48	3'50-4'03
17'58	37'19	3'53-4'07
18'13	37'50	3'57-4'11
18'29	38'23	4'00-4'14
18'45	38'56	4'03-4'18
19'01	39'31	4'07-4'22
19'18	40'06	4'11-4'26
19'36	40'42	4'14-4'29
19'54	41'20	4'18-4'33
20'13	41'59	4'22-4'38
20'32	42'39	4'27-4'42
20'52	43'20	4'31-4'46
21'12	44'03	4'36-4'51
21'33	44'47	4'40-4'56
21'55	45'32	4'45-5'02
22'18	46'19	4'50-5'06
22'41	47'08	4'55-5'11

3 . L Tスピードによるトレーニング

a) L Tトレーニングの効果

- 1 . ランニングの経済性を最大にする
- 2 . L T & 最大酸素摂取量を可能な限り高くする
- 3 . 神経 - 筋の調整能力を高める

例 . . . 同じペースで走る場合、心拍数の低下が起こる

160拍 / 分が、6週間後に153拍へ

160拍 / 分でより速いスピードで走れるようになる

自分自身の身体の改善を知ることによって自信が高まる！

b) ニコニコペースの弱点

- 1 . レーススピードよりかなり遅い
- 2 . レーススピードでのランニングの経済性を発達させない
- 3 . レーススピードでの神経 - 筋協調パターンを高められない
- 4 . 脂肪の燃焼能力を高めても、その能力は速いレース状況では用いられない
- 5 . L T以上の強度 (10マイル以下のレース距離) では、脂肪からのエネルギー供給は少ない
- 6 . この強度で量の多いトレーニングを好むランナーは、ランニング中の乳酸生成とクリアランスの経験が少ないので乳酸をコントロールする能力を最大限に高められない

c) L Tトレーニングの2つの基本タイプ

- 1 . 持続的テンポ走

L Tスピードで5 ~ 30分間、心理的に幾分きついレベル

トラックか距離計測のできるロードや公園で

- 2 . 1分の休息リカバリーでロングインターバルを反復

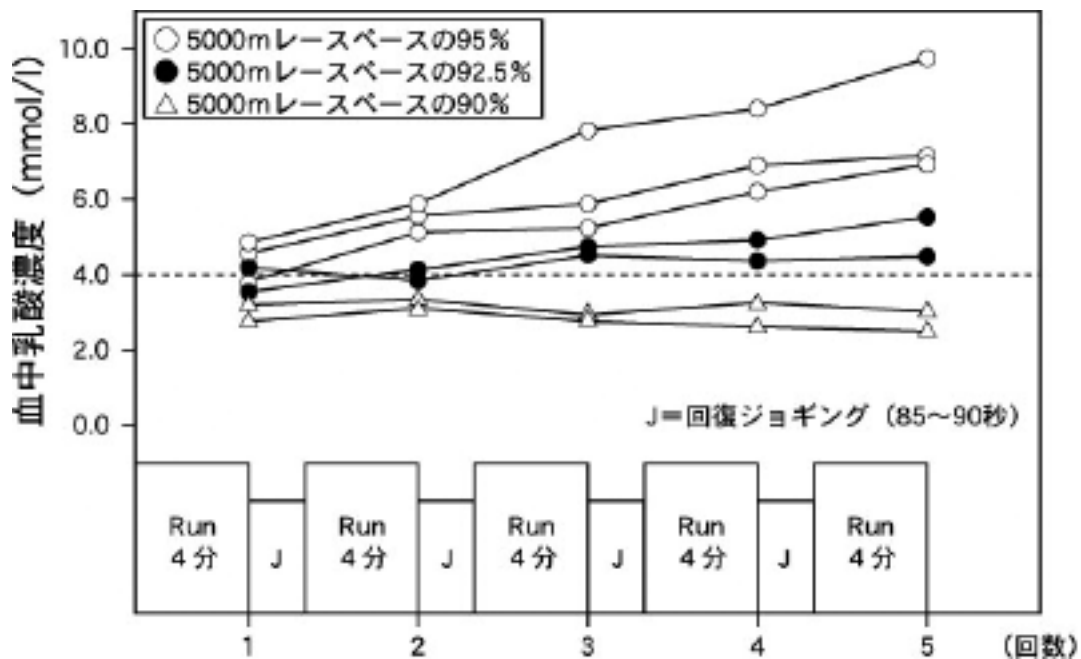
1000m ~ 3000mの距離を用いる

LTを高めるトレーニング距離とタイムの目安

10km記録	トレーニングに用いる距離			
	1500m	3000m	5000m	8000m
27'30	4'19	8'45	14'35	23'20
28'20	4'24	9'00	15'00	24'00
29'10	4'34	9'15	15'25	24'40
30'00	4'41	9'30	15'50	25'20
30'50	4'49	9'45	16'15	26'00
31'40	4'56	10'00	16'40	26'40
32'30	5'04	10'15	17'05	27'20
33'20	5'11	10'30	17'30	28'00
33'45	5'15	10'38	17'43	28'20
34'10	5'19	10'45	17'55	28'40
34'35	5'23	10'53	18'08	29'00
35'00	5'26	11'00	18'20	29'20
35'25	5'30	11'08	18'33	29'40
35'50	5'34	11'15	18'45	30'00
36'15	5'38	11'23	18'58	####
36'40	5'41	11'30	19'10	####
37'05	5'45	11'38	19'23	####
37'30	5'49	11'45	19'35	####
37'55	5'53	11'53	19'48	####
38'20	5'56	12'00	20'00	####
38'45	6'00	12'08	20'13	####
39'10	6'04	12'15	20'25	####
39'35	6'11	12'30	20'50	####
40'00	6'15	12'37	21'03	####
40'25	6'19	12'45	21'15	####
40'50	6'23	12'53	21'28	####
41'15	6'26	13'00	21'40	####
41'40	6'30	13'08	21'53	####
42'05	6'34	13'15	22'05	####
42'30	6'41	13'30	22'30	####
43'20	6'49	13'45	22'55	####
44'20	6'56	14'00	23'20	####
45'10	7'04	14'15	23'45	####
46'00	7'11	14'30	24'10	####
46'50	7'19	14'45	24'35	####
47'40	7'26	15'00	25'00	####

○ 体育大学におけるインターバルトレーニング中の血中乳酸濃度の測定

被験者7名に5000m平均スピードの90、92.5、95%の3種類のスピードで4分間のインターバルトレーニングを5本（回復ジョグ85~90秒）実施し、走行直後に血中乳酸濃度を測定した。



d) LTトレーニングの進め方

LTスピードを高めることは週1回、6~8週間で十分。（実際には、この期間で6~9回のトレーニング）
 経験は、LTトレーニングの量は、あなたの週間トレーニング量の7~20%が効果的であることを示している。
 LTスピードを高める鍵は、LT練習の距離とスピードを徐々に増やしていくことである。
 （できれば、ランニング中の心拍数を測定し、予定の範囲内にあるなら、3~4週間ごとに距離ないしスピードを増す。）

週間トレーニング量に対するLTトレーニングの量の目安

走行距離 (km / 週)	LT走行距離 (km / 週)
32~ 40	3.2~ 6.4
40~ 48	4.0~ 7.2
48~ 56	4.8~ 8.0
56~ 64	5.6~ 9.6
64~ 72	6.4~ 11.2
72~ 80	7.2~ 12.0
80~ 88	8.0~ 12.8
88~ 96	8.8~ 14.4
96~ 104	9.6~ 14.4
104~ 112	10.4~ 14.4
112~ 120	11.2~ 14.4
120~ 128	12.0~ 15.2
128~ 136	12.8~ 16.0
136~ 144	13.6~ 17.6
144以上	14.4~ 17.6

LTを高めるトレーニングの本数（周当たりの走行距離とランニングの距離に注目して）

週間走行距離 (km)	トレーニングに用いる距離				
	1600m	3000m	5000m	6000m	8000m
48	3	1	1	####	####
56	3	1	1	####	####
64	4	2	1	1	####
72	4	2	1	1	####
80	5	2	1	1	####
88	5	2	1	1	####
96	6	3	2	1	####
104	6	3	2	1	####
112	6	3	2	1	####
120	6	3	2	1	1
128	7	3	2	1	1
160	7	3	2	1	1
144	7	3	2	1	1
152	7	3	2	1	1
160	8	4	2	1	1
168	8	4	2	1	1
176	8	4	2	1	1

(例) 1600m × 3 < 1分ジョグでつなぐ >

e) 最大酸素摂取量を高めるトレーニング

1. 5000mレースペース

最大酸素摂取量の約95%による15~25分の持続走

2. 2000mのレースペースで1200mのインターバル

休息期は1200mを走るタイムより長くしない。酸素摂取量の平均的に高いレベルを保証するため。

この距離が長くなると疲労によりランニングフォームが乱れる。また、その5kmペースを維持するのが難しくなる。

この距離が短くなると、最大酸素摂取量に近い状況で脚を動かすことが難しい。

3. スピードプレイでの2~6分間走

このトレーニング法の中に、3000m~10000mのレースペースで2~6分間走を数回入れる。休息期は、ランニング時間の半分か同じようにする。5kmペースで4分走ったら次のトライアルへは、2~4分のジョグで気持ちよくつなぐ。

4. 8000mレースペース(最大酸素摂取量の約92%)で1600mを反復

走行間の休息は4分以内。走行距離は1200mより長い、ペースは少し遅くなる。

5. ビルドアップ走

有酸素+無酸素の能力を著しく刺激する。

1) 10kmレースペースで1600m

2) 10kmレースペースからマイル当たりで6秒速く1600m

3) 10kmレースペースからマイル当たりで12秒速く1600m

例) 10kmの記録32分の場合

1) 5分7秒

2) 5分

3) 4分55秒

6. クレッシュェンド法

ベストの練習(そして最も負荷がかかる)。最大酸素摂取量高め、かつレース中のペース変化に対応できる能力を向上させる。

1) 10kmレースペースで800m

2) 2分間ジョグ

3) 5kmレースペースで400m

4) 1分間ジョグ

5) 5kmレースペースより3秒速い3000mペースで400mと5kmレースペースで800mの計1200m

6) 4分間ジョグ

これを反復。

週50km走行するランナーは2セット

週75km走行するランナーは3セット

スプリントを考えるための資料

・福島大学 川本 和久

スプリント：地面に力を伝えるための大きな力を生み出す

地面に正確に**力を伝える**

伝えた力を**逃がさない**

地面の**反力**をもらうには・・・

軸（体の線）をまっすぐ直線に

いい姿勢をつくりだす・・・重心を前に 上体を運ぶ（遅れない）

白樺のポーズ（骨盤を立てて、衝撃に強い姿勢を・・・緩衝しない）

パワーポジションをつくる

その場で 歩行 ジョギング 軽いスプリント スプリント

バランスからアンバランスへ

上から下の動作・・・脚は伸ばす筋肉、腕はまげる筋肉

地面にエキセントリックな力を加える。

脚の引き上げ・・・**作用・反作用**を利用して、力を伝える。

腕振り・・・バランスから**推進力**へ・・・腕ふりはアクセントをつけて

肘が振れれば充分 肩と肘の位置関係で捉える 手は振らない

腕を振る筋肉はどこ？

スタートを考える

まずは、**スタンディングスタート**

体の軸を真っ直ぐに



「用意」の姿勢に注意・・・前足の膝の位置は足の位置より前に（**膝を出す**）

足首の角度をつくる 地面に力を加えやすい

前足と腕との関係・・・右脚と左腕、左脚と右腕

「ドン」・・・まず、**アンバランス**を作り出す

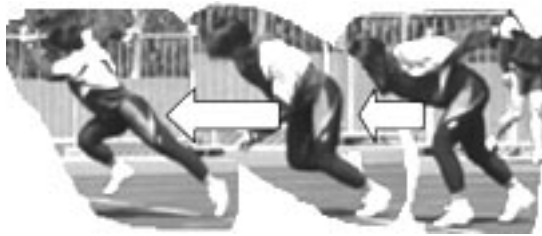
（前足の膝を下げる または、後ろ足で動きをつくる）

次に、前足の膝を伸ばす

腕を大きく振る

後ろ脚を引き上げる

チェックポイント：用意の姿勢からの腰の位置移動・スタート後の飛び出し



1歩目から地面に正確に力を伝えていく・・・本人の感覚が大切

地面を「押す」かんじを覚えよう
そして、押し続ける

クラウチングスタート

1歩目から一直線に・・・軸作り 2歩目・3歩目・4歩目・・・ひたすら真っ直ぐな軸



4歩目

3歩目

2歩目

1歩目

ドン

増子大祐 (10.31) ・ 雉子波秀子 (11.67) のスタート

「ドン」・・・ **ハイトルク・ローピッチ** :力をとるか
× **ロートルク・ハイピッチ** :速さをとるか



後ろ足のキック・・・ **アンバランス**を作る 重心の移動
前足のキックを可能に
後ろ脚の引き上げ・・・前足のキックを助ける 作用・反作用
前脚のキック・・・正確な一歩目を
前脚の大腿で充分キックする 下腿ではね上げない
腕の使い方がポイント

「ヨーイ」・・・力の発揮できる姿勢をつくろう

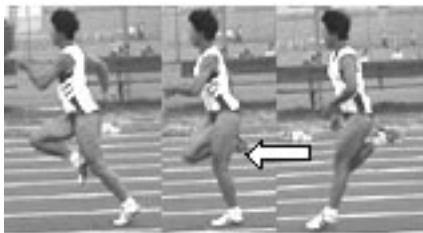


前脚の下腿と地面の角度：40～45°
膝角度・・・前脚：90° 後脚：130°
腕と地面の角度：90° 肩の位置は高い方がいい
・ 肩の位置を変えずに肩を中心に腰を上げる
・ 腕にあまり加重しない
腕に加重・・・チョコチョコスタートの原因

「位置について」

前脚の足首の角度を深くする ブロックの角度を浅く
肩の位置を高く 肩幅に手を着き、腕は地面と直角
手と足の位置は、最初はミディアムスタートで
後ろ脚の膝が前足のやや前、手～前足 = 前足～後ろ足
頭部も身体の一部・・・下げすぎない

スプリント動作について



腰の位置のスムーズな移動

膝が曲がらないで腰の位置が移動

接地時の後方の脚（膝）
前足を追い越す

パワーポジションを作り出す

前脚の膝を引き出す位置がポイント

ドリルで・・・「移動」を体感する

の局面で前脚の膝の位置にのりこむ

上体を運ぶ



1997.8 札幌合宿 10m+60m×6 (R : 90 ”) の4本目

下腿（膝から下）の振り子動作と大腿の動き（スウィング）を考える。

下腿の折りたたみ（引きつけ と誤って呼ばれています）は、
脚の後方スウィングの結果

力は上から下へ・・・ で大腿を下へスウィング

自分の方へ引き込まない
空回りの主な原因

下腿の振り出し ・・・・下腿の振り子動作の結果 振り出しではいけない

雉子波選手は振り出す意識は持っていない
で膝を下に振り下ろした結果

から の後方への下腿の振り戻しスピードが直接的な疾走スピードのもととなる

H9・4月

練習計画表

	行事	目的	朝練習	放課後
1	火 離任式	強化	短・長+種目+全補	
2	水	休養	短・長+種目+全補	
3	木	強化	短・長+種目+全補	
4	金		短・長+種目+全補	
5	土 始業式		なし	短・長+種目+全補
6	日	調整	短・長+種目+全補	
7	月 準備	強化	短・長 入学準備+外周+坂AB	
8	火 入学式		そうじ 短・長	
9	水 給食開始		短・長 対面のつどい練習+短・長	
10	木 学力テスト		短・長 対面のつどい片付け+坂AC	
11	金 PTA総会		短・長 種目	
12	土 休業日	休養	自主練習	
13	日	強化	短・長+種目+全補	
14	月 学級優先		6k ⁺ -7 (200+100)×8	
15	火 1年部活見学		短・長 サーキット3	

	行事	目的	朝練習	放課後
16	水 1年部見学	強化	1000+C	短・長+種目基本
17	木 1年体験入部		短・長	種目+全補
18	金		外周+坂AB	短・長+種目基本
19	土 研究会総会		なし	短・長+種目基本
20	日 強化練習			短・長+種目+全補
21	月 職員会議		6k ⁺ -7	城山 I8 S10~15
22	火 学年会議		短・長	サ-キョト3周+種目基本
23	水 北総J ⁺ 編		800+C	短・長+種目基本
24	木		短・長	種目+全補
25	金		外周+坂AB	短・長
26	土 休業日	休養	自主練習	
27	日	調整	短・長+種目+大会準備	
28	月 1年仮入部		種目基本	
29	火		第37回 北総陸上競技大会	
30	水	強化	なし7:30	短・長

- ・いよいよトラックシーズンに入りました。北総陸上では男女総合6連覇をめざしていこう。今年度最初の大会です。
- 「心を入れた練習」「考えた練習」「意識のある動き」をしていきましょう。
- ・3年生にとっては、トラックシーズンの山場である県通信陸上(7/12・13)まで、3ヶ月少々しかありません。7月で短距離のほとんどの選手は一区切りつけるのですから、自分の目標に向かって精一杯「努力」しましょう。
- その「途中の過程」で「努力を積み重ねること」が、部活動の目的の1つである「充実感」につながります。
- 県大会に出られなくても、その「がんばり」が、将来必ず人生の糧になります。
- ・5月に県部陸上競技大会(5/17)があります。北総大会よりは、レベルが下がるので6位入賞はねらいやすくなります。三支部大会出場権、県通信参加記録突破を目指しがんばろう。

練習計画表

H9・5月

	行事	目的	朝練習	放課後
1	生徒総会	強化	1000+C	短・長+種目基本
2			短・長	種目+全補
3	憲法記念日			記録会(短)+種目
4	国民の休日			短・長+種目+全補
5	こどもの日	休養		自主練習
6	町教育振興会	強化	6km ⁺ -ス	坂AC10+AB10
7	学級優先の日		短・長	200トンボ10
8	3年修学旅行		1000+C	短・長+種目基本
9		調	短・長	200トンボ10
10			外周+坂AB	短・長+種目基本
11	2年体験学習			自主練習(東総スポーツ技術教室)
12		整	6km ⁺ -ス	城山L5 S10
13	1年遠足		短・長	種目+全補
14	1年スポーツ		800+C	短・長+種目基本
15	2年スポーツ		短・長	種目+全補

	行事	目的	朝練習	放課後
16	3年スポーツ	調整	種目	会場準備
17	東部陸上競技大会			
18		休養		自主練習
19	全校集会	強化	jogging	短・長+種目基本
20	町小学校陸上		短・長	サ-キット2周+種目基本
21			1000+C	短・長+種目基本
22			短・長	種目+全補
23			外周+坂AB	短・長+種目基本
24	休業日	調整		自主練習
25		強化	短・長+種目+補強	
26	職員会議	調整		中間試験のため、全体練習はできません。体力を落とさないように！
27	学年会議			試験勉強と自主練習の両立が大切。
28				種目+全補
29	中間テスト			短・長+種目基本
30	郡小学校陸上	強化	外周+坂AB	短・長+種目基本
31	全校集会		なし	短・長+種目+全補

- ・5月は、1年生がデビューする東部陸上大会があります。フレッシュに頑張り、他校の良きライバルを見つけてください。上位6位(3種は3位)は、香取郡の代表として三支部対抗陸上競技大会(6月11日成田)に出場します。
- ・北総大会で県通信の標準記録を突破できなかった人は、東部でチャレンジしましょう。400mトラックですので、タイムがやすいはずですが。
- ・今月は、休みが7日間あります。そして遠足、修学旅行もあります。自主練習を大切にしてください。
- ・29日、30日の中間テストでは、成績の向上が見られるような努力をしましょう。1年生は、初めて学年順位がでます。がんばってください。

H9・6月

練習計画表

日	行事	目的	朝練習	放課後
1		強化	短・長+全補	
2	学級優先	調整	6k ⁺ -s	大会準備
3	校内陸上		準備	短・長
4		強化	1000+C	短・長+種目基本
5			短・長	種目+全補
6			外周+坂AB	短・長+種目基本
7	3年親子愛校作業		なし	草抜き+短・長+種目
8	合同練習(佐原五中)		短・長+種目+補強	
9		調整	jog	室内トシ
10			三支部対抗陸上競技大会(成田)	
11	研究会	調整	掃除	短・長+種目
12	知能テスト		短・長	短・長+種目
13	血液検査		短・長	短・長+種目
14			県記録会成田大会1日目	
15			県記録会成田大会2日目	

月	行事	目的	朝練習	放課後
16	3年実力		なし	城山階段 L8 S20
17	試験	追	短・長	サ-キッ3周+種目基本
18		い	800+C	短・長+種目基本
19		込	短・長	短・長+全補
20	2年体験学習	み	外周+坂AB	短・長+種目基本
21			なし	短・長+種目+全補
22			短・長+種目+全補	
23	1次壮行会	強化	6k ⁺ -s	城山階段 L6 S15
24	学年会議		短・長	サ-キッ2周+種目基本
25			800+C	短・長+種目基本
26	家庭訪問		短・長	種目+全補
27		調整	期末試験のため、全体練習はできません。体力を落とさないように。文武両道！	
28	休業日		郡大会前の一番大事な時期です。	
29	印旛記録会		ファイット！	
30	期末1日目			

・県通信大会出場のためのラストの記録会が2つあります。印旛記録会は、期末試験前なので希望制になります。県の標準記録突破を目指し、全力で取り組んでいきましょう。特に3年生は14年間で最高の努力をしてほしいと思います。

・梅雨の季節です。体調を崩しやすいので、うがい・手洗い・充実した食事・睡眠7時間(休養)を心がけてください。

・期末試験があります。この試験の結果が、1学期の通知票の成績を大きく左右するので、心を入れてがんばりましょう。一番大事なのは、授業。授業中にできる限り覚えようと努力すること。家庭では、無駄な時間は極力カットして、勉強時間・自主練習時間・睡眠時間を作り出しましょう。テレビ(マンガ、ドラマ)を見てマンガを読んで、遊んで、それで勉強ができて、陸上が強くなるわけがありません。勉強や陸上を他の人より伸ばしたいなら、何かを我慢して時間を作り出さなくてはなりません。

H 9 ・ 7 月

練習計画表

	行 事	目的	朝練習	放課後
1	火 期末2日目	調整	なし	短・長+種目
2	水	強化	短・長	
3	木	郡		
4	金	調整		準備+種目
5	土	香取郡市陸上競技大会(佐原中)		
6	日	調整	種目+ストレッチ	
7	月 1年PTA	強化	軽jog	短・長+種目
8	火 2年PTA	3年3者面談	短・長	短・長+種目
9	水	通信		種目
10	木	調整		種目
11	金			種目
12	土	千葉県通信陸上大会1日目(天台)		
13	日	千葉県通信陸上大会2日目(天台)		
14	月	休養	なし	なし
15	火		短・長	城山階段 L8+S20

	行 事	目的	朝練習	放課後
16	水 給食最終日	強化	1000+C	短・長+種目
17	木		短・長	短・長+種目+全補
18	金 全校集会			種目+全補
19	土 終業式		なし	短・長+種目+全補
20	日 海の日		(午前)短・長+種目+全補	
21	月	県総体香取支部強化練習会(佐原高校) (午後)短・長+全補		
22	火 1年ﾌﾟｰﾙ	強化	(午後)短・長+種目+全補	
23	水 2年ﾌﾟｰﾙ	総体	(午後)短・長+種目+全補	
24	木 全校登校日	調整	(午後)短・長+種目+全補	
25	金 3年ﾌﾟｰﾙ		(午前)短・長+種目+全補	
26	土	千葉県総体体育大会1日目		
27	日	千葉県総体体育大会2日目		
28	月	休養	自主練習	
29	火 2年ﾌﾟｰﾙ	強化	(午前)短・長+種目+全補	
30	水 1年ﾌﾟｰﾙ		(午前)短・長+種目+全補	
31	木 3年ﾌﾟｰﾙ		(午前)短・長+種目+全補	

・ 7月は、大きな県大会が2つあります。記録で出場できる県通信大会と、支部対抗で争う県総体です。通信大会は、現在20名が出場できます。

県総体は、郡市大会(5日)で2位までが、香取郡の代表として出場権を得ます。(3位補欠)

・ 県大会に出場できない1・2年生は、この夏に練習をがんばり、秋には変身して強くなっていくように具体的な目標をしっかりと張りましょう。

・ 3年生は県総体で、一区切りです。続ける人、勉強に全力を入れる人。それぞれ、卒業まで陸上部であることに信念を持って頑張ってください。

思います。

H9・8月 練習計画表

(午前) 8:30 ~ (午後) 14:30 ~

	行事	目的	練習内容
1	金 開東大会 合宿	強化	(午後)短・長+種目+全補
2	土	強化	(午後)短・長+種目+全補
3	日 郡民大会	休養	自主練習
4	月 1年ﾌﾞｰﾙ	強化	(午後)短・長+種目+全補
5	火 3年ﾌﾞｰﾙ		(午前)短・長+種目+全補
6	水 3年実力ﾌﾟ		(午前)短・長+種目+全補
7	木 1年ﾌﾞｰﾙ		(午後)短・長+種目+全補
8	金 開東大会	休養	自主練習
9	土 (埼玉浦和)	強化	(午前)短・長+全補
10	日	調整	自主練習
11	月 2年ﾌﾞｰﾙ	強化	(午後)短・長+種目+全補
12	火		(午前)短・長+種目+全補
13	水 休業日	調整	自主練習
14	木		
15	金		

	行事	目的	練習内容
16	土	強化	(午後)短・長+全補
17	日	調整	自主練習
18	月		
19	火	強化	(午前)短・長+種目+全補
20	水 実力ﾌﾟ	休養	自主練習
21	木 全校登校日	強化	(午後)短・長+全補
22	金		(午前)短・長+全補
23	土	休養	自主練習
24	日	強化	(午前)短・長+全補
25	月		(午前)短・長+種目+全補
26	火		(午前)短・長+種目+全補
27	水		(午前)短・長+種目+全補
28	木		(午前)短・長+種目+全補
29	金	休養	自主練習
30	土	陸上研修会1日目(神崎青年の家宿泊)	
31	日	陸上研修会2日目・陸上部懇親会(バーベキュー大会)	
1	月	始業式	なし (午後)短・長+種目+全補

・8月は練習が休みの日がたくさんあります。自主練習を充実させてください。

・何かあった場合は、9日、19日、21日、22日、24日はサッカー部、バレー部の先生に報告をする。

・2学期からの大会に向けて、具体的な目標を持って暑さを乗り切りましょう。

・習志野記録会 9月15日(月)順天堂大学 ・郡新人 9月20日(土)佐原高校 ・郡駅伝 10月4日(土)香取神宮 ・県新人 10月19日(日)天台

H 9 ・ 9 月

練習計画表

	行事	目的	朝練習	放課後
1 月	始業式	調整	なし	短・長+種目+全補
2 火	給食開始		短・長	カーキット+全補強
3 水			1000+C	種目+全補
4 木			短・長	短・長+準備
5 金			外周+坂AB	種目+全補
6 土	2年愛好作業	調整	なし	2年愛好作業
7 日		強化	短+種目(長)	郡駅伝試走
8 月		調整	j o g	室内(雨)
9 火			室内	体育祭予行準備
10 水	体育祭予行		草抜き	短・長
11 木			短・長	種目
12 金	体育祭準備		草抜き	体育祭準備
13 土	休業日		種目(雨のため室内)	
14 日	体育祭			
15 月	敬老の日		習志野市陸上大会(順大)	

	行事	目的	朝練習	放課後
16 火	振替休日	休養	自主練習	
17 水	学級優先の日	調整	なし	短・長
18 木			短・長	一斉下校(台風)
19 金	台風警報		なし	大会準備(テトなど)
20 土	香取郡市新人陸上競技大会(佐原高校)			
21 日		休養	自主練習	
22 月	3年実力1日	強化	j o g	城山 L8 S10~15
23 火	秋分の日		短+種目+全補(長)	郡駅伝試走
24 水	3年実力2日		1000+C	カーキット×3
25 木	写生会		短・長	種目基本+全補
26 金	支部教研究会		外周+坂AB	短・長+種目
27 土	休業日	休養	自主練習	
28 日		強化	短・長+種目+全補	
29 月	学級優先の日		j o g	城山 L8 S10~15
30 火			短・長	短・長

- ・郡新人(20日)は、1・2年生が当然主役です。来年を占う意味でも、重要な意味を持っています。先輩が築いてきた男女総台8連覇、今年はみんなの力で9連覇を達成しましょう。1人でも多くの選手が6位に入賞し、1点を積み重ねていくことが必要です。今回出場できない人は、くやしさをバネに目標を具体的に持ち、日々の練習に励んでいきましょう。
- ・県新人大会10月19日(日)には、各種目の県新人標準記録突破者とそれを除いた香取郡代表1名が出場できます。
- ・練習時間がどんどん短くなっています。9月下旬の下校時刻は5:30ですので1時間少ししか練習できません。集中して、密度の濃い内容にすることが大切です。
- ・この時期から、自主練習が重要になっていきます。陰の努力をしましょう。

H9・10月

練習計画表

	行事	目的	朝練習	放課後
1	水	強化	800+C	短・長
2	木		短・長	種目基本
3	金		外周+坂AB	短・長
4	土	郡市駅伝大会(香取)	なし	1年愛好作業+種目基本
5	日	調整	短・長+種目+全補	
6	月	学級優先・立会演説会		
7	火	調整	中間テストのため、全体練習はできません。体力を落とさないように。	
8	水	中間		
9	木	テスト		短・長
10	金	体育の日	長距離(駅伝選考会)	(午後)坂+種目
11	土	ジュニアオリンピック(国立)	自主練習	
12	日	全校集会6	短・長+種目+全補	
13	月	数学研究会	Jog	城山 L6 S10~15
14	火	学級優先	短・長	サ・キョト3周
15	水		1000+C	短・長

	行事	目的	朝練習	放課後
16	木	後期振鈴開始	短・長	種目基本
17	金	各種郡新人	外周+坂AB	短・長
18	土	私立説明会	なし	短・長+種目+全補
19	日	県新人陸上競技大会(天台)		
20	月	振替休日		自主練習
21	火	3年実力5回	短・長	サ・キョト3周
22	水	3年実力5回	1500+C	短・長
23	木	学年会議	短・長	種目基本
24	金	オープンイジョン	外周+坂AB	短・長
25	土	休業日		自主練習
26	日		短+種目+全補	
27	月	研究会	そうじ	城山 L8 S10~15
28	火		短・長	サ・キョト3周
29	水		1000+C	短・長
30	木	合唱コンクール	短・長	種目基本
31	金		外周+坂AB	短・長

- ・10月からは練習時間が非常に短くなります。10月前半の完全下校時刻は5:10、そして後半の下校時刻は4:50です。1時間足らずの練習では、なかなか体力・技術をつけていくことは困難です。自主練習の内容を充実させましょう。夏はこの学校も練習量は積んでいますが、この時期からの取り組みの違いでどんどん差がついていきます。逆に、ライバルに追いつくチャンス・差をつけるチャンスでもあります。
- ・8日(水)、9日(木)に中間試験があります。勉強をがんばれない人は、陸上でも伸びないでしょう。成績のよし悪しではなく、取り組みについてです。授業に取り組み意欲的な姿勢や家庭学習の内容はどうですか。また、学級で少しでも役に立っていますか?もう一度見直してください。
- ・長距離は、これからが駅伝シーズンです。故障に気をつけて走り込んでいきましょう。短距離はパワーをどんどんつけて、1人でも多く県通信に出場できるようにがんばりましょう。春になってからはもうおそい!

H10・3月

練習計画表

日	行事	目的	朝練習	放課後
1		強化	室内練習	
2	学級優先		短・長	坂AD5・BD10
3	水曜日課		短・長	サ・キョト3+全補
4	千葉公立発表		1500+C	短・長
5	卒業生送る会		短・長	種目基本
6	3年/ワ大会		外周+坂AB	短・長
7	空き缶拾い		なし	短・長
8	3年生を送る会 1:00~		短・長+全補+準備	
9	学級優先	強化	短・長	城山階段 L5 S10
10			短・長	サ・キョト3+全補
11	卒業式予行		800+C	短・長
12	卒業式準備		短・長	卒業式準備+外周8~15
13	卒業式	調整	そうじ	自主練習
14	休業日			自主練習
15		強化	短・長+種目+全補	

日	行事	目的	朝練習	放課後
16	職員会議	強化 40分授業	短・長	坂AC10~15+全補
17	学71年PTA		短・長	短・長
18	学72年PTA		1000+C	短・長+種目 1年自主練
19	給食最終日		短・長	種目
20			外周+坂AB	短・長+種目基本
21	春分の日		短・長+種目+全補	
22	筑波山ハイキング(町営駐車場7:00集合)			
23	学年集会	強化	短・長	城山 L8・S15+全補
24	修了式		なし	短・長+種目+全補
25	県練習会(印旛白井町)		短・長+種目+全補	
26	給食試食会	強化	短・長+種目+全補	
27	職員会議		(職員室移動手伝い10:00~)	短・長
28	関東合宿(茨城ひたち)	休養	自主練習	
29		強化	短・長+種目+全補	
30	香取郡練習会(佐原高校)		短・長+種目+全補	
31			短・長+種目+全補	

- ・今月は3年生にとっては卒業式、1・2年生は終了式があり、節目の月です。何事も節目はとも大事で、もう一度自分を見つめ直すよい機会です。ここで目標をもう一度確認しましょう。
- ・気温もだいぶ上がり、春だなと感じる日が増えてきました。練習内容は、徐々に試合を想定することが大切です。基礎をしつこく確実にし実践に近づけましょう。技術系は何度もドリル練習をしてください。
- ・春休みは、記録がとも伸びやすい時期です。自己記録をどんどん出していきましょう。
- ・2月22日(月)に筑波山ハイキングを計画しています。目的は、週間後にせまる新学期をより充実したものにするために、筑波山に登頂し頂上で自分の抱負を祈願するというものです。希望制により参加を募り、観光バスを利用する予定です。

H10・6月 陸上部練習計画

		行 事	目的	朝練習	放課後
1	月	学級優先	調整	ペース走	校内陸上の準備
2	火	校内陸上大会	強化	準 備	サーキット2+短・長
3	水			豚(雨)	ビデオ(心の教育)
4	木	家庭訪問1日目(40分授業)		豚(雨)	短・長+種目+全補
5	金	家庭訪問2日目(40分授業)		外周+AB	短・長+全補
6	土	3年親子愛校作業		な し	グラウンド整備+種目
7	日				短・長+種目+全補
8	月		調整	j o g	坂AC5 BC20 (選手)軽刺激・ストレッチ
9	火	家庭訪問3日目(40分授業)	三支部陸上		短・長 サークット+短・長
10	水	家庭訪問4日目(40分授業)	調整	短・長	短・長
11	木		強化	短・長	種目
12	金	壮行会応援練習開始	調整	短・長	種目+ストレッチ
13	土	県中学校記録会(中台)1日目			
14	日	県中学校記録会(中台)2日目			
15	月	県民の日	調整	自 主 練 習	
16	火	学級優先	最 終 強 化	j o g	坂BD10+BC20+懸垂
17	水			800+C	短・長+全補
18	木			短・長	種目+全補
19	金	月曜日課		短・長	短・長+ストレッチ
20	土	第1次選手壮行会		な し	種目+全補
21	日				短・長+種目+全補
22	月	校内研究会		そうじ	城山L8,S20+全補
23	火	職員会議		短・長	サーキット2+短・長
24	水	学年会議			短・長+種目
25	木	教科部会		短・長	種目+全補
26	金	全校集会	調整	短・長	期末試験のため
27	土	休業日		全体練習はできません。	
28	日	印旛記録会(自由参加)		体力を落とさない自主練習を。	
29	月	期末テスト1日目	調整	真の両立はここで試される。	
30	火	期末テスト2日目			短・長+全補

・3年生は、残り少ない部活動(トラックシーズン)に全力で取り組まなくては、悔いが残ります。まして、自己ベストが止まっている人、必ずどこかに原因があります。グラウンドだけが練習の場所ではありません。自主練の充実はもちろんですが、授業、休み時間、清掃の場や家庭などの様々な場面で自分を高めようとしている人は、必ず自己記録が伸び充実感を味わえるはず。逆に、日常生活がぬるま湯の人は、記録が伸びずに勝手に悩み、もうだめだと自分を追い込んでしまいます。もっともっと結果ではなく、努力する過程を楽しめると心が成長するのですが……。

H10・7月 陸上部練習計画

		行事	目的	朝練習	放課後	
1	水		調整	短・長	校内陸上の準備	
2	木	職員会議		短・長	種目+ストレッチ	
3	金	県通信予選編・郡大会準備		短・長	種目+準備+ストレッチ	
4	土	香取郡市陸上競技大会(佐原中)				
5	日		休養	自主練習		
6	月	学級優先	強化	j o g	サーキット2+短・長	
7	火			短・長	種目+ストレッチ	
8	水	1年PTA 3年3者面談		短・長	短・長+種目	
9	木	2年PTA		短・長	種目+全補(ストレッチ)	
10	金			短・長	種目+全補(ストレッチ)	
11	土	県通信陸上競技大会(天台)1日目				
12	日	県通信陸上競技大会(天台)2日目				
13	月	地区別生徒集会	休養	自主練習	ミーティング	
14	火		強化	短・長	サーキット2+短・長	
15	水			1000+C	短・長+種目	
16	木	給食最終日		短・長	種目+全補	
17	金	全校集会		なし	短・長+種目	
18	土	終業式		なし	短・長+種目+全補	
19	日	クラブ対抗陸上		調整	自主練習	
20	月	海の日(町民レガッタ)	強化	香取郡合同練習(佐原高校)		
21	火			(午前)短・長+種+補		
22	水			(午前)プール+短・長		
23	木			(午前)短・長+種目+全補		
24	金	全校登校日・県総体予選編		総 体 調 整	(午後)短・長+種目+全補	
25	土	小澤地区行事			(午後)短・長+種目+全補(ストレッチ)	
26	日				(午前)種目+全補(ストレッチ)	
27	月	有田先生出張			(午前)種目+全補(ストレッチ)	
28	火	県総合体育大会(天台)1日目				
29	水	県総合体育大会(天台)2日目				
30	木		休養	自主練習(プール)		
31	金	有田先生出張	強化	(午前)プール+短・長		

- ・7月は大きな県大会が2つあります。標準記録突破者が参加できる県通信大会と、郡市大会で各種目2位までが出場できる県総体です。県通信大会は学校対抗、県総体は支部対抗です。
- ・3年生は、県総体で一区切りです。続ける人、勉強に切り換える人、それぞれ自分の信念を持ち、卒業式の日まで陸上部員であることを忘れずに心を成長させてください。
- ・アマチュアに引退はない。「桃栗3年、柿8年」という諺があります。桃と栗は3年、柿は8年芽を出してから実をつけないということです。「たった2年間少々の取り組みで、自分に限界をつくるな、己の心の弱さが限界を作る。」

H10・10月 陸上部練習計画

(下校時刻 上旬 5:10 下旬 4:50)

		行 事	目的	朝練習	放課後
1	木	火曜日課	強化	室内(雨)	校内陸上の準備
2	金	県新人プロ編		短・長	種目+ストレッチ
3	土	郡駅伝(香取神宮)		なし	種目+準備+ストレッチ
4	日	Jリリッパ練習会	強化	短・長+種目+全補	
5	月	校内研究会		そうじ	サーキット2+短・長
6	火	木曜日課	調 整	室内(雨)	サーキット2+短・長
7	水			1500+C	種目+ストレッチ
8	木	立合演説会・高校県新人		短・長	短・長+種目
9	金			短・長	種目+全補(ストレッチ)
10	土	都道府県駅伝選考会(天台)		自 主 練 習	
11	日	県新人陸上競技大会(青葉)			
12	月	全校集会(表彰伝達)	調整	ミーティング	ミーティング
13	火	教室環境相互点検	強化	短・長	サーキット2+短・長
14	水			1000+C	サーキット2+短・長
15	木	学級優先		短・長	短・長+種目
16	金	全校音楽集会		外周+AC	種目+全補
17	土	私立高校説明会	Jリリッパ (国立)	なし	短・長+種目+全補
18	日	町生涯学習		自 主 練 習	
19	月	振替休業	強化	短+種+補(長)県試走	
20	火	教室環境最終点検		短・長	坂BD10
21	水			800+C	短・長
22	木			短・長	種目補強
23	金	所長訪問		そうじ	
24	土	休業日		調整	中間テスト前なの (長)県試走
25	日	国体開会式(神奈川)	で、自主練習を大切に。		
26	月	中間テスト1日目	体力の維持!		
27	火	中間テスト2日目	強化		城山階段 L6 S10
28	水			1000+C	短・長
29	木	県駅伝プロ編		短・長	種目補強
30	金	合唱コンクール		外周+AC	短・長
31	土	専門委員会・文化祭準備		なし	短・長+種目+補

- ・下校時刻が非常に短くなります。(前半5:10、後半4:50)放課後30分程度の練習では、体力・技術をつけていくことは困難です。夏はどこの学校も練習はしていますが、この時期から差が開いていきます。逆にライバルに追いつくチャンスです。
- ・中間テストがありますが、成績の善し悪しではなく、授業に取り組む姿勢や家庭学習の内容など、「努力」してからテストに臨むようにしましょう。「取り組もうとする心が」が大事。
- ・学級で少しでも役に立っていますか、その感覚が大事です。

H10・11月 陸上部練習計画

(下校時刻 上旬 4:35 下旬 4:25)

		行 事	目的	朝練習	放課後	
1	日		調 整	短・長+種目+全補		
2	月	文化祭		ペース走	なし	
3	火	文化の日		短・長+種目+全補		
4	水	県駅伝(青葉の森)	強 化	短	短	
5	木			短・長	種目補強	
6	金			外周+AC	短・長	
7	土			なし	短・長+種+補	
8	日	県高校駅伝		(長 午前) 駅伝応援 (短 午後) 短+種+補		
9	月	教育相談週間		ペース走	Cコース 坂10	
10	火			短・長	サーキット2 T・T	
11	水	3者面談1日目		1500+C	短・長	
12	木	3者面談2日目		短・長	種目補強	
13	金	3者面談3日目		外周+AC	短・長	
14	土	休業日		休養	自主練習	(長) 関東試走
15	日	神之池駅伝	強 化	短+種目+全補		
16	月			ペース走	城山階段 L6 S10	
17	火			短・長	サーキット2 T・T	
18	水			800+C	短・長	
19	木	学級優先		短・長	種目補強	
20	金		外周+AC	短・長		
21	土		なし	短・長+種+補		
22	日		調 整	自 主 練 習		
23	月	勤労感謝の日	(長) 国際千葉駅伝		(短) 短・長+種+補	
24	火	1年宿泊学習	強 化	短・長	サーキット2 T・T	
25	水	1年宿泊学習		1000+C	短・長	
26	木	職員会議		短・長	種目補強	
27	金	学年会議		外周+AC	短・長	
28	土	休業日	調 整	期末テストのため、自主練習の充実を。 勉強と両立ができる意志力が本物。		
29	日	河口湖マラソン				
30	月	全校集会・専門委員会				

12月5日(土)~6日(日) 関東中学駅伝(栃木那須野が原)

12月1日(火)~2日(水) 期末テスト

- ・ 今月は、長距離にとって冬一番のイベント「県駅伝大会」があります。緊張感を持って「休み時間ごとのうがい」を。
- ・ 試験直前には、誰でも勉強します。大事なことは「継続」すること。練習も同じ、大会前になって急にやりだしても結果はついてこない。
- ・ 自主練習は、誰も見ていなくても1人で黙々と取り組める心が必要です。山の奥に、一生懸命咲く一輪の花のように。

がんばりの積み重ね

一流になりたいなら、一流の努力

H10・12月 陸上部練習計画

(下校時刻 上旬 4:20 下旬 4:20)

		行事	目的	朝練習	放課後
1	火	期末テスト1日目	調整	自主練習	短・長(雨)
2	水	期末テスト2日目			
3	木	3年3者面談	強化	室内(雨)	室内トレ
4	金			外周+AB	(短)短AD (長)A jog
5	土	空き缶拾い		なし	短・長+種+全補
6	日	関東中学校駅伝大会 (栃木県那須)			
7	月	専門委員会・学級優先の日		ミーティング	耐寒 ペース走6000+懸垂
8	火			短・長	マ 坂AD10~
9	水			1000+C	ラ 短・長
10	木	2年PTA・3年実力		短・長	ソ 種目補強
11	金	1年PTA・3年実力		外周+AB	ン 短・長+ストレッチ
12	土	休業日	調整	自主練習	
13	日			短+種目(長 午後1:30~) 波崎駅伝試走	
14	月	全校集会		ペース走	サーキット2T・T
15	火			短・長	短・長
16	水			1000+C	大会準備
17	木	校内マラソン大会		3-jog	アップ+jog
18	金	大掃除		外周+AB	種目補強
19	土	学年集会		なし	短・長+種+補
20	日	波崎駅伝		全国高校駅伝	短+種+補
21	月	学級優先の日		ペース走	坂AD10~
22	火	給食最終日		短・長	短・長
23	水	天皇誕生日		全国中学駅伝	自主練習
24	木	終業式		なし	短・長+種+補
25	金	県強化練習会		全員参加(弁当持ち)	
26	土	(成田中台)		(午後1:30~) 短・長+種目	
27	日	四街道中来校		(1日) 短・長+種目+全補	
28	月	種目記録ノルマ締め切り		短・長+種目+全補	
29	火		調整	(長 銚子半島試走1回目)	
30	水			自主練習	
31	木	大晦日			

- ・今月は平成10年を締めくくるにふさわしい取り組みが必要です。長距離は銚子半島一周駅伝・多古駅伝に向けて気持ちを高めていきましょう。短距離は冬季トレーニングが非常に重要です。ライバルに差をつけるために、人並み以上の努力を。

目標に見合った努力を。(一流になりたいなら一流の努力)

- ・年末、年始は気持ちをこめて生活しましょう。伸びる人は、メリハリがあります。やるぞ！という気持ちを高めたい。

大晦日と元旦は、反省と決意。人間、節目が大切。

H11・1月 陸上部練習計画

(下校時刻 上旬 4:25 下旬 4:40)

		行事	目的	朝練習	放課後
1	金	元旦 実業団駅伝	調整	自主練習	
2	土	箱根駅伝往路		(長 銚子半島試走 2 回目)	
3	日	箱根駅伝復路			
4	月		強化	香取神宮初詣 jog	
5	火			短・長+種+補	
6	水		調整	短+種+補 (長 銚子半島試走 3 回目)	
7	木			短・長+種+補	
8	金	始業式・席替会		なし	短・長+種+補
9	土	休業日		開会式 2:00~	自主練習
10	日	第50回記念 銚子半島一周駅伝 スタート 12:00			
11	月	給食開始・課題テスト	休養	ミーティング	自主練習
12	火		強化	短・長	サーキット2T・T
13	水			1000+C	短・長
14	木			短・長	種目補強
15	金	成人の日		短+種+補	(長)多古試走 1 回目
16	土			なし	短・長+種+補
17	日			短+種+補	(長)多古試走 2 回目
18	月	学級優先		ペース走	坂AD10~
19	火			短・長	サーキット2T・T
20	水	選択教科履修説明会		1500+C	城山階段 L6
21	木	避難訓練		ｺｰｽjog	種目補強
22	金			外周+AB	短・長+ストレッチ
23	土	休業日		調整	自主練習(長)多古試走
24	日	海上中合同練習	強化	短・長+種目+全補	
25	月	職員会議		ペース走	坂AD10~
26	火	学年会議		短・長	サーキット2T・T
27	水	千葉県公立推薦入試		800+C	城山階段 L6
28	木			短・長	種目補強
29	金		調整	外周+AB	短・長+ストレッチ
30	土	専門委員会・全校集会		なし	短・長+種+補
31	日	第39回 近隣中学校(多古)駅伝 スタート 11:00			

- ・平成11年スタート。3年生は、夏まで半年。県通信参加標準記録突破者が1人でも多くなるように、この冬化けていきましょう。(目標 参加人数男子20人・女子15人 男女総合優勝 2連覇 3種競技の強化)
- ・2月の町民マラソンと天保駅伝大会は全員参加です。自分にあった目標に向け頑張りましょう。
- ・努力すれば必ず報われる。それは確実ですが、すぐに報われるとは限りません。中学校では結果がでないかもしれません。

努力なくして可能性なし。花が咲かない時は根を伸ばせ。

H11・4月 陸上部練習計画

(最終下校時刻 上旬 5:45 下旬 6:00)

		行 事	目的	朝練習	放課後
1	木	職員会議・学年会議	強化	短・長+種目+全補	
2	金	教科部会・各種会議	休養	自 主 練 習	
3	土	新入生オリエンテーション	強化	短・長+種目+全補	
4	日			(短)成田高校練習参加(長)1:30~	
5	月	始業式		なし	短・長+種+補
6	火		調整	室内トレ	ミーティング(つどい準備)
7	水	第34回 入学式	強化	そうじ	短・長+種+補
8	木	給食開始		短・長	短・長
9	金	身体検査・職員会議		外周TT+AB	短・長
10	土	休業日	休養	自 主 練 習	
11	日		調整	(1:30~)室内トレ+対面のつどい練習	
12	月	対面のつどい	強化	室内トレ	坂AD+j o g
13	火	尿検査		短長基本	サーキット2TT+
14	水	1年部見学1日目		800+C	短・長
15	木	PTA総会		短長基本	短・長+種+補
16	金	1年部見学2日目		短・長	種 目
17	土	全校集会・専門委員会		なし	短・長+種+補
18	日	銚子六中・旭二中合同練習 短・長+種目+全補			
19	月	学級優先	強化	室内トレ	自 主 練 習
20	火	1年仮入部スタート		短長基本	短・長
21	水			1000+C	サーキット
22	木	北総プロ編		短長基本	短・長+種目補強
23	金	学年会議		短・長	短・長+ミーティング
24	土	休業日	調整	自 主 練 習	
25	日		強化	短・長+種目+ライン引き	
26	月	職員会議	調整	短・長	短・長+ライン引き
27	火	学年会議		短長基本	種目+ストレッチ
28	水	北総前日準備		短・長	大 会 準 備
29	木	第39回 北総陸上競技大会(小見川中)			
30	金		調整	自主練習	短・長+ミーティング

- ・いよいよトラックシーズンに入りました。北総陸上では男女総合6連覇をめざしていこう。今年度最初の大会です。
- ・ 「心を入れた練習」「考えた練習」「意識のある動き」
同じ練習でも、つもり練習ではどんどん差がでます。
- ・5月15日(土)に東部陸上競技大会があります。香取郡市の学校で1人1種目のため、6位入賞がねらいやすくなります。三支部大会出場権(各8名・3種は3名)、県通信参加記録突破を目指しがんばろう。

H11・5月 陸上部練習計画

(最終下校時刻 上旬 6:10 下旬 6:20)

		行 事	目的	朝練習	放課後
1	土	認証式・生徒総会	強化	なし	短・長+種+補
2	日			短・長+種目+全補	
3	月	憲法記念日		短・長+種目+全補	
4	火	国民の休日		短・長+種目+全補	
5	水	こどもの日	休養	自 主 練 習	
6	木	町教振総会(4時間授業)	強化	短長基本	短・長+種+補
7	金	3年事前指導		短・長	短・長+ミーティング*
8	土	休業日	調整	東総ｽﾎﾟｰﾂ技術教室(旭一中)希望参加	
9	日	3年修学旅行1日目	強化	(1・2年練習)短・長+種+補	
10	月	1年遠足		(2年練習)短・長	ライン引き
11	火			短長基本	サーキット2TT+
12	水	3年振替休日・東部7 ⁰ 編	調整	短・長	短・長+種目
13	木			短長基本	種目+ストレッチ
14	金	スポーツテスト2年		短・長	大会準備
15	土	第51回 東部陸上競技大会(小見川中)			
16	日	2年宿泊学習1日目	休養	自 主 練 習	
17	月			短・長	自 主 練 習
18	火	2年振替休日	強化	短長基本	サーキット2TT+
19	水	ｽﾎﾟｰﾂ1年・日本脳炎3年		1000+C	城山階段 L6 S10+
20	木	ｽﾎﾟｰﾂ3年・血液検査		短長基本	短・長+ミーティング*
21	金			短・長	短・長+ミーティング*
22	土	休業日		短・長+種目+全補	
23	日		調整	自 主 練 習	
24	月	職員会議		中間試験のため、全体練習はできません。 体力を落とさない自主練習を。	
25	火	学年会議			
26	水	中間テスト1日目			
27	木	中間テスト2日目			
28	金		強化	短・長	短・長+ミーティング*
29	土	全校集会・専門委員会		なし	短・長+種+補
30	日			短・長+種目+全補	
31	月	学級優先	調整	短・長	大 会 準 備
1	火	校内陸上競技大会		UP+準備	UP+ストレッチ

- ・ 3年生にとっては、県通信大会(7/10・11)まで、2ヶ月少々しかありません。7月で短距離のほとんどの選手は一区切りつけるので 「途中の過程」で「努力を積み重ねること」 すから、自分の目標に向かって精一杯「努力」しましょう。
- ・ 「がんばった」という経験 が、部活動の目的の1つである「充実感」につながります。県大会に出られなくても、その経験が、将来必ず人生の糧になります。

H11・6月 陸上部練習計画

		行 事	目的	朝練習	放課後
1	火	校内陸上大会	調整	準 備	j o g+ストレッチ
2	水	教育相談	強化	1000+C	城山(長)L6(短)S20
3	木			短・長	種目
4	金			短・長	短・長+種目+全補
5	土	3年親子愛校作業	休養	な し	短・長+全補
6	日			短・長+種目	
7	月	学級優先の日		短・長	自 主 練 習
8	火	三支部陸上競技大会(中台)		短・長	サキツ+短・長
9	水		調整	短・長	短・長
10	木	校内研究会		短・長+種目	
11	金	壮行会応援練習会		種目+ストレッチ	
12	土	県中学校記録会(中台)1日目			
13	日	県中学校記録会(中台)2日目			
14	月		休養	ミーティング	芝植え(長j o g)
15	火	県民の日		自 主 練 習	
16	水	家庭訪問1日目(40分授業)	調 整	800+C	短・長+種目
17	木	家庭訪問2日目(40分授業)		短・長	種目+全補
18	金	家庭訪問3日目(40分授業)		短・長	短・長+ストレッチ+勉強会
19	土	第1次選手壮行会	最 終 強 化	な し	短・長+種+補
20	日			短・長+種目+全補	
21	月	学級優先		短・長	自 主 練 習
22	火			サキツ2+短・長	
23	水			短・長+種目	
24	木			種目+全補	
25	金			短・長+種目	
26	土	印旛記録会(自由参加)		期末試験のため全体練習はできません。 体力を落とさない自主練習を。 真の両立はここで試される。	
27	日		調整		
28	月	職員会議			
29	火	期末テスト1日目			
30	水	期末テスト2日目	強化	短・長+全補	

・3年生は、残り少ない部活動(トラックシーズン)に全力で取り組まなくては、後悔が残ります。まして、自己ベストが止まっている人、必ずどこかに原因があります。グラウンドだけが練習の場所ではありません。自主練の充実はもちろんですが、授業、休み時間、清掃の場や家庭などの様々な場面で自分を高めようとしている人は、必ず自己記録が伸び充実感を味わえるはず。逆に、日常生活がぬるま湯の人は、記録が伸びずに勝手に悩み、もうだめだと自分を追い込んでしまいます。もっともっと結果ではなく、

努力する過程を楽しむ。

H11・7月 陸上部練習計画

		行 事	目的	朝練習	放課後
1	木		強化	短・長	種目+全補
2	金				短・長+ストレッチ+勉強会
3	土	音楽集会・空き缶拾い		な し	種目+準備+ストレッチ
4	日			短・長+種目+全補	
5	月	職員会議・学級優先	休養	短・長	自 主 練 習
6	火	学年会議	調整		種目+ストレッチ
7	水	1年PTA 3年3者面談			短・長+種目
8	木	2年PTA			種目+ストレッチ
9	金				短・長+ストレッチ
10	土	県通信陸上競技大会(天台)1日目			
11	日	県通信陸上競技大会(天台)2日目			
12	月		休養	ミーティング	短・長+ストレッチ
13	火		調整	短・長	種目+ストレッチ
14	水	風疹予防接種予備日			短・長+種目
15	木				種目+ストレッチ
16	金	給食最終日			短・長+ストレッチ
17	土	香取郡市陸上競技大会(佐原中)			
18	日		休養	な し	
19	月		総 体 調 整	香取郡合同練習(佐原高校)	
20	火				
21	水	海の日(町民レガッタ)			
22	木				
23	金				
24	土	県総体プロ編			
25	日				
26	月	全校登校日			
27	火				
28	水	県総合体育大会(天台)1日目			
29	木	県総合体育大会(天台)2日目			
30	金		休養	な し	
31	土		強化		

- ・7月は大きな県大会が2つあります。標準記録突破者が参加できる県通信大会と、郡市大会で各種目2位までが出場できる県総体です。県通信大会は学校対抗、県総体は支部対抗です。
- ・3年生は、県総体で一区切りです。続ける人、勉強に切り換える人、それぞれ自分の信念を持ち、卒業式の日まで陸上部員であることを忘れずに心を成長させてください。
- ・アマチュアに引退はない。「桃栗3年、柿8年」という諺があります。桃と栗は3年、柿は8年芽を出してから実をつけないということです。「たった2年間少々の取り組みで、自分で限界をつくるな、己の心の弱さが限界をつくる。」

H11・8月 陸上部練習計画

		行 事	目的	朝練習	放課後	
1	日	県強化練習	調整	自 主 練 習		
2	月	(関東合宿)	強化	(後)短・長+種目+全補		
3	火	班レク大会	休養	自 主 練 習		
4	水		強化	(前)短・長+種目+全補		
5	木	プール(4)		(後)種目+全補		
6	金			(後)短・長+種目+全補		
7	土	公立高校説明会		(後)種目+全補		
8	日			(前)短・長+種目+全補		
9	月	3年3回実力テスト・1、2年学年登校日		(後)短・長+種目+全補		
10	火	関東大会(茨城県ひたちなか市)全員応援(6:30出発 町営駐車場)				
11	水			自 主 練 習		
12	木			(午前)短・長+種目+全補		
13	金	休 業 日	調 整	自 主 練 習		
14	土					
15	日					
16	月					
17	火	職員旅行	強化	(前)短・長+種目+全補		
18	水	全国出発		自 主 練 習		
19	木	3年4回実力テスト1日目	強化	(後)短・長+種目+全補		
20	金	全国大会 (富山)	強化	(後)短・長+種目+全補		
21	土			全校登校日	(後)短・長+種目+全補	
22	日			PTA研修旅行	調整	自 主 練 習
23	月		強化	(後)短・長+種目+全補		
24	火			(前)種目+全補		
25	水			(前)短・長+種目+全補		
26	木	強 化 練 習 (青葉の森)				
27	金		休養	自 主 練 習		
28	土		強化	(前)短・長+種目+全補		
29	日	陸上部懇親会(バーベキュー大会 場所未定)				
30	月		調整	自 主 練 習		
31	火			自 主 練 習		

- ・ 8月は、自主練習日がたくさんあります。ロボット練習をするのではなく、こういう時に真の自主的な精神力が試されます。 自立した選手になろう。
- ・ 自分の考えた練習で強くなるほど、楽しさは増します。練習内容は、ノートに細かく記入しましょう。
- ・ 2学期の試合に向けて、具体的な目標を持ちましょう。

<ul style="list-style-type: none"> ・ 習志野記録会 9月15日(水) ・ 郡新人陸上 9月18日(土) ・ 郡駅伝 10月 2日(土) ・ 県新人 10月11日(月)

H11・9月 陸上部練習計画

(最終下校時刻 上旬5:50 下旬5:30)

		行 事	目的	朝練習	放課後
1	水	始業式	強化	なし	外周+坂
2	木	課題テスト(1・2年)		短・長	種目基本
3	金	体育祭練習開始		短・外周AB	短・長
4	土	2年親子愛校作業		なし	短・長+種目
5	日			短・長+種目+全補	
6	月	学級優先	調整	短・ハ°-入走	自主練習
7	火			短・長	予行準備
8	水	体育祭予行		短・長	城階段L6・S10+後歩き
9	木			短・長	種目(基本・補強)
10	金	前日準備		短・外周AB	体育祭準備
11	土	体 育 祭			
12	日		強化	短+種目+全補(長)郡試走1	
13	月	学級優先		短・ハ°-入走	自主練習
14	火		調整	短・長	短・長
15	水	敬老の日	習志野陸上大会(順天堂大学)		
16	木	代休・郡新人プロ編	調整	種目(軽トレ)	
17	金			短・長	種目+大会準備
18	土	高校県新人ブロック予選	郡市新人陸上競技大会(佐原中)		
19	日		休養	自主練習	
20	月	教科部会	強化	短・ハ°-入走	自主練習
21	火	3年実力テスト(5回目)1日目		短・長	サーキット2+モ-グル JUMP
22	水	3年実力テスト(5回目)2日目		1000+C	(短)城階L6・S10 (長) jog
23	木	秋分の日		短+種目+全補(長)郡試走2	
24	金	香取教育研究集会(佐小)		短・外周AB	短・長+種目+全補
25	土	休業日	短・長+種目+全補		
26	日	県民大会(柏)	調整	自主練習	
27	月	職員会議	強化	短・ハ°-入走	自主練習
28	火	専門委員会(5)・全校集会(6)		短・長	サーキット2+モ-グル JUMP
29	水	教科部会		800+C	城階L6・S10 +後歩き
30	木			短・長	種目(基本・補強)

10月 2日(土) 香取郡市駅伝大会 (香取神宮)
 10月11日(月) 県新人陸上競技大会 (千葉市天台)
 10月15日(金)~ジュニアオリンピック (横浜国際競技場)

・郡新人(18日)は、1・2年生が主役です。来年を占う意味でも、重要な意味を持っています。先輩達が築いてきた男女総合10連覇、今年は11連覇を達成しましょう。1人でも多くの選手が6位以内に入賞し、1点でも多く積み重ねていくことが大切です。大会が終了した人は、すぐに目標を見つけよう。

競ったら、力は同じ。「気持ちだけ」で負けるな。

H11・10月 陸上部練習計画

(下校時刻 上旬 5:10 下旬 4:50)

		行事	目的	朝練習	放課後
1	金	校内写生・県新人プロ編	強化	短・長	短・長
2	土	郡駅伝(香取神宮)		なし	短・長+種目+補
3	日		強化	短・長+種目+全補	
4	月	学級優先	調整	短・ハ [°] -入走	自主練習
5	火			短・長	城山階段 L6 S10
6	水	教室環境最終点検		800+J	種目
7	木	校内研究会・高校県新人		短・長	短・長
8	金	立合演説会		短+外周80%	種目
9	土	休業日		自主練習	
10	日	都道府県駅伝選考会(天台)		種目+ストレッチ	
11	月	県新人陸上競技大会(千葉市天台)			
12	火		調整	ミーティング	サーキット2TT+モ-グルJ
13	水	校内研究会(保体)	強化	1000+J	城山階段 L6 S10
14	木	3年実力テスト		短・長	種目(基本+補強)
15	金		Jリビック (横浜国際 競技場)	短+外周	短・長
16	土	私立高校説明会		なし	愛校作業+種目+全補
17	日			(横浜)応援+自主練習(学校)短・長+種目	
18	月	後期日課・3年実力テスト		自主練習	
19	火		調整	短・長	サーキット2TT+モ-グルJ
20	水			1500+J	城山階段 L6 S10
21	木			短・長	種目(基本+補強)
22	金	全校音楽集会		短+外周80%	短・長
23	土	休業日		(長)県試走	
24	日			中間テスト前なので、全体練習なし。 自主練習を大切に。体力の維持!	
25	月	職員会議		強化	
26	火	中間テスト1日目	短・長		種目(基本+補強)
27	水	中間テスト2日目	短+外周		短・長
28	木		なし		短・長+種目+全補
29	金	合唱コンクール	自主練習		
30	土	文化祭準備			
31	日	校内文化祭			

- ・下校時刻が非常に短くなります。(前半5:10、後半4:50)放課後30分程度の練習では、体力・技術をつけていくことは困難です。夏はどここの学校も練習はしていますが、この時期から差が開いていきます。冬がライバルに追いつくチャンス。
- ・中間テストがありますが、成績の善し悪しではなく、日頃の授業に取り組む姿勢や家庭学習の積み重ねが大切です。「努力」してからテストに臨む。
- ・学級での存在は。何か1つ、少しでも役に立っていますか。

H11・11月 陸上部練習計画

(下校時刻 上旬 4:35 下旬 4:25)

		行 事	目的	朝練習	放課後
1	月		調 整	短・ π -入走	自 主 練 習
2	火	文化祭代休		短・長+種目+全補	
3	水	文化の日		短・長+種目+全補	
4	木	県駅伝大会(青葉の森)	強 化	短	短・長
5	金			短・長	種目
6	土			なし	短・長+種目+全補
7	日	県高校駅伝		短+種目 (長) 高校駅伝見学・練習	
8	月	教育相談		短・ π -入走	自 主 練 習
9	火	教育相談		短・長	サキット2TT+モ-グルJ
10	水	教育相談		1500+C	城山階段 L6 S10
11	木	教育相談		短・長	種目(基本+補強)
12	金	教育相談		短+外周・AB	短・長
13	土	休業日		休 養	自 主 練 習
14	日	東日本女子駅伝(山本・長崎先輩出場)		短・長+種目+全補	
15	月	三者面談・実力テスト	強 化	短・ π -入走	自 主 練 習
16	火	三者面談・実力テスト		短・長	サキット2TT+モ-グルJ
17	水	三者面談		1000+J	城山階段 L6 S10
18	木			短・長	種目(基本+補強)
19	金	1年宿泊学習		短+外周・AB	短・長
20	土	1年宿泊学習・硬筆検定	都道府	なし	短・長+種目+全補
21	日	神之池駅伝(神栖) 県駅伝合宿		(短 午後1:30~) 短+種目	
22	月	学級優先	調 整	短・長	自 主 練 習
23	火	勤労感謝の日		(長) 国際千葉駅伝	(短) 短+種目+全補
24	水		強 化	800+J	種目(基本+補強)
25	木		(維持)	短・長	城山階段 L6 S10
26	金	全校集会・専門委員会		短+外周・AB	期末試験のため、自主練習の充実を。勉強と両立ができる意志力が本物の取り組みです。
27	土	休業日	調 整		
28	日	河口湖マラソン 都道府県対抗駅伝最終選考会(希望参加)			
29	月	期末テスト・職員会議	調 整		
30	火	期末テスト・学年会議			短・長+種目

- ・ 今月は、長距離にとって冬一番のイベント「県駅伝大会」があります。緊張感を持って「休み時間ごとのうがい」を。
- ・ 試験直前には、誰でも勉強します。大事なことは「継続」すること。練習も同じ、大会前になって急にやりだしても結果はついてこない。
- ・ 自主練習は、誰も見ていなくても1人で黙々と取り組める心が必要です。山の奥に、一生懸命咲く一輪の花のように。

がんばりの積み重ね

- ・ 誰が見ていなくても、陰の努力
- ・ 一流になりたいなら、一流の努力

H11・12月 陸上部練習計画

(下校時刻 上旬 4:20 下旬 4:20)

		行事	目的	朝練習	放課後	
1	水		強化	1000+J	種目(基本+補強)	
2	木			短・長	城山階段 L6 S10	
3	金			短+jog	短・長	
4	土	空き缶ラリー	開会式	なし	短・長+種目+全補	
5	日	関東中学校駅伝大会 (青葉の森) 男子スタート11:00				
6	月	3年3者面談・職員会議	強化	ミーティング	自主練習	
7	火	学年会議		短・長	耐	サーキット2T・T+
8	水			800+C	寒	種目(基本+補強)
9	木	2年期末PTA		短・長	マ	城山階段 L6 S10
10	金	1年期末PTA		外周+AB	ラ	短・長
11	土	休業日	調整	自主練習		
12	日	波崎駅伝 スタート9:30		(短1:30~)短+種目+全補		
13	月			短・ペ-ス走	ソ	自主練習
14	火	全校集会		短・長	ン	サーキット2T・T+
15	水	3年第8回実力テスト		1500+C		マラソン大会準備
16	木	校内マラソン大会		短+jog	種目(基本+補強)	
17	金	3年第8回実力テスト		外周+AB	短・長	
18	土	専門委員会・学年集会		なし	短・長+種+補	
19	日			短・長+種目+全補		
20	月	大掃除・学級優先の日	移動日	短・ペ-ス走	自主練習	
21	火	給食最終日・音楽鑑賞会	練習日	短・長	自主練習	
22	水	終業式	開会式	なし	短・長+種目	
23	木	天皇誕生日		全国中学駅伝/男子スタート 11:15		自主練習
24	金		調整	自主練習		
25	土	県強化練習会		(午後1:30~)短・長+種目		
26	日	(成田中台) 全国高校駅伝 全員参加(弁当持ち)				
27	月		強化	(長)役場挨拶	自主練習	
28	火			短・長+種目+全補		
29	水		調整	自主練習	(短) 砂浜強化練習 (長) 銚子半島試走1回目)	
30	木			練習		
31	金	大晦日				

・今月は平成11年を締めくくるにふさわしい取り組みが必要です。長距離男子は全国駅伝に向けて気持ちを高めていきましょう。短距離は冬季トレーニングが非常に重要です。ライバルに差をつけるために、人並み以上の努力を。

目標に見合った努力を。(一流になりたいなら一流の努力)

・年末、年始は気持ちをこめて生活しましょう。伸びる人は、メリハリがあります。人間、やるぞ!という気持ちが大切。

大晦日と元旦は、反省と決意。人間、節目が大切。

H12・1月 陸上部練習計画

(下校時刻 上旬 4:25 下旬 4:40)

		行 事	目的	朝練習	放課後
1	土	元旦 実業団駅伝	調整	自 主 練 習	
2	日	箱根駅伝往路		(長 銚子半島試走 2 回目)	
3	月	箱根駅伝復路			
4	火		強化	香取神宮初詣 jog	
5	水			短・長+種+補	
6	木			短+種+補 (長 銚子半島試走 3 回目)	
7	金	始業式・席替会		な し	短・長+種+補
8	土	休 業 日		自 主 練 習 (長 午前 刺激)	
9	日	第51回記念 銚子半島一周駅伝 スタート 12:00			
10	月	成人の日	休養	自 主 練 習	
11	火	給食開始・課題テスト	強化	短・長	サーキット2T・T
12	水			1000+C	種目(基本+補強)
13	木			短・長	城山階段 L6 S10
14	金	避難訓練		外周+AB	短・長
15	土	PTA安全指導		な し	短・長+種目+全補
16	日			短+種+補	(長)多古試走 1 回目
17	月	学級優先	休養	ペース走	自 主 練 習
18	火		強化	短・長	サーキット2T・T+
19	水	選択教科履修説明会		800+J	種目(基本+補強)
20	木	鹿島学園入試		短・長	城山階段 L6 S10
21	金			外周+AB	短・長
22	土	休 業 日	休養	自 主 練 習	
23	日		強化	短+種+補(長 多古試走 2 回目)	
24	月	職員会議		ペース走	自 主 練 習
25	火	学年会議		短・長	サーキット2T・T+
26	水	千葉県公立推薦入試		1500+J	種目(基本+補強)
27	木			短・長	城山階段 L6 S10
28	金			外周+AB	短・長
29	土	専門委員会・全校集会	調 整	な し	短・長+種+補
30	日	第40回 近隣中学校(多古)駅伝 スタート 11:00			
31	月				

- ・平成12年がスタート。2年生は、夏まで半年。県通信参加標準記録突破者が1人でも多くなるように、この冬化けていきましょう。(目標 参加人数男子25人・女子10人 男女総合優勝 3連覇 3種競技の強化)
- ・2月の町民マラソンと天保駅伝大会は全員参加です。短距離も最大限の持久力を付けましょう。
- ・努力すれば必ず報われる。それは確実ですが、すぐに報われるとは限りません。中学校では結果がでないかもしれません。

努力なくして可能性なし。花が咲かない時は根を伸ばせ。

H12・2月 陸上部練習計画

(下校時刻 上旬 4:55 下旬 5:10)

		行事	目的	朝練習	放課後	
1	火	研究会・千葉公立推薦発表	強化	短・長	サーキット2T・T+	
2	水	教育相談		1000+C	種目(基本+補強)	
3	木	教育相談		短・長	城山階段 L6 S10	
4	金	教育相談		外周+AB	食事会(寿司)	
5	土	街頭指導・全校音楽集会		なし	短・長+種目+全補	
6	日	第18回 町民マラソン大会 女子10:50 男子10:55 (午後)天保試走				
7	月	学級優先日	強化	短・ハ°-ス走	自主練習	
8	火	千葉公立願書出願		短・長	サーキット2T・T+	
9	水	3年学力テスト1日目		800+J	種目(基本+補強)	
10	木	3年学力テスト2日目		短・長	城山階段 L6 S10	
11	金	建国記念日	駅伝合同練習 (多数来校)		(1日)短・長+種目+全補	
12	土	休業日			(午前)短・長+種目+全補 (午後)合唱	
13	日		休養	自主練習		
14	月	全体研修(総合的な学習)	強化	短・ハ°-ス走	自主練習	
15	火	A日課変更		短・長	サーキット2T・T+	
16	水	3年期末テスト1日目		1500+J	種目(基本+補強)	
17	木	3年期末テスト2日目		調整	短・長	城山階段 L6 S10
18	金				短+外周	短・長
19	土	金(5)金(6)	なし		短・長+種目+全補	
20	日	生涯学習町大会	第35回千葉国際加スカトリ-大会		短+種+補	
21	月	学級優先日	調整	短・ハ°-ス走	自主練習	
22	火			期末テストのため、自主練習週の充実を。 勉強と両立ができる意志力の育成。		
23	水					
24	木	千葉高校入試・期末1日目				
25	金	千葉高校入試・期末2日目				短・長
26	土	休業日		回復	短・長+ストレッチ+大会確認	
27	日	第12回天保駅伝大会(6チーム参加) 7:20 東小集合 11:30スタート				
28	月	職員会議	休養	短・ハ°-ス走	自主練習	
29	火	学年会議・専門委員会	強化	短・長	サーキット2T・T+	

- ・2月は全員参加の大会が2つ(町民マラソン・天保駅伝)あります。短距離ブロックも、筋持久力を高める機会として前向きに。県大会で入賞した先輩、全国出場した先輩のほとんど、長距離走も人並み以上でした。
- ・大切な試験(高校入試・期末試験)があります。試験直前ががんばるのではなく、日頃の取り組み(授業態度・家庭学習)で努力を積み重ねた上で、試験に臨みましょう。
- ・短距離は、大会のない時期だからこそ、ライバルに追いつくチャンスです。自分から、より負荷のかかる練習にチャレンジすることが大切です。楽な練習から充実感は生まれません。

「楽な練習」ではなく「充実した楽しい練習」を

H12・3月 陸上部練習計画

(下校時刻 上旬 5:25 下旬 5:40)

		行 事	目的	朝練習	放課後	
1	水	教科部会	強化	1000+J	種目(基本+補強)	
2	木	千葉公立発表		短・長	城山階段 L6 S10	
3	金	卒業生送る会		外周+AB	短・長	
4	土	ポラティイ空き缶拾い		なし	短・長+種目+全補	
5	日	陸上部3年生を送る会(保護者参加)				
6	月	職員会議	強化	短・ハ ^o -入走	自主練習	
7	火	茨城公立入試・学力テスト		短・長	サーキット2T・T+	
8	水	1・2年学力テスト2日目		800+J	種目(基本+補強)	
9	木	卒業式予行・同窓会顕彰式		短・長	城山階段 L6 S10	
10	金	卒業式準備		短+外周	そうじ+短・長	
11	土	第34回卒業式	調整	そうじ	自主練習	
12	日	香取郡合同練習(栗源中)			短・長+種目+全補	
13	月	茨城公立発表	45分短縮授業 強化	短・ハ ^o -入走	自主練習	
14	火			短・長	サーキット2T・T+	
15	水			1500+J	種目(基本+補強)	
16	木	PTA1年		短・長	城山階段 L6 S10	
17	金	PTA2年		短+外周	短・長	
18	土	卒業式(11日)代休	調整	自主練習		
19	日		強化	短・長+種目+全補		
20	月	春分の日	休養	自主練習		
21	火		45分授業 強化	短・長	サーキット2T・T+	
22	水	専門委員会・全校集会		1000+J	種目(基本+補強)	
23	木	学年集会・給食最終日		短・長	城山階段 L6 S10	
24	金	修了式		なし	短・長+種目+全補	
25	土			(午前)短・長+種目+全補		
26	日		休養	自主練習		
27	月		強化	(午前)短・長+種目+全補		
28	火	職員会議	関東合宿		(午前)職員室移動手伝い 短・長	
29	水		(佐倉市岩名運動公園)		(1日)短・長+種目+全補	
30	木		候補選手3日間参加		(午後)短・長+種目+全補	
31	金	離任式・学年会議	強化	(午後)短・長+種目+全補		

< 4月の主な予定 >

- ・ 4日(火) 新入生初エンターション
- ・ 7日(金) 第34回入学式
- ・ 5日(水) 始業式・着任式

・ 3年生は卒業式、1、2年生は修了式があり節目の月です。何事にも節目はとても大事で、

もう一度自分を見つめ直すよい機会です。

節目があるから人間は成長する。

・ 記録が伸びないときこそ、がんばる価値がある。

花が咲かないときは、根を伸ばせ。

H12・4月 陸上部練習計画

(最終下校時刻 上旬 5:45 下旬 6:00 1年生 5:00)

		行事	目的	朝練習	放課後
1	土	離任式	強化	短・長+種目+全補	
2	日	職員会議		短・長+種目+全補 (VTR撮影)	
3	月	各種会議		短・長+種目+つどい練習	
4	火	新入生初エントリ		短・長+種目+つどい練習	
5	水	始業式		なし	室内トレ
6	木	入学式準備		室内トレ	グラウンド整備
7	金	入学式		なし	短・長+種目
8	土	休業日	休養	自主練習	
9	日	香取郡合同練習(栗源中)			短・長+種目
10	月	給食開始	強化	短・長	自主練習
11	火	対面のつどい		短・長	短・長
12	水	仮日課開始		800+J	種目
13	木	職員会議		短・長	短・長
14	金	PTA総会		短・長	短・長+種目
15	土	香取教研集会		なし	室内トレ
16	日			短・長+種目+全補	
17	月	正式日課・専門委員会		短・長	自主練習
18	火	1年仮入部		短・長	サーキット2TT+MJ20
19	水	ツベルクリン接種		1000+J	短・長
20	木			短・長	室内トレ
21	金			短・長	短・長
22	土	休業日		自主練習	
23	日	合同練習(銚子五・六中来校)			短・長+種目+全補
24	月	職員会議	調整	短・長	グラウンド整備
25	火	学年会議		短・長	短・長
26	水			短・長	室内トレ
27	木	北総プロ編		室内トレ	短・長
28	金	大会準備		草抜き	大会準備
29	土	第40回 北総地区陸上競技大会			
30	日		休養	自主練習	

・いよいよトラックシーズンに入りました。北総陸上では男女総合6連覇をめざしていこう。

今年度最初の大会です。

・ 「心を入れた練習」「考えた練習」「意識のある動き」

同じ練習でも、つもり練習ではどんどん差がでます。

・5月20日(土)に東部陸上競技大会があります。香取郡市の学校で1人1種目のため、6位入賞がねらいやすくなります。三支部大会出場権(各8名・3種は4名)、県通信参加記録突破を目指しがんばろう。

H12・5月 陸上部練習計画

(最終下校時刻 上旬6:10 下旬6:20 1年生5:00)

		行事	目的	朝練習	放課後
1	月	生徒総会	強化	短・長	自主練習
2	火	血液検査		短・長	サーキット2TT+MJ20
3	水	憲法記念日	香取郡合同練習(山田中)		短・長+種目
4	木	国民の休日	強化	記録まとめ+短・長+種目	
5	金	こどもの日	休養	自主練習	
6	土		強化	短・長+種目+全補	
7	日	3年修学旅行	調整	東総スポーツ技術教室	
8	月			短・長	自主練習
9	火			短・長	サーキット2TT+MJ20
10	水	3年振替休業	強化	1000+J	種目
11	木			短・長	城山L6・S10+後ろ歩き
12	金			短・長	短・長+勉強会
13	土	休業日		短・長+種目+全補(VTR撮影)	
14	日	2年宿泊学習	調整	自主練習	
15	月			短・長	自主練習
16	火	2年振替休業・東部J編		短・長	サーキット2TT+MJ20
17	水	ｽｽﾞｰﾌﾞｽﾄ1年		短・長	種目
18	木	ｽｽﾞｰﾌﾞｽﾄ2年		短・長	種目
19	金	ｽｽﾞｰﾌﾞｽﾄ3年	短・長	会場準備	
20	土	第51回 東部陸上競技大会(小見川中)			
21	日			短・長+種目+全補	
22	月		調整	中間試験のため、全体練習はできません。 体力を落とさない自主練習を。 試験勉強と両立できることが真の力。	
23	火				
24	水				
25	木	中間テ1日目			
26	金	中間テ2日目・専門委員会		短・長	
27	土	休業日	調整	自主練習	
28	日		強化	短・長+種目+全補	
29	月	職員会議		短・長	自主練習
30	火	学年会議		短・長	サーキット2TT+MJ20
31	水			短・長	種目

- ・3年生にとっては、県通信大会(7/8・9)まで、2ヶ月少々しかありません。7月で短距離のほとんどの選手は一区切りつけるのですから、「途中の過程」で「努力を積み重ねること」自分の目標に向かって精一杯「努力」しましょう。
- ・「がんばった」という経験が、部活動の目的の1つである「充実感」につながります。県大会に出られなくても、その経験が、将来必ず人生の糧になります。
- ・6月1日(木)校内陸上です。学級のためにファイト!

1 学期期末試験中 自主練習計画

年 組 氏名

月・日	練習時間 目安	場 所	練 習 内 容		
			アップ	本練習	補強・ストレッチ
24日(土) ・印旗記録会	2時間 程度		()分	()分	()分
25日(日)	2時間 程度		()分	()分	()分
26日(月)	40分 程度		()分	()分	()分
27日(火)	1時間 程度		()分	()分	()分

- ・練習場所の例(小学校、家の周り、堤防、道路など)
- ・練習内容は、より具体的(種類・回数)に記入。
- ・練習ノートで、しっかり反省すること。

自分で考えた練習を、1人で実行できることは、
とても素晴らしい。

1人で、工夫しながら練習できることは、
更に素晴らしい。

陸上部年間指導計画

指導者 須藤壯輝、有田英夫

月	大会の予定	2・3年の練習内容	留意点	1年生の練習内容	留意点
4	北総陸上競技大会	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> トラックシーズンに向けて 技術・体力の両面強化 </div> (朝) (放課後) 月 6000Jog 城山階段+補強 火 短・長 サキット+種目 水 1000TT+補強C 短・長+全体補強 木 短・長 種目+全体補強 金 外周5周TT+坂 短・長+全体補強 土 なし 短・長+種目+全補	<ul style="list-style-type: none"> ・春先は暖かくなっているため、速い動きが多くなるが、急激な筋肉の収縮は故障の原因になりやすいのでアップを入念に行う。特に肉離れ、はく離骨折等には十分注意したい。 ・北総陸上大会から県通信陸上参加のための標準記録資格大会になるので、具体的な目標を持たせてがんばらせたたい。 ・5月は旅行、中間テストの関係で休みが10日もあるので、自主練習の内容を充実させたい。そのためには、目標意識の再確認と練習ノートの内容を充実させたい。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 基礎体力作りを 目標とした強化 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ jog ・動き作り(走の基本) ・上半身の強化 	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動の意義を確認し、気持ちを充実させたくうえで練習に取り組ませたい。 ・体力的にも精神的にも中学校生活に慣れていないため、無理をしないように助言する。 ・東部陸上で1年生の学年種目である3つの競技に関しては、生徒の希望と能力を考慮し選手決定をしたい。 ・5月下旬は、1年生にとって練習の疲れがでる時期であるので、腰・膝・足首・すね等の痛みがある場合は、大事をとって、走ることは控え、上半身を鍛えるようにアドバイスしたい。 ・走の基本ができていないこととスパイクに慣れないため、上からのキックができずにブレーキがかかってしまうことが故障の原因につながるため、徹底的に足の動きのドリルでフォームを作りたい。
5	東部陸上競技大会			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 東部陸上1年種目のための技術練習 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・スタートダッシュの専門練習 ・スグの使い方 ・手と足の角度、力の入れ方、視線とフォーム ・幅跳びの専門練習 ・踏切の仕方 ・助走 ・空中フォーム ・長距離の練習 ・距離になれるための Long jog、フォーム作り ・レースのイメージトレーニング 	
6	県中学陸上記録会 三支部対抗陸上競技大会	(1)朝練習の短距離メニュー ・腕振りJog5周 ・準備体操 ・その場ハイニー50×3 ・ハイニーからのテポ走+バックアップ ・ウインドスプリット+肩回し×2 ・200テンボ走 ・懸垂10回、腕立て30、片足Jump30 ・クールダウン ・全体補強 (2)朝練習の長距離メニュー ・5つのロードコース(3~4km)から日ごとに選択し、タイムトライアル ・800快調走+200テポ走+ハイニー50 ・懸垂からは短距離と同じ (3)放課後の全体アップメニュー ・腕振りJog3周 ・準備体操 ・各種ランニングドリル ミニハードルからのハイニー トロッキングからのハイニー ピックアップ+その場重心移動 片足ハイニー+イメージハイニー ウォーキングハイニー+振り下ろし ウインドスプリット+肩回し	<ul style="list-style-type: none"> ・雨の日が多くなるので、こういう時こそ普段鍛え足りない部分を強化するチャンスだという考え方をさせ、上半身を中心に徹底的に強化する。 ・トラックシーズンでは一番目標としている県通信大会に向けて、選手はもろもろのこと、全体の雰囲気を取りつめたものにしていく。選手には数日前から、タイムスケジュールをもとにレースを想定した生活リズムを意識させ、試合イメージを強くしながら練習に取り組ませたい。 ・気温が高くなり、汗を多分にかくので水分の補給、着替え、うがい、食事等には十分注意させたい。 ・県大会に出場できない1、2年生には、秋の新人戦に向けて新たな目標を持たせて取り組ませたい。夏の練習の成果が、秋の飛躍的な成長につながることを強調したい。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 上級生に準ずる </div>	
7	郡市陸上競技大会 県通信陸上競技大会 県総合体育大会				
8	(関東陸上競技大会) (全国陸上競技大会)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 新人大会に向けての総合的 体力の強化練習。 長距離は駅伝に向けての 心肺機能強化練習 </div>			
9	郡市新人陸上競技大会	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 各種目の技術向上を目標 とした専門的練習。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・新体制になり、各ブロック長が、まだ3年生同様には練習内容を考えることができないので、随時練習の不足分を補ったり、各メニューの目的を助言したり意識の高揚を図る。 		<ul style="list-style-type: none"> ・模範となる上級生の練習に取り組む姿勢とそのポイントを十分にとらえさせ、目標としてがんばらせたたい。
10	県新人陸上競技大会 郡市駅伝大会	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 短距離ブロックは来春に向け て、走力アップを目指した 総合練習。 長距離ブロックは、各種駅伝 大会を目標としての専門的 練習。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ムードが盛り上がるために、1つ1つの練習の前に「・いきます」などの声を重視する。 		<ul style="list-style-type: none"> ・郡市新人大会に向けて、より具体的な目標をもって取り組ませたい。そのために過去の6位入賞の記録などを調べさせ、現在の自分のレベルと照らし合わせ目標の確認をするようにする。 ・1年生は、試合でのアップの仕方がまだ不十分のため、数日前にアップ計画表をチェックする。
11	県駅伝大会				
	神之池駅伝大会	(4)放課後の短距離メニュー ・スタートダッシュ ・変形ダッシュ ・テポ走 ・ウェーブ走 ・インターバル走 ・タイムトライアル ・リレー	<ul style="list-style-type: none"> ・学校での放課後の練習は、下校時刻の関係で正味30分程度になってしまうので、年間を通じて自主練習の効果が最大に出る時期であることをとらえさせる。そのためには、より具体的な目標がなくてはならないので、月ごとの目標記録設定と目指すライバルを言えるようにさせたい。ライバルは校内だけでなく、他地域の生徒も言えるようにする。そのためには、できる限りの情報を集め生徒達に与えられるようにしたい。生徒達にも陸上雑誌の購入等と呼びかけ、自ら学んでいく意欲をもたせたい。 		<ul style="list-style-type: none"> ・2年生は、来年すぐに3年生で最後の歳だという自覚がでてくるため、練習に取り組む姿勢に意気込みが感じられてくるが、1年生の場合、目標をもった練習がなかなかできない。そのため苦しくなると自分で限界をすくにつくってしまう。この状態を改善していくためには、2年生と同様により具体的な目標を持たせるとともに、練習ノートの充実(特に反省欄の内容を深く)を意識づけたい。
12	東総駅伝大会 (関東駅伝大会) (全国駅伝大会)	(5)放課後の長距離メニュー ・ロング Jog ・ビルトアップ走 ・変化走 ・ペース走 ・インターバル走 ・タイムトライアル ・野外走 ・ヒルトロング ・駅伝 ・城山如スカトリー	<ul style="list-style-type: none"> ・冬季トレーニングは、基礎的体力の総合的強化が目的であるが、中には練習不足のため、逆に体力が低下している場合もある。特に女子の体重過多には十分気をつけたい。 		<ul style="list-style-type: none"> ・4月から、先輩になるという自覚を持たせていきたい。内容としては、「後輩は競技力の面だけで先輩を見習うのではなく、弱くても日頃の練習に目標を持って取り組む姿勢やその他の面でもがんばっている姿に尊敬するのである。」ことを確認したい。
1	銚子半島一周駅伝大会				
	多古駅伝大会				
2	町民マラソン大会 千葉国際如スカトリー大会 天保駅伝大会	(6)放課後の全体補強 ・補A(下半身6種)・補(全体3種) ・補C(下半身8種)・人補(全体3種) ・ジャブ、縄跳び、ロブ ・城山階段			
3	千葉県民マラソン大会	(7)雨の日の室内練習 ・腕立て+腹筋+背筋 ・片足ジャブ+脇腰筋 ・プライオメトリック			

平成11年度小見川中学校陸上部 県駅伝練習計画

～関東・全国を目指して～

日	行事	朝練習	本練習	留意点	強度	目的	1日のポイント(自主練習含む)
9 土	休業日		自主練習	ゆっくりJog、試合に備える		休養	・大会に備えた準備
10 日	都道府県選考会(3回)		アップ+レース+ダウン+補強	ロードベสต์に挑戦		強化	・ダウンストロップを入念に ・選手は自己ベストを
11 月	県新人陸上競技大会		レース+応援+外周Jog×5	ゆっくり走り込む		休養	・10日、11日の疲れを残さないよう に手入れを入念にする
12 火		ミーティング	サーキット×1	サーキットの内容確認		一次強化	・練習計画の確認(放課後)
13 水	校内研究会(保体)	5kmTT+	城山階段 L6 S10	階段で筋肉に刺激		強化	・本練習の疲れを自主練習の軽Jog (3～5km)で、翌日に残さないよう に意識する
14 木	3年実力予	A+	400～100TT×1+Jog	疲れのため故障注意		一次強化	・体調を整える
15 金		外周TT+AB7	4000jog 上補強	放課後Jogはゆっくり		強化	・基礎補強(腕立、腹筋、側筋、背筋) は最低50以上2セット行うこと ・睡眠不足注意(最低7時間)・休み時間 ごろのうがい(1日10回)体調を崩す と、チームに迷惑をかけて後悔が残る。
16 土	私立説明会	なし	利根川加Jog10km上補強	ゆっくりJogで疲れをとる		強化	・ストロップの重視、血管を伸ばして疲労 回復 ・足の裏はすべてのつぼ集結 よく押し、疲労回復
17 日		応援+3000TT+LSD		全国大会を見て刺激		強化	・ラスト10周で離れないように
18 月	後期日課・3年実力予	自主練習 jog	自主練習 jog	各自調整する		強化	・朝の膝故障注意
19 火		5kmTT+	サーキット2TT+	朝のTTは、膝故障注意		強化	・調子を確認する
20 水		1500+C	城山階段 L6 S10	階段で筋肉に刺激		強化	・文化祭でだらけないように
21 木		C+	8000 ⁰ -入走	男48秒以内・女52秒 5スト10007リ-		強化	・ラスト10周で離れないように
22 金	全校音楽集会	外周9割+AB7	4000jog 上補強	朝の外周は90%(15'30"程度)		強化	・朝の膝故障注意
23 土	休業日	県駅伝試走(TTT+1000入り+LSD)		試験前の最終合同強化、志気の高揚		強化	・調子を確認する
24 日			自主練習	・フォームの意識 ・考えた走り		強化	・文化祭でだらけないように
25 月	職員会議		1日最低10km(60分)程度でゆっくり走ること。テストを乱さずに、緊張感あ る生活。	軸を通した腕振り ・膝の入った前傾 ・胸を上上げる ・リズムある走り		強化	・過去の大会VTRでイメージ
26 火	中間テスト1日目		城山階段 L6 S10	男46～2秒女50～(レ-スシューズ)		強化	・入念なストロップ
27 水	中間テスト2日目			朝の外周は90%(15'30"程度)		強化	・心で走る
28 木		小見高+	6000 ⁰ レ-アップ 上補強	TTTは90%(10'00"程度)		強化	
29 金	合唱コンクール	外周9割+AB7	6000jog 上補強	朝の外周は90%(15'30"程度)		強化	
30 土	文化祭準備	なし	3000TT+5kmjog 上補強	自主練習、軽Jog40分で疲れをとる		強化	
31 日	校内文化祭		自主練習	男45秒・女50秒以内で最終負荷 軽Jogで疲れをとる、志気の高揚		強化	
1 月		6000 ⁰ 走	サーキット2 T・T	男45秒・女50秒以内で最終負荷		強化	
2 火	文化祭代休	8000jog	上補強 ST VTRイト	軽Jogで疲れをとる、志気の高揚		強化	
3 水	文化の日	1000入り(1200m)+6000jog 上補強 ST		女45秒・女50秒以内で最終負荷		強化	
4 木	平成11年度千葉県中学校駅伝大会			女45秒・女50秒以内で最終負荷		強化	

平成11年度小見川中学校陸上部

関東駅伝調整練習計画

～千葉県代表としての自覚～

日	行 事	朝練習	本練習	留 意 点	強 度	目 的
13 土	休 業 日		自 主 練 習	リラックスして練習		休 養
14 日	東日本女子駅伝	利根加加東関東Jog18km・補強・ミテイング		楽しく自然を走る		1日のポイント(自主練習含む) ・本練習の疲れを自主練習の軽Jog(3～5km)で、翌日に残さないように意識する ・基礎補強(腕立、腹筋、側筋、背筋)は各最低1セット50回以上 走るのどこでもやっている。 差が出るのは補強とカーブ。 ・肉、納豆の重視。筋肉痛の細胞破壊を回復。 食べることも練習 ・体にだるさがある場合は、風呂上がりのストレッチ、バンテリ。 ・トラックベスト更新 ・ストレッチの重視、つぶれている血管を伸ばし、疲労回復。 ・足裏への刺激を重視。 ・体調を崩すとチームに迷惑がかかる。 ・絶対に熱を出さない心がけ。 ・睡眠不足注意(7時間) ・不意のケガに十分注意。(体調) ・体温をよく把握し、体調の微妙な変化を見逃さない。 体温はノート記入 28日(日)～ ・筋肉と呼吸系に刺激。 ・昼の弁当は栄養多く。 ・「心」で走る
15 月	実力予・3者面談	6000m ⁺ ・ス	自 主 練 習	朝は気持ちよく		
16 火	実力予・3者面談	C+	サ・キ・ット2TT+モ・グ・ルJ	サ・キ・ット間を短く		
17 水	3者面談	1000+J補	城山階段LG S10	ラストの階段でたれない根性を育てる		
18 木		5kmJog	2000m ⁺ ・J ⁺ × 2	45秒/周・ラスト5周Jog-で粘る		
19 金	1年宿泊体験学習	外周5+AB7	6000Jog	朝の外周で故障注意		
20 土	1年宿泊体験学習	なし	利根加加15kmJog	都道府県Jogは気持ちよいリズムで		
21 日	関東高校駅伝(茨城)	神之池駅伝大会(受付8:00・スタート9:30)	駅伝合宿	練習後、各自1周応援Jog		
22 月		6000Jog	自 主 練 習	明日に備える		
23 火	国際千葉駅伝記録会 8:40出発(スタート)女子1:30・男子1:40 入代1000円弁当持ち(応援生徒)JogTT予定	6000Jog	6000Jog	Jogで積極的休養		
24 水		小見高+	6000m ⁺ ・ス走	48秒/周でリズムよく		
25 木	全校集会・専門委員会	外周80%+AB7	自 主 練 習	試験勉強と両立しながら、時間を有効に使い体調を整える		
26 金	休 業 日		自 主 練 習			
27 土	休 業 日		自 主 練 習			
28 日	河口湖マラソン	都道府県対抗駅伝最終選考会7:30出発(スタート)11:00頃 入代1500円、参加費500円弁当持ち)				
29 月	期末テスト	なし	自 主 練 習	30分(5km)Jog		
30 火	期末テスト		3000TT+4000Jog	選手はTT(10"00走)、他は全力で		
1 水		6000Jog	6000Jog	Jogで積極的休養		
2 木		A90%+	4000m ⁺ ・ス走	朝の90%走・45秒/周で最終負荷		
3 金		6000Jog	4000Jog+ストレッチ	軽Jogで疲れをとる、志気の高揚		
4 土	出発8:00 (小澤先生・篠塚さん)	(午前)Jog1周+1000入り・ラスト10分・ス走+ダウJog1周+ストレッチ (午後)14:00監督会議 15:00開会式(芸術文化ホール 選手宣誓 長島純也)				
5 日	第8回 関東中学校駅伝大会 (スタート 女子9:50 男子11:00)				己に勝つ	

- ・自己健康管理能力。
(休み時間ごとのうがい 1日10回以上 栄養のある食事 納豆・豆腐・肉・色の濃い野菜 睡眠7時間確保 体温の測定(1週間前))
- ・心地よい緊張感で練習に取り組む。(励まし合いやる気のある集団作り・補欠のがんばりによる底上げ。)
- ・千葉県400校の代表として、自覚と責任を持って取り組みむことが必要。
- ・県大会の悔しさで戦ってくる「松戸 栗ヶ沢」に再び勝負。そして目指せ！ 関東初優勝(2年連続準優勝)

平成11年度小見川中学校陸上部

全国駅伝調整練習計画

～千葉県代表としての自覚～

日	行事	朝練習	本練習	自主練習ポイント	強度	目的	留意点
5日	第8回関東中学校駅伝大会(青葉の森)					勝負	・県代表の自覚で走る
6月	職員会議	6000Jog	自主練習	・ストレッチを入念に		休養	・気持ちの転換を
7火	学年会議	コア+ 耐寒	サキット2	・夕方の軽Jog(3~5km)やストレッチで次の日に疲れを残さないように心がける。		最終強化	・耐寒マラソンを利用し放課後練習のアップにする。 走るのぼこでもやっている。差が出るのは補強とコアアップ。
8水		800+補J	1000×5(500入り)	基礎補強(胸立、腰筋、側筋、背筋)は各最低100回以上行うこと。スクワット系(片足)もどんどん入れる。			・芝生の500の入りを体で覚え込む
9木	2年PTA	小見川高+	城山階段 I6 S10	・家の中での補強をしつかりやることがとても大切。特に、腹の周りを鍛えて引き締めていくことが必要。		維持(回復)	・応援しながらJog
10金	1年PTA	外周5+坂AB5	5000Jog	上半身補強を中心		刺激	・肉、納豆の重視。筋肉痛の細胞破壊を回復。 食べることも練習
11土		利根堤防芝生	500の入り×8 Jog	・夕方の軽Jog(3~5km)やストレッチで次の日に疲れを残さない。		調整	・7ツブとダウでしつかり故障予防
12日	波崎小中学駅伝(Bチーム参加)	午前/コアJog16km 午後/Jog・応援旗作り	自主練習	・「戦いの神」へお詣り		調整	・町役場へあいさつ
13月		6000Jog	サキット1周+Jog			調整	・心をこめ2礼2拍1礼
14火		5km 80%走	校内マラソン大会準備			調整	・荷物の最終準備
15水	3年実力テスト1日目	コア5kmJog	8000mJog			調整	・移動不注意事故注意
16木	校内マラソン大会	コア5kmJog	6000mJog			調整	・宿舍～会場7ツブ
17金	3年実力テスト2日目	6000mJog	6000mJog			調整	・会場全体をつかむ
18土	専門委員会・全校集会	なし	香取神宮16kmお詣りJog			調整	・筋肉呼吸系の軽刺激
19日			・1200入り			調整	・開会式でうがい意識
20月	大掃除 学級優先	移動日	小見川駅7:25～東京駅9:17/発10:14～ひかり219号～京都駅着12:53 昼食・会場下見(軽Jog)15:30～17:30(コア)2台借用(軽練習)～宿舍着18:00	・上半身補強 ・ストレッチ		調整	心をつなぐ 限界に挑戦
21火	音楽鑑賞会・給食最終	練習日	(朝練)宿舍発8:30～会場着9:00～練習9:30～昼食・練習14:00～宿舍着17:00 午前(Jog・Up・500入り・40分Jog) 午後(40分Jog・補強・ストレッチ)			調整	・リラクセス
22水	終業式	開会式	(朝練)宿舍発8:00～会場着8:30～練習9:30～(Jog・Up・1000入り・30分Jog) ～車移動～開会式会場着12:00～昼食・監督会議13:00～入場行進14:30～ 開会式15:00～宿舍着18:00			調整	・将来の「京都」への道
23木	天皇誕生日		第7回全国中学校駅伝大会 (朝練)宿泊先7:30～会場着8:00～(7ツブ) (男子発走11:15) 昼食～開会式14:00～宿舍着18:00頃	自分に負けるな!		調整	
24金	冬季休業	移動日	宿舍発8:00～京都西京極競技場9:00～高校駅伝コアJog練習～昼食・京都駅発14:21～ 東京駅着17:00～東京駅八重洲口発17:30～高速バス～小見川くぎや着18:50頃			調整	

・自己健康管理能力。

休み時間ごとのうがい 1日10回以上 栄養のある食事 納豆・豆腐・肉・色の濃い野菜

睡眠7時間確保 体温の測定 1週間前より

・心地よい緊張感で練習に取り組む。(励まし合いやる気のある集団作り 補欠のがんばりによる底上げ。)

・千葉県400校の代表として、自覚と責任を持って取り組むことが必要。

月・日	あと何日	行事	朝練習	放課後	強度	留意点ポイント	自主練習
6月 26日(月)	12	職員会議	(自主練習)	アップ程度とする ・動きの確認		・疲労を完全に抜く ・生活リズムに注意 (睡眠不足など)	・基本補強 1セット
27日(火)	11	期末テスト1日目					
28日(水)	10	期末テスト2日目 避難訓練	なし	Up+(男200女100)TT×1 種目(入り・中助走中心)		・リレー・バレー・走力確認 ・スパート・持久力	強化はしない 故障絶対予防 栄養チェック 睡眠時間確保 (7時間以上) 体温チェック
29日(木)	9	第1次選手 壮行会	Jog+基本ウエイ +WS2	Up+ 種目練習		・課題をチェック ・調子を上げる	
30日(金) *通信プロ編	8	専門委員会 全校集会	Jog+体操 +ストレッチ	VTR(一流選手)で イメージトレーニング	休養	・28日、29日の疲れを 取る	
7月 1日(土)	7	音楽集会 空き缶拾い	なし	Up + SD50 × 2 加速走50 × 2(TT) 150m快調走 × 2	(質)	・スパート・重視 (目標 自己新) ・150m気持ちよく	
2日(日)	6		Up + パトン練習 + リレー通し 種目練 (種目補強で筋肉痛)		(質)	・種目補強により 下半身筋肉痛刺激	
3日(月)	5	職員会議	Jog+体操 ミニハードル走 × 5	なし		・筋肉をストレッチやマッサージ でよくほぐす	
4日(火)	4	学年会議		試合個人Up(60分) + ストレッチ		・アップ計画60分前より 行う	
5日(水)	3	短縮日課開始 (45分)	Jog+体操 + ストレッチ	Up + 朝練基本ウエイ + WS2 + ストレッチ		・上半身刺激により 筋力の維持	
6日(木)	2			Jog + 体操 + ストレッチ	休養	・走りたい気持ちUp	
7日(金)	1	班教育研究集会 4時間授業		Up + 種目練習 (確認) 試合荷物準備		・イメージの確認 ・軽刺激	
8日(土)			大会1日目 (6:30町営出発)			・ユニフォーム、スパイクは前夜ご先祖様の前に置き、祈る	
9日(日)			大会2日目 (6:30町営出発)			・「心」で戦う	

平成12年度小見川中学校

県通信大会前調整練習（長距離ブロック）

月・日	あと何日	行事	朝練習	放課後	強度	留意点ポイント	自主練習
6月 26日(月)	12	職員会議	(自主練習)			・生活リズムに注意 (睡眠不足など)	<ul style="list-style-type: none"> 基本補強 1セット ・ストレッチ ・イイト 強化はしない 故障絶対予防 栄養チエック 睡眠時間確保 (7時間以上) 体温チエック
27日(火)	11	期末テスト1日目	・Jog中心(60分 10km程度)				
28日(水)	10	期末テスト2日目 避難訓練	なし	8000Jog 200WS×10 基本補強×5+ストレッチ		・テストから気持ちを切り替える	
29日(木)	9	第1次選手 壮行会	5kmD-T-A-入走 (男4'00女4'30)			男55" 女60"	
30日(金) *通信ブロック	8	専門委員会 全校集会	外周A-入走 (男3'10女3'20)	6000Jog 基本補強×2+ストレッチ		・朝のロードは 気持ちよく リズムよく刺激	
7月 1日(土)	7	音楽集会 空き缶拾い	なし	6000A-入走 (5スト1000 2秒Up) 4000Jog+ストレッチ		男44" 女48"	
2日(日)	6		香取神宮お詣り L S D Jog16km 基本補強×2+ストレッチ			・5スト1000mで入後半の 粘りを確認する	
3日(月)	5	職員会議	なし			男5'00 女5'20 ・願をかける	
4日(火)	4	学年会議	6000Jog (男50"~55") (女55"~60")	なし		・土日の疲れを取る	
5日(水)	3	短縮日課開始 (45分)	2000WS×1 懸垂10回	500入り×6 (1500×4) 2000Jog+ストレッチ 2000×1 4000Jog 基本補強×2+ストレッチ		3000(1'30) 1500(1'25) 女1500(1'35)	
6日(木)	2			4000Jog 基本補強×2+ストレッチ		・心肺機能に刺激 男全国6'05~10 決勝-6'20 ・戦う気持ちUp	
7日(金)	1	班教育研究集会 4時間授業	4000Jog 200WS+懸垂10	1200入り×1 4000Jog+ストレッチ		・1000mチエック ・ラストださない	
8日(土)		大会1日目(6:30町営出発)				・ユニフォーム、スパイクは前夜ご先祖様の前に置き、祈る	
9日(日)		大会2日目(6:30町営出発)				・「心」で戦う	

平成11年 小見川中陸上部 練習基本計画

期間(11月～1月)

	朝	放課後
月	(短・男)短距離基本メニュー (短・女)ウェイト補強 (長)6000ペース走+Jog5+ダウン3	休業 (自主練習)
火	(短・男)ウェイト補強 (短・女)短距離基本メニュー (長)長距離基本メニュー	サーキットTT×2 モグルジャンプダッシュ+軸作り(縦)10×10
水	T・T+補強J+ダウン3	種目(基本+補強)
木	(短・男)短距離基本メニュー (短・女)ウェイト補強 (長)長距離基本メニュー	城山階段 L6+S10 後ろ歩き
金	・外周5周(4km)TT ・坂AB(140m)短5本 長7本	(短・長)ウェイト補強 (短・女)短距離基本メニュー
土	休業	短・長+種目+全補
日	短・長+種目+全補	

朝 短距離基本メニュー

- ・UP(Jog1+腕振り補強Jog3+Jog1)
- ・準備体操
- ・その場ハイニー50回×3
- ・ミニハードル走+バックダッシュ 5回×5
- ・200ウェーブ走×2
- ・ウォーキングスクワット50m

- ・懸垂10、腕立て30、片足ジャンプ 30
- ・ケルダウ3(踵歩き+ステップ・大股歩き・バックJog)
- ・整理体操

朝 長距離基本メニュー

・ロードTT

- | | |
|----------|------------|
| Aコース | (約4.4km) |
| Aコース | (約3.8km) |
| Aコース | (約3.6km) |
| 小見川高校コース | (約4.8km) |
| 5kmコース | (旧マラソンコース) |

- ・800mペース走+200m快調走
- ・ハニ-50回+ウォーキングスクワット50m
<懸垂からは短距離と同じ>

放課後・休日の全体アップメニュー

- ・腕振り補強Jog3周(5周)
- ・準備体操
- ・各種ランニングドリル
 - (1)ミニハードルからのハイニー10・5×1(3)
 - (2)トゥーアップ走 10・5×1(3)
 - (3)リズムハイニー(右・左・両足)
ウォーキングハイニー10・ツーステップハイニー10
 - (4)ウィンドスプリント1(2)+肩回し10(前・後)
振り下ろし10(2人組)

軸作り

- | | |
|------|----|
| ひざしめ | 10 |
| 入れ替え | 10 |

ダウン 下校時刻10分前 ダウン自主練習後

平成12年 小見川中陸上部 練習基本計画

期間 (2月 ~ 10月)

	朝	放 課 後
月	(短・男) 短距離基本メニュー (短・女) ウェイト補強 (長) 6000ペース走 + Jog5 + ダウン3	休 業 (自 主 練 習)
火	(短・男) ウェイト補強 (短・女) 短距離基本メニュー (長) 長距離基本メニュー	サーキットTT × 2 モ・グ・ルジ・ヤツ・ダ・ツシ + 軸作り(縦)10×10
水	T・T + 補強J + ダウン3	種目 (基本 + 補強)
木	(短・男) 短距離基本メニュー (短・女) ウェイト補強 (長) 長距離基本メニュー	城山階段 L 6 + S 1 0 後ろ歩き 3 周 ストレッチ
金	(短・男) ウェイト補強 (短・女) 短距離基本メニュー (長) 外周5周(4km)T・T + 坂 A B (140m) 7	短・長 読書ミーティング (勉強会) *陸マガ、月陸持参
土	休 業	短・長 + 種目 + 全補
日	短・長 + 種目 + 全補	

朝 短距離基本メニュー

- ・UP (Jog1 + 腕振り補強Jog3 + Jog1)
- ・準備体操
- ・その場ハイニー50回 × 3
- ・ミニハードル走 + ハンティング 5回 × 5
- ・200ウェーブ走 × 2
- ・ウォーキングスクワット50m

- ・懸垂10、腕立て30、片足ジャンプ 30
- ・ケルダウ3(踵歩き + ステップ・大股歩き・バックJog)
- ・整理体操

朝 長距離基本メニュー

・ロードTT

Aコース	(約4.4km)
Aコース	(約3.8km)
Aコース	(約3.6km)
小見川高校コース	(約4.8km)
5kmコース	(旧マラソンコース)

- ・800mペース走 + 200m快調走
- ・ハイニー50回 + ウォーキングスクワット50m
< 懸垂からは短距離と同じ >

放課後・休日の全体アップメニュー

- ・腕振り補強Jog3周(5周)
- ・準備体操
- ・各種ランニングドリル
 - (1)ミニハードルからのハイニー10・5 × 3
 - (2)トゥーアップ走 10・5 × 3
 - (3)リズムハイニー (右・左・両足)
ウォーキングハイニー10・ツーステップハイニー10
 - (4)ウィンドスプリント1(2) + 肩回し10(前・後)
振り下ろし10(2人組)

軸作り

ひざしめ	10
入れ替え	10

ダウン 下校時刻 10分前 ・ 集合 15分前

走る心 ~心のフォーム~

小見川町立小見川中学校
有田 英夫

強くなるためには

よく強い選手を見ると、なぜあんなに速く走れるんだろうと思うものです。強い選手には多くの理由があります。例を挙げてみます。

身体的な素質に恵まれている。
・ 遺伝的な要素で心肺機能抜群 ・ 早熟タイプで体がガッチリ筋肉質
精神面が鍛えられる環境にある。(親・家庭・学校・社会体育)
よい指導者に恵まれている。(情熱・厳しさ・優しさ)
育った環境に恵まれている。(地理的環境)

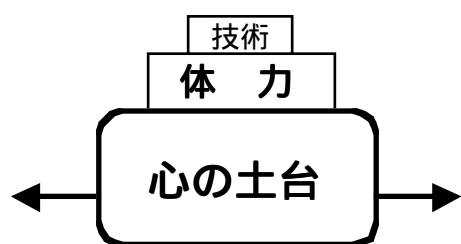
の場合は、有り難い環境に感謝してがんばっていくことで、更に強くなっていくことでしょう。ただし、その有り難さに気がつかないでいると、環境が変わった時に成長は止まってしまいます。の要因がかなり大きい場合は、これから「心のトレーニング」がとても大事になってきます。

そして、読者のみなさんが強くなるために一番大切な事が、この「心のトレーニング」なのです。一番当たり前で一番難しい、けれども一番記録が伸びるために必要なものが「心のトレーニング」です。

ランニングフォームと心のフォーム

ランニングフォームと同様に心のフォームが大事です。心のフォームを整えるほど、競技力は高まっていきます。

(理想像)



心の土台を広げよう!

- ・ 自主性が増し、記録がぐんぐん伸びる。
- ・ 練習量が増えても、前向きに取り組める。
- ・ 予想以上に強くなり、化ける選手が出る。
- ・ 将来長続きする息の長い選手になる。
- ・ 人間的に成長し、社会に出て役に立つ。

(危険な例) 心を育てず、練習を増やす。



- ・ 一時期好記録を出す、長続きしない。
- ・ 中学ではよいが、高校・大学でつぶれる。
- ・ 陸上成績はよいが、マナーが悪い。
- ・ 自分だけの力で強くなったと勘違いする。
- ・ 陸上バカで、社会では通用しない。

陸上を通して何を学ぶか

社会に出て、役に立つ感覚

みなさんの中には心身の素質があり、将来実業団で日本の代表として活躍する選手になる人もいます。しかし、ほとんど生徒のみなさんは、将来陸上で飯を食べるわけではありません。だからこそ、社会に出て役に立つ感覚を陸上を通して学ぶことがとても大事なのです。（礼儀、あいさつ、人情など）

中学チャンピオンが伸びない迷信

よく中学で活躍すると、高校では伸びないなどの話を聞きますが、それは虚だと思えます。実際に活躍している選手も多くいます。そのような誤解が生じるには幾つかの原因があります。

- ・全国チャンピオンの肩書きがあるので、自分も2位では満足できない。周囲の期待も2位ということで、心底から褒めてくれる場面が減ってくる。
- ・身体的に早熟タイプの選手が多いことや、猛練習で記録を伸ばした場合は、高校や大学で伸びる曲線は当然緩やかになる。そこで、大器晩成タイプや中学、高校で素質はあるけどあまり練習をしていなかったため急成長した選手に負けだすと、やる気をなくしてしまう。
- ・天性の素質で勝ってしまうと、高校では通用しても、自主性を重んじる大学等では多くの誘惑に負けてしまう。
- ・先生、チームメイト、環境に恵まれ、よい場の設定があったからこそ活躍できたが、いざ一人になってみると、自主性が育っていない。（やらされ練習の積み重ね。）
- ・2年～3年間という短い間でつかんだ栄光なので、本当の重み・価値が感じられない。

以上、例であげましたが、どうでしょうか。精神面が育ち、正しい練習をしていれば記録は必ず伸びるはず。逆に中学でがんばっていたけれど活躍できなかった選手は、時間はかかりますが続けていれば、必ず伸びてきます。カメはウサギにいつか勝ちます。

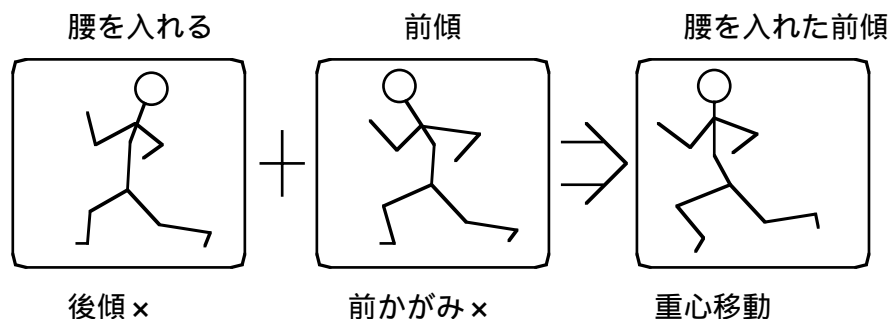
走る技術について

1 ランニングフォーム

無理のない自然なフォームがよいと言われます。しかし、10年以上の習慣でついてきたフォームですからすぐには改善できません。また、筋力がないと下半身と上半身のバランスが崩れます。

毎日の歩きやjogから、1歩1歩の意識で、理想のフォームに近づけていきましょう。今回は、意識する例を2つあげてみます。

腰を入れた前傾



* その場で立ってイメージしてください。

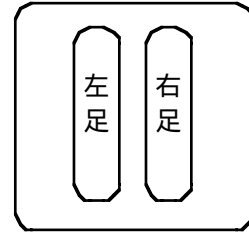
腰を入れても、後傾しては進みません。前傾しても、前かがみでは進みません。
腰を入れて前傾すると、体が一步前へ出ます。スムーズな重心移動が生まれます。

足のペンギンを直そう。

足の着き方を後ろから見てみましょう。
半分以上の生徒は右図の様にペンギン歩きになっています。

後ろからのフォーム

- ・着地で大きなひねりが生まれ故障しやすい。
- ・O脚走り（がに股走り）が、改善されない。



前から見て、親指・膝が開かないように意識しましょう！

バネのあるピッチ。

ピッチ走法とストライド走法という表現がよく使われますが、特徴を考えてみます。

	ピッチ走	ストライド走
特徴	・速いピッチを生かす。	・大きなストライドを生かす。
長所	・安定性があり、ブレーキが少ない。 ・スピードの変化やラストスパートに対応しやすい。	・調子がよいと、すごい記録を出す可能性がある。 ・ダイナミックな走りができる。
短所	・走りが小さくバネのない走りになりがちで。日本の女子ランナーに多い。	・疲労がたまると、走りにきれがなくなり、ブレーキをおこしやすい。 ・距離が伸びると、故障をしやすい。
悪いイメージ	・「すたすた」はうような走り。	・「びよんびよん」はねるような走り。

バネのあるピッチ

アフリカ人のようなバネと、すばやい切り返しができるピッチ。この両方を合わせた走りができたらすばらしいと思います。究極のフォームでしょう。

走りにマイナスにならない腕振り

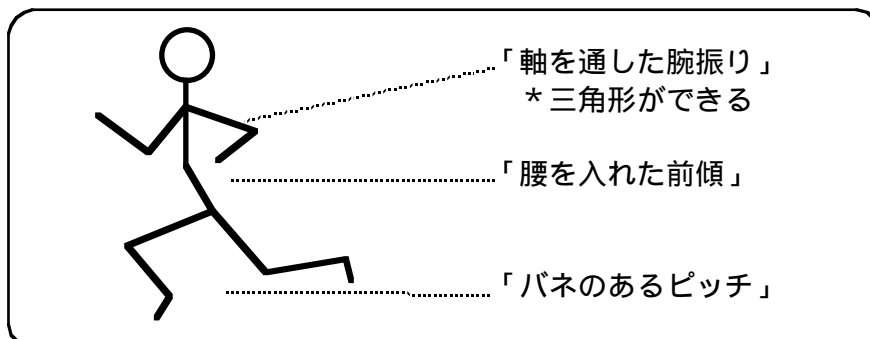
様々な腕振りがありますが、その振り方がリズムがしっかり取れていて、マイナスになっていなければ、無理にフォームを変える必要はないと思います。ただし、中学生の場合は、まだ発達段階なので理想の腕振りをいつも追求した方がよいと思います。

（共通）

肩に横軸がしっかり通っている。 リズムがある。

（個性）

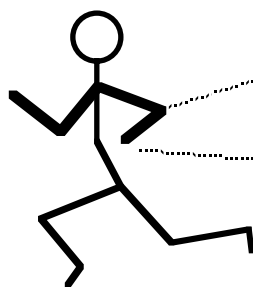
- ・ひじを振る。（しっかり引く。） ・腰（へそ）の横を通る。
- ・親指（小指）に意識を置く。 ・空気を切る。 ・わきをしめる。



腕振りは肘でリズム

レース後半、フォームが崩れ出し失速する原因に腕振りの乱れが考えられます。人それぞれ色々なリズムの取り方がありますが、「疲れても走りにプラスになる腕振り」をするためには、肘でリズムをとる意識が有効だと思います。手先でリズムを取っている選手は、初めは軽やかで良いのですが、疲労がピークにさしかかってくると、横軸がぶれて肩が揺れ始めます。そして、ストライドが狭くなり、リズムが遅れ出します。

横軸の通った腕振り < 走りにプラスになる腕振り >



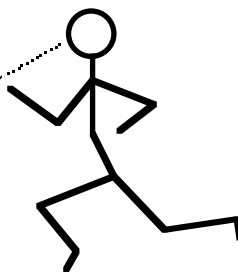
「肘でリズム」を取ると、最後までプラスの腕振りができる。

「手先でリズム」を取ると
疲れてきた時、横軸のぶれが生じやすい。

地面をにらみつける。

あごが上がってしまう人には、最適なイメージです。「あごをしめて」と言われても、後半疲れてくるとどうしてもあごが上がってしまいます。このような時に、地面をにらみつけて走ることにより、集中力が途切れず、「腰の入った前傾」を保つことができます。

「にらみつけて走る」ことで、あごが
上がらない



季節の変わり目に御用心

1 水分補給・貧血に注意

4月頃は身体がまだ気温の上昇に慣れていないので、汗をたくさんかきます。その時の水分補給がポイントです。のどが渇く前に、少しずつ飲みましょう。汗と一緒に、ミネラル等多くの成分も一緒に排出されてしまうので、休日などは水よりスポーツドリンク系の飲物がよいと思います。

2 故障に注意

トラックシーズンに入り、大会が近づくとスパイクを履く機会も多くなり、どうしても張り切りがちです。ストレッチを中心に、グランド以外（風呂上がり・間の時間）でも身体をアフターケアすることが大切です。

冬場によい練習ができた人は、走るたびに自己ベストが出るのが5月～6月です。逆に疲れがたまって故障している人（足首・足裏・すね・ひざ・股関節・腰）は、やる気を吸い取られないように、走れる日を信じて前向きにがんばってください。

補強のポイント

- ・走っている人と同じ練習量を目指す。(例 10km走る = 腕振り6000回以上)
- ・回数だけでなく、時にはタイムも意識。
- ・鍛えているところを正確に意識。
- ・日頃鍛えられない、弱いところを強化する。チャンスだとプラスに考える。

陸上選手として伸びるための条件

1 日常生活での心構え (例)

朝、自分の力で起きる。

全国大会で、何度もチームを優勝に導いた監督が、強くなるために一番必要なことだと言っています。反省させられる話です。

- ・自分のための朝練習、自分のためなら起きられる。親に起こされている時は、本物の強くなりた心ではない。

全体と個人のあいさつが両方できる。

「気をつけ礼こんにちは」の号令あいさつだけでは将来役にたちません。

- ・1人でも、さわやかに個人のあいさつができる。名前を付けて、人と人とのふれあい。
「先生こんにちは」

学級で役に立っていること。

陸上だけでは、陸上バカと言われます。

- ・学級役員、係などの積極的な立候補。
- ・合唱などに対する前向きな姿勢。
- ・何でもいいから貢献している。(清掃)
- ・何でもいいから貢献している。

何かしてもらったら、次の日にもう一度お礼が言える。

当日の「ありがとうございます。」は礼儀で当たり前、翌日が真の感謝の心です。

- ・缶ジュース1本、写真1枚でも頂いたら、「昨日は、ありがとうございました。」
- ・大会、合宿、練習会、試走に連れて行ってもらったら、
「昨日は、ありがとうございました。」

笑顔がよく似合う。

心が強い選手ほど、笑顔がよく似合います。

- ・苦しい、辛い経験を乗り越え、充実した取り組みをしている選手ほど、笑顔には深みがあり美しいものです。

一宿一飯の恩義を忘れるな。

ことわざです。少しでもお世話になった事は、生涯の恩として忘れないようにしましょうという大切な内容です。

いろいろな話を参考にできる。

陸上以外の話でも、自分を高めるために参考になる話がたくさんあります。逆に陸上関係以外の話の方が、役に立つことが多いものです。

良い話は何度聞いてもよい。

「その話、前に聞いた。また同じ話かよ。」と言う生徒がいます。このような感覚は、成長を止めます。よい話は聞けば聞くほど再発見、再確認でき、ためになるものです。

目を見れる。

「目を見て話が聞ける」「目を見て返事ができる」このことは、とても大事なことです。
・自分の取り組みに自信のない人は目を見ることはできない。

心の器を大きくしよう。

先生に少し怒られると、すぐにきれてしまう生徒がいます。例えば「やる気がないなら帰れ!」「帰ります。」と本当に帰ってしまう生徒などです。心が成長している生徒なら、多少不満があっても次の様になるでしょう。

生徒「やらせてください!」 先生「だめだ。」
生徒「次から気をつけます!」 先生「次では信用できない、帰れ。」
生徒「お願いします!」 先生「うーん...では信じよう。がんばれ!」

このような感覚が必ず心を成長させます。
心がコップ位の生徒に先生がバケツの水で喝を入れたらあふれてしまいましたが、心が風呂桶位の大きさがあれば、先生の話はどんどん吸収できます。

ジャージを着こなす。

最近、アスリートの中にも、腰パンやジャージに手を入れている選手をよく見かけます。
本物の一流選手でジャージ姿がルーズな人は一人もいません。強くなるほど、ジャージ姿がスマートで格好良く着こなすものです。中学生でもジャージ姿を見れば、その学校の取り組みがわかります。

くつのかかとをつぶさない。

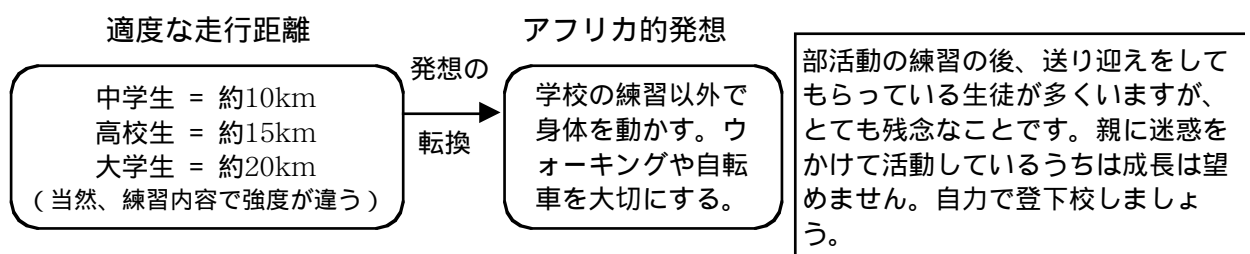
残念なことに、かかと(ヒール)をつぶしてサンダル履きをしている生徒を時々見かけます
ランナーにとってシューズは命です。そして、くつのかかとは神様がいます。シューズメーカーもかかと部分に力を入れて技術開発します。そのかかとをつぶして平気な選手は、スポーツマンとしては失格でしょう。

車の送迎がない。

心身を鍛えているのに、大きな勘違いです。
・雨ならカップ、傘でぬれて登校。 ・遅刻して怒られても自力で来る価値感。

歩くことが好き ~ギタヒ君の散歩~

数年前のある雑誌に「ギタヒ君の散歩」という記事があり、「はっ」とさせられました。
ギタヒ選手が小学校の時の体験です。小学校まで10kmあります。もちろん歩いて登校です。
そして、お昼は食事に自宅に戻ります。また午後から登校し、夕方帰宅します。つまり1日40kmの移動が、ごく自然に当たり前のスタイルになっているのです。このアフリカ的な感覚が、我々日本人にも必要だと思います。よく1日の適度な練習量として、中学生は10km、高校生は15km、大学生は20kmとされていますが、単なる走行距離で判断するのではなく、1日の中でどれだけ身体を動かしているかという発想の転換が必要だと思ったのです。



早稲田大学の佐藤敦之選手も練習の一環として「ウォーキング」を取り入れて、故障予防と強化につなげ、好成績を上げています。

階段を踏みしめる。

日頃の階段は、足首の使い方・接地の仕方等を意識するには最適です。登る時も、降りる時も、1歩1歩踏みしめることが大切です。

電車等で、すぐ座らない。

電車等で席を争うかのように座る生徒がいますが、試合でなければ進んで立ち、練習にしてしまおう。

- ・エレベーターより階段を。
- ・友達を待っている時は、ストレッチ。
- ・グラウンドだけが練習ではありません。

(24時間棒高跳を好きになれ! By プブカ)

メモ魔になる。

私も数年前から、ためになる話はメモを取るようになりました。話を聞いたり、書物を読んだ時「はっ」と思ったことは手帳に書くようにしています。その場でどんなに感動しても、年月が経つと忘れてきてしまいます。

生徒のみなさんは、練習ノートに記入しておくといよいと思います。そして、そのメモの積み重ねが何年か経つと私の財産になってきました。読み直してみると、よい話は再度関心させられるわけです。

「メモ魔になれ!」 (by 銚子四中 草野元良先生)

報告、連絡、相談ができる。

親しき仲にも礼儀あります。

- ・年賀状が出せる。担任や小学校の恩師には年に1回の礼儀をつくせる。
- ・電話をかけられたら、なおすばらしい。

中学卒業後も、大会結果だけでなく、進学や就職・結婚など、節目の連絡ができたなら、人間的にも「情」のある人になっています。

2 練習での心構え (例)

声を出すから元気が出る。

元気があるから声のでるのではなく、声を出すから元気がでるのです。 (by 里見裕)
暑いからこそ、声の重要性はさらに増してきます。みんなで声を出して盛り上げましょう。

声を出す約束を決める。

スタート前の「お願いします!」「いきます!」など、個人で声を出す他に、チームの約束事があるとよいと思います。

*小見川中「声出し」の約束事

(1)練習中は10分間隔で全体に「気合い」を入れる。男女交互に引き継ぐ。

反応が小さい時はやり直す。

例「声を出していくぞ! 元気、やる気、負けん気、根気」

「暑さに負けず集中していくぞ! オウ!」

(2)長距離ブロックは、集団jogやペース走の時は1000mごとに「気合い」を入れる。

例「県大会で決勝に残るぞ!」「次の~で自己ベストをだすぞ!」

「~には負けぬぞ!」「フォームを意識して走るぞ!」

自分のために走っている。

- 個人のがんばりが、チームメイト全体の励みにつながります。（自分のために人のため）
- ・がんばっている姿が、友に力を与える。
 - ・自分のためだから、手を抜かない。

自分のために人のため

自分のためにがんばることが、その一生懸命取り組む姿を見た友達・先生・家族を勇気づけます。試合では、観客を感動させます。

- ・個人のがんばりが、他の人に力や喜びを与えます。（与える力・与える喜び）
- ・個人のがんばりが、全体のがんばりにつながります。

先生がいない時こそ真の姿

先生がいる時といない時で同じ取り組みができることが大切。

- ・「先生が来たぞ」で態度が変わったら、今の取り組みは偽物。

根性と理論

根性練習はすごく大切です。しかし理論を理解して根性練習をすると、更に効果があがります。

練習の知識（例）

- ・LSDの効果（毛細血管の増加）
- ・超回復の原理
- ・調整の理論

食事の知識（例）

- ・貧血の知識

（なぜなるか。どのような体質がなりやすいか。どのように予防するか。）

- ・栄養素の知識（タンパク質、ビタミン類、ミネラル類）

フォームの知識（例）

- ・バネのあるピッチ
- ・腰を入れた前傾
- ・軸の通った腕振り

多くのことを知って、選ぶ。

たくさんの知識をもって、練習や動きをすることが大切です。練習内容やフォーム1つとってみても、これが一番というものはありません。いろいろやってみて、多くの経験から自分にあったものができあがってくるのです。そのために、練習ノートへの記録がとても重要です。

- ・うまくいったレースの調整。
- ・失敗したレースの原因。

練習のための練習にならない。

日頃から、レースイメージ（ライバルとの争い、スタートからの位置取り、ペース配分、後半の粘り、ラストのフォームチェンジなど）を考えて走ることが大切です。特に、スピード系やタイムトライアル練習では大事です。

- ・練習は試合のように緊張感、試合は練習のように平常心。

集団で走る時は、大回りができる。

トラック練習で集団 jog やペース走の時は、進んでアウトコースを走れる。

- ・1周1コース外側で約6mの差。

ペースが上がっても対応できる。

集団走で設定タイムより速くなっていても、前向きに取り組める。

- ・友達に「ペース上げるなよ。」とか言わない。

タイムは自分で計る。

先生に計ってもらうのもよいですが、基本的には自分の腕時計で自主的にタイムを確認していった方がより前向きな取り組みができると思います。

ペース配分が言える。

自分の目指す記録を出すためには、どれ位のペースで走ればよいか、ある程度はつかんでおくことが大切です。特に、女子はこのペース配分がなかなか口に出して言えません。

36 / 72 / 48 / 24 / 3分さあ、この数字は何でしょう。3000mを9分で走るための200mごとのスプリット、ちょうど1000m = 3分のペースです。

1000以降も、このパターンをたしていけば走りながらでもレースペースの状態をつかめるはず。この数字を頭の中にたたき込んでおくことが、トラックレースでは必要だと思います。高校の5000mで14分台突入もこのペースが基本となります。

悪天候を利用する。

試合を想定して、プラスに考える。

- ・雨の時は、雨の試合をイメージ
- ・寒い時は、寒い試合をイメージ

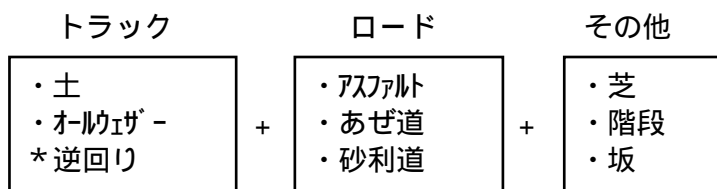
腹痛の時は「腹痛の練習」

練習の途中で腹痛になってしまった時は、試合で腹痛になった時に乗り越える練習として前向きに考えよう。

- ・レース（特に駅伝）では腹痛で止まらない。

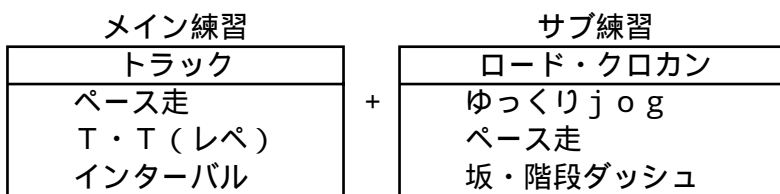
バランスよく走る。

私もプロでないのよくわかりませんが、練習はバランスよくいろいろな所を走った方がよいと思います。トラックシーズンはトラックだけ、ロードシーズンはロードということだけでなく、年間を通じて色々な場所を走るように工夫しましょう。



- ・メイン練習はシーズンに合わせ、サブ練習で視点（リラックス）を変えて、走行距離を伸ばす。

* トラックシーズンの例



必ず補強を入れる。

「走の練習」の後は疲れているので、どうしても集中力がなくなりがちです。しかし、故障予防と力強い走りには上半身の補強がどうしても大切です。

- ・「走ること」はどこでもやっている。補強の量と工夫で差がつかます。
- ・世界の一流選手は、胸板が厚い。

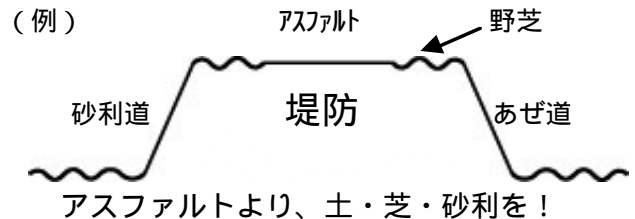
いい音をさせる。

よい走りをする選手はグラウンドでもロードでもリズムカルな足音させています。しかし、ひざの上がない地面をほうような走りをしている人は「スタスタ」、はねるような走りをする人は「ピョーン、ピョーン」という音がします。バネのあるピッチで理想的な走りをしている人は「タッタッタ」とリズムカルなよい音をさせます。地面からしっかりエネルギーをもらいながら、重心移動をしているからです。

わざと、でこぼこを走る。

足首を鍛えるために、不整地をすすんで走りましょう。（試合直前は適度に。）

- ・ばねのある走りを自然に覚える。
- ・より器用で捻挫をしない足を目指す。
- ・力が吸収されるので故障予防になる。



あぜ道や砂利道はあまり前に進まないで、「やらされていると思うときつい練習」ですが、鍛えているんだという「やる気」でくると、率先して不整地に飛び込んでいきたくくなります。

自主練習ができる。

誰が見てなくても陰の努力ができる。

- ・自分だけの jog コースや内容を工夫して、オリジナル自主練習を楽しむ。
- ・一流になりたいなら一流の努力
- ・誰が見てなくても陰の努力 「山奥に一生懸命咲く一輪の花のように」

練習はハード and イージー。

練習にはメリハリが大切です。強化の練習とつなぎの練習を自覚して取り組みましょう。

- ・充実したよい (hard) 練習の後は、よい休養 (easy) 練習で心と身体も超回復。
- ・いつもイージー練習では伸びない。

器用になろう。

長距離選手には、持久走以外は苦手な生徒も少なくありません。しかし強くなりたければ、球技・鉄棒など巧緻性（器用さ）を高めることが大切です。

- ・一流選手は球技も得意な人が多い。

完全休養より積極的休養

大会の次の日は、完全休養にする場合もありますが、基本的には体を動かしながら疲れを取った方がよいと思います。ゆっくり jog や散歩・自転車・球技など、楽しみながら汗をかくとよいと思います。

器用になろう。

長距離選手には、持久走以外は苦手な生徒も少なくありません。しかし強くなりたければ、球技・鉄棒などで巧緻性（器用さ）を高めることが大切です。

- ・一流選手は球技も得意な人が多い。

練習後の補強に、球技をどんどん取り入れよう。（食後のデザートと同じ。走る体力はなくても、球技なら動いてしまう。）

- ・なわとびで足首を強化しよう。

個人練習ノートを毎日つけている。

全体ノートとは別に、「個人の練習ノート」が陸上を強くなればなるほど必要不可欠なものとなっていきます。

- ・練習内容、走行距離、体重、体調、睡眠時間、充実度、大会まであと何日、感想、体温（大会前）など、オリジナルな日記を毎日工夫して記入する。
- ・「今年の今は」と振り返ることができる。
- ・年月が経つほど、貴重な財産となる。

理想の選手とライバルの名前が言える。

自分の理想（憧れ）とする一流選手と、ライバルとする中学生（身近な目標）の氏名が言える。
・たくさん言えるほどすばらしい。

理想のフォームと自分のフォーム。

自分が目指す理想のフォームのイメージをもっていることが大切です。そして今の自分のフォームを理解していることが必要です。友達にアドバイスをもらったり、先生にビデオで映してもらいましょう。

遠い目標と近い目標が具体的に言える。

3年生で、一番目指している大会での目標（遠い目標）と、次の大会での目標（近い目標）が具体的に（記録・順位等）に言える。

- ・高校での目標、その先の夢まで言えるとなおすばらしい。

陸上の本を買っている。

興味関心があれば、自ら勉強します。

- ・日頃の練習や自主練習に生かせる。
- ・視野が広がり、陸上が更に好きになる。

グラウンド整備は上級生が見本

球技系のスポーツでは、下級生が準備や後始末、グラウンド整備をやらされる例を見ますが、人間性を高める意味ではあまり良くないことだと思います。上級生がすすんで雑用をやるチームこそ、更に上のレベルでの取り組みだと思います。

- ・よい先輩は雑用こそ見本となる。
- ・後輩は先輩の姿を見て、それ以上に動く。

悪天候による警報等や学級閉鎖で一斉下校になっても喜ばない。

急に、練習がなしになっても喜ばない。

- ・自分の学校は雨でも他は晴れている。関東は雨でも九州は晴れている。
- ・やらされていると思っていると、一斉下校はうれしくてたまらない。

3試合での心構え（例）

（1）レース前

ゼッケンは前夜につけておく。

本当にねらっている大会なら、ゼッケンのついたユニフォームやシューズを御先祖様の前に置き、願いをこめる位の意気込みが大切。

- ・会場でゼッケンやスパイクをつけているようでは、レースに対する気持ちが弱い。

試合イメージを何通りもする。

ライバルの確認をして、様々なレースイメージを頭の中で考えておくことが大切です。スタートから自分の位置取りを色々な展開で考えて、頭の中で何度もゴールさせましょう。銚子が良くてどんどん積極的なレースをしている場合や、身体が思うように動かなくて粘りのレースをしている場合など、心の準備をしてから試合に望むことが大切です。

ウォーミングアップは2度行う。

ファーストアップ(アップ前のアップ)が大切です。アップ前の軽運動で体を目覚めさせる。レース2時間前位がよいでしょう。

アップは少しだるい。

アップの時、少しだるい位が長距離のレースでは実際走れる場合があります。逆に身体が弾むように軽くて、いざスタートしてみると1000m位から身体が動かなくなって、大幅に遅れてしまう場合があります。この原因は「調整のし過ぎ」で、バネはたまっているが持久力が落ちてしまうことが考えられます。800mの選手はバネだめが必要ですが、1500m・3000mの選手は、持久力を低下させないように疲れを取っていく調整が大切です。

今日はきついんだと思う心の準備。

ごくまれに試合ですごく調子が良く、中盤疲れずに気持ちよく走れ、更にラストスパートに出て、大幅に自己ベスト更新といったレースを体験する場合があります。しかし、ほとんどのレースはきつくて自分との戦いです。

そこでレース前のイメージとして大切なのが、「今日は楽に走れるかな」と思わずに、「今日は絶対きついぞ」という覚悟・心の準備が大事なのです。そして実際走ってみて、「思ったより楽だな、ラッキー」と思えたら、ほとんどのレースはより走りができるはずですよ。

試合を楽しもうと思う。

今現在の状態で、自分の力がどれ位出せるか楽しむチャレンジ精神が大切です。

- ・けがで練習できなかったけど、どれ位走れるかな。
- ・風邪を引いてるけど、どれ位走れるかな。 ・睡眠不足だけど、どれ位走れるかな。
- ・筋肉痛だけど、どれ位走れるかな。 ・足に痛みがあるけど、どれ位走れるかな。
- ・アップで体が重かったけど、どれ位走れるかな。

(2) レース中

速い選手よりも強い選手になろう。

調子がよい時は誰でもがんばれます。悪い時こそ、力を出し切れる強い精神力が大切です。 駅伝では、このような選手を真のエースと呼ぶでしょう。

- ・追いつく時は速い選手、向かい風では強い選手になろう。

競ったら負けるな。

競ったら力は同じ。「勝ちたい」気持ちの強い選手が勝つ。

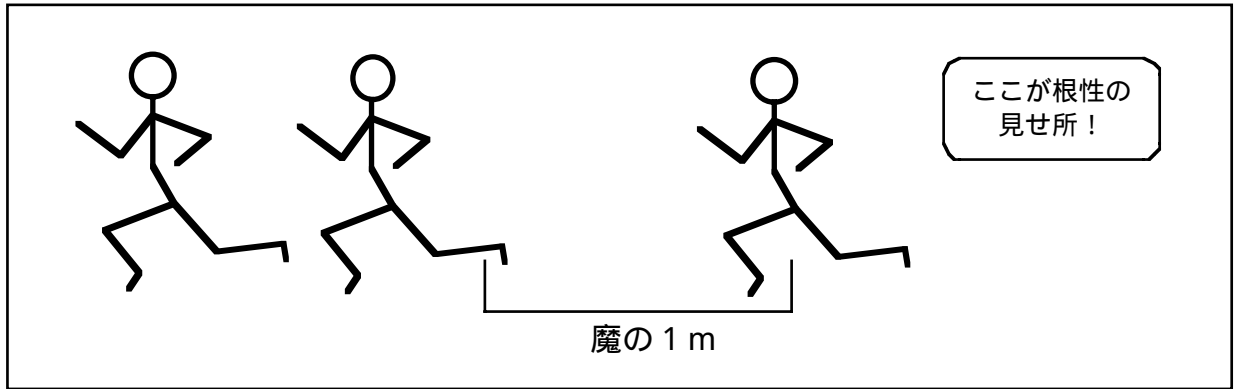
限界は自分の心がつくる。

レースで競っているのはライバルですが、苦しくて離れそうな時に心の中で戦っている相手は「自分の心」です。 だめだと思った時、集中力は一気になくなり、ペースが急激に落ち始めます。

- ・最大の敵は己の心なり。

魔の1m

ライバルと併走している時、そして離されそうになった時、1m上の間隔をあけないことが大切です。私はこれを「魔の1m」と呼んでいます。根性で前につくことが大切です。競ったら負けるな。



(3) レース後

試合で勝ったら自信、負けたら経験。

- ・ 試合で好成績を残した時は、今までの練習と当日のがんばりを自信につなげる。
- ・ 不本意な時は、反省材料を悔しい経験として積み重ねていく。(練習ノート記入)

優勝選手より優秀選手でありたい。

- ・ ある監督が、試合で優勝した選手に一言、「君は優勝選手だが、優秀選手ではない。靴のかかとを踏んでいる。トイレのスリッパを揃えていない。返事ができない。」と、すばらしい喝を入れてくださったそうです。陸上以外のスポーツでの話ですが、とても参考になり頭が下がります。
- ・ リレーや駅伝では、優勝チームより優秀チームを目指したいものです。

このような前向きなレース経験の積み重ねは、選手をどんどん成長させます。ただし、言ってはいけないのは「言い訳」です。自分の弱さを言い訳でカバーすると、成長は止まります。

次を考える。

試合で終わると、結果の善し悪しで様々な気持ちにおわれます。そこで大事なことは、「次はどうしようか。」と目標をすぐに立てられる精神力です。何事もこれでゴールというものはありません。「いかに次につなげるか」を考えられることが人間性を高めます。

< レース前の調整 >

基本的には、人それぞれ色々な調整方法があり、また今回うまくいっても次にうまくいくとは限りません。しかし、大きな流れは選手自身が理解しておくことが大切なので例として紹介します。

調整メニューのポイント（例）

8月の全国陸上大会の調整（男子3000m例）

期日	ポイント(強度)	主練習
16	7 ショート負荷刺激	坂上300m×5×3
17	6 ロング負荷刺激	LSD80分(神社お詣りjog)
18	5 軽jog	8000jog
19	4 持久刺激	6000m [△] -入走
20	3 休養～移動日～	散歩、軽jog
21	2 軽jog	8000jog
22	1 入り刺激	1200×1、4000jog
23	レース当日 男子3000m予選	

大きな流れとして、
 で取り組んできた練習強度を、
 と (jog) を多めに入れていく。
 約1週間前に、短め・長めの負荷のかかる練習を2日入れる。
 約3日前には、持久力を確かめる刺激を入れる。
 (例 ペース走、2000mの中間走など)
 前日か2日前の刺激は、全力を出し切るあと1歩のところでおさえる。
 (例1200mの1000でチェックなど)

試合で好結果がでた時は、練習ノートをよく見直し、自分に合った調整方法をつかんでいきましょう。逆に、調子が悪かった時こそ、練習ノートをよく見直して原因を見つけることがすごく大切です。

4 自分に負けそうになった時の心構え

(1) 記録が伸びない時

花が咲かない時は、根を伸ばせ。

誰でも伸び悩む時期があります。逆に順調に伸び過ぎている選手ほど、その反動がいつか訪れます。原因を追究し、くじけず、くさらず、めげず、切れずに、地面の中の見えない根っこを伸ばしてください。いつか必ず、花が咲きます。

・けがの経験で心身がより成長する。 ・取り組みを見直す、よい機会となる。

根性は育てるもの

「あの人は根性がある」などと耳にしますが、人は生まれつき根性はないはずで、根性は「性格の根っこ」です。地上では見えません。だからこそ、その根っこが伸びれば伸びるほど、心豊かな人間に成長します。好調の時は、根っこはあまり伸びません。

スランプの時こそ、どんどん伸びます。苦しんだ経験が長い程、選手として心の器は大きくなります。

(2) 練習で苦しい時

今強くなっている、自分に負けるな。

走っていて、離れそうになった時、「今強くなっているんだ」「今強くなっているんだ」「自分に負けるな」と自分自身を励ますことで、あと一歩の粘りができます。

(3) 試合で緊張し過ぎた時

緊張はして当然

よく「緊張するなよ。」と試合の時、声をかけられますが、それは無理だと思います。逆に「緊張はして当然」だと思う方が自然です。ある心理学者の話を紹介します。

「緊張せず楽しくやろう。」では逆に波にのまれてしまう。自分の不安を認める代わりに、そのエネルギーに対抗するだけのプラスの緊張感を自分の中で高められるものが勝利者となる。この高い次元の緊張状態を本当の集中と呼ぶ。

試合を楽しむ。

今現在の状態で、自分の力がどれ位出せるか楽しむチャレンジ精神が大切です。

- ・けがで練習できなかったけど、どれ位走れるかな。
- ・風邪を引いてしまったけど、どれ位走れるかな。
- ・アップで体が重かったけど、どれ位走れるかな。
- ・筋肉痛だけど、どれ位走れるかな。
- ・足に痛みがあるけど、どれ位走れるかな。
- ・睡眠不足だけど、どれ位走れるかな。

夢 希望 目標 実現

H4・4月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月	15kmロード100×3 (P4'00~4'15)	10kmロード100×3 (P4'00~4'30)	
7	火	250(125)×10+1000 (40'~41、2'55~2'59)	250(125)×10+1000 (48'~50、3'25~30)	
8	水	70' jog100×3	60' jog100×3 サーキット×2	
9	木	1000(250)×5 (3'05~10)	1000(400)×4 (3'20~30)	
10	金	12000m (3'40+3'30+3'20)	8000m (4'20+4'10+4'00+3'50)	
11	土	60' jog100×3 サーキット×2	60' jog100×3 サーキット×2	
12	日	3000(800)+2000(600)+1000(9'30、6'15、3'05)	2000(600)+1000(400)+500(200)+250	
13	月	サーキット×2 Free	サーキット×2 Free	
14	火	15kmロード100×3 (P4'00~4'15)	12kmロード100×3 (P4'00~4'30)	
15	水	300(100)×10+1000 (50'~51、2'55~2'59)	300(100)×10+1000 (59'~61、3'25~30)	
16	木	80' jog100×3	70' jog100×3	
17	金	2000(600)×3 (6'10~15)	1000(250)×4 (3'23~27)	
18	土	70' jog100×3 サーキット×2	60' jog100×3 サーキット×2	
19	日	12000m (3'40+3'30+3'20)	8000m (4'20+4'10+4'00+3'50)	
20	月	サーキット×2 Free	サーキット×2 Free	
21	火	250(125)×16+1000 (40'~41、2'55~2'59)	250(125)×12+1000 (47'~49、2'23~27)	
22	水	15kmロード100×3 (P4'00~4'15)	12kmロード100×3 (P4'00~4'30)	
23	木	60' jog100×3 サーキット×2	60' jog100×3 サーキット×2	
24	金	4000(800)+1000 (12'30~40、2'55)	3000(500)+500(250)+250(100)+100 全力	
25	土	70' jog100×3	60' jog100×3	
26	日	1000(20')×5 レベ	1000(20')×3 レベ	
27	月	サーキット×2 Free	サーキット×2 Free	
28	火	80' jog100×3	70' jog100×3	
29	水	12000m (3'40+3'30+3'20)	8000m (4'20+4'10+4'00+3'50)	
30	木	70' jog100×3 サーキット×2	60' jog100×3 サーキット×2	

備
考

いよいよトラックシーズンに入るうとしているが、一番大切なことは故障をしないこと。また自分の目標を再確認し、現時点の自分の力と、目標を達成するための努力を理解する。

3年生においては、高校生活最後の年になるため、悔いの残らない試合にするために、精一杯練習をして欲しい。
1年生においては、早く高校生活に慣れて自分のリズムをつかみ、周りに左右されず、焦らないで目先にとらわれず、長い目で自分を見つめ練習すること。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H4・5月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	金	15kmロード100×3 (P4'00~4'15)	10kmロード100×3	
2	土	400(100)×10+(250)1000 (69'~70、2'59以内)	400(100)×10+(250)1000 (78'~80、3'24)	
3	日	2000(400)×2+200×3 (6'10~15、30")	2000(500)+1000(400)+500(400)+200(6'59、3'24、1'40、35")	
4	月	F r e e	F r e e	
5	火	250(100)×12+(300)1000 (40'~41、2'59以内)	250(100)×10+(350)1000 (47'~48、3'22)	
6	水	50' jog100×3	40' jog100×3	
7	木	40' jog100×3	40' jog100×3	
8	金	1000×1 or 400×3	1000×1	
9	土	1500m予 3000SC予	3000m決	
10	日	1500m決 3000SC決 800m予 一年3000m決	800m予 一年1500m決	
11	月	800m準、決 5000m決	800m予、決	
12	火	20kmロード100×3	15kmロード100×3	
13	水	サーキット×2 F r e e	サーキット×2 F r e e	
14	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
15	金	300(100)×10+1000 (50'~51、2'55~2'59)	300(100)×10+1000 (57'~59、3'24)	
16	土	80' jog100×3	70' jog100×3	
17	日	12000m (3'40+3'30+3'20)	8000m (4'20+4'10+4'00+3'50)	
18	月	サーキット×2 F r e e	サーキット×2 F r e e	
19	火	15kmロード100×3	12kmロード100×3	
20	水	1000(200)×5+200×3 (3'05~10、30")	1000(200)×5+200×3 (3'25~29"、35")	
21	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
22	金	15kmロード100×3 (P4'00~4'15)	12kmロード100×3 (P4'00~4'30)	
23	土	4000+2000+1000+500+250(12'40+6'10+3'00)	2000(500)+1000(250)+500(250)+250(6'59、3'22、1'40、47")	
24	日	90' jog100×3	80' jog100×3	
25	月	サーキット×2 F r e e	サーキット×2 F r e e	
26	火	250×16+1000(40'~41+2'59以内)	250(100)×12+(400)1000 (47'~48、3'20~22)	
27	水	50' jog100×3	40' jog100×3	
28	木	40' jog100×3	40' jog100×3	
29	金	1000×1 or 400×3	1000×1	
30	土	1500m予 3000SC予	60' jog100×3 サーキット×2	
31	日	1500m決 3000SC決 800m予		
備考		<p>トラックシーズンに突入し、記録会が終わり公式試合の第一試合目を迎えようとしています。記録会の反省を基に、春季陸上に出場する者は、万全な体調で迎えられるように、最善の努力をすること。</p> <p>試合だけが『真剣勝負』ではない。「練習で出来ないことが試合で出来るはずがない」「練習で出来て初めて試合で出来るようになる」それだけ練習が大切なのである。練習が『真剣勝負』である。</p> <p>1、2年生に故障が多いようであるが、故障した原因をしっかりと理解し、以後故障をしないように、自分の身体を労るように、自分自身で疲労回復に務めよう。</p> <p>目標を高くもって、その目標に到達するために、精一杯の努力をしよう。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p> <p>800m、1500mだけの出場者については練習内容が若干変更がある。</p>		

H4・6月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月	800m準、決 5000m決	800m準、決	
2	火	18kmロード100×3	15kmロード100×3	
3	水	サーキット×2 Free	サーキット×2 Free	
4	木	250(100)×16+(250)1000(41'~42、2'59以内)	250(100)×12+(400)1000(47'~48、3'22)	
5	金	15kmロード100×3	15kmロード100×3	
6	土	12000m (3'50+3'40+3'30+3'20)	8000m (4'20+4'10+4'00+3'50)	
7	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
8	月	サーキット×2 Free	サーキット×2 Free	
9	火	1000(200)×5+200×3(3'03~7、30')	1000(10')×3+200(100)×5(全力35)	
10	水	18kmロード100×3	15kmロード100×3	
11	木	70' jog100×3	60' jog100×3	
12	金	4000+2000+1000+500+250(12'40+6'10+3'00)	2000+1000+500+250+100(6'59+3'25+1'40)	
13	土	15kmロード100×3	15kmロード100×3	
14	日	12000m (3'50+3'40+3'30+3'20)	8000m (4'20+4'10+4'00+3'50)	
15	月	サーキット×2 Free	サーキット×2 Free	
16	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
17	水	300(100)×10+(350)1000 (50'~51、2'59)	300(100)×10+(350)1000 (56'~57、3'22)	
18	木	18kmロード100×3	15kmロード100×3	
19	金	60' jog100×3	60' jog100×3	東北大会
20	土	2000(10')×3+200×3(5'59~30)	2000(10')×3+200×3(47~48"、5'59~30)	福島
21	日	Free	Free	信夫ヶ丘
22	月	250(100)×10+(350)1000(41'~42、2'59)	250(100)×10+(350)1000(47'~48、3'20)	
23	火	50' jog100×3	40' jog100×3	
24	水	40' jog100×3	40' jog100×3	
25	木	200×3 or 1000×1 (27'、2'55)	200×3 or 1000×1 (33'、3'20) 1'40+47)	
26	金	800m予、決 B800m予、決 5000m決	800m予、決 3000m決	総体地区
27	土	1500m予 3000SC予	1500m予 400m予、決 10000m決	予選
28	日	1500m決 10000m決 3000SC決 B3000m決	1500m決 B800m予、決	開成山
29	月	20kmロード100×3	15kmロード100×3	
30	火	Free	Free	

**備
考**

インターハイ地区予選・県大会が終了し、中長距離ブロックとして東北大会出場1名という結果であったが、選手全員が試合当日「自分の持っている力」を出し切ったように思われる。しかし、課題も多数残ったように思われる。この課題を忘れることなく毎日意識して練習に取り組むこと。

月末に県南選手権があるが、目先にとらわれず7・8月の暑い時期を乗り越えられる精神力と体力を養う。また、7・8月は第二鍛錬期にもなるため、十分走り込むために今現在故障している者は、今の時期に完全になおしておくこと。

ただ走るのではなく、頭の中で考えながら走ること。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

東北大会出場の修一は別メニューとなる。

H4・7月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水			
2	木			
3	金	15kmロード100×3		
4	土	300(100)×10+(250)1000 (50'~51、2'59以内)	300(100)×10+(400)1000 (56'~57、3'22以内)	
5	日	船引町陸上教室	船引町陸上教室	船引高校
6	月	サーキット×2 Free	サーキット×2 Free	
7	火	18kmロード100×3	15kmロード100×3	
8	水	3000×2(7')(9'45フリー)200×3(30以内)	3000+2000(10')(全力)200×3(33)	
9	木	80' jog100×3	70' jog100×3	
10	金	300×10+1000 (50'~51、2'59以内)	300×10+1000 (56'~57、3'20)	
11	土	70' jog100×3	60' jog100×3	
12	日	50' jog100×3	50' jog100×3	
13	月	2000×2(7') (6'15 6'00)	2000(7')+1000(5')+200×3	
14	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
15	水	40' jog100×3	40' jog100×3	
16	木	200×3 or 1000×1	1000×1	
17	金	5000m決 B800m予、決	3000m決	
18	土	3000SC予 1500m予	1500m予 10000m決	
19	日	10000m決 3000SC決 1500m決 B3000m決	1500m決	
20	月	20kmロード100×3	15kmロード100×3	
21	火	70' jog100×3	70' jog100×3	
22	水	120' jog100×3	90' jog100×3	
23	木	70' jog100×3	70' jog100×3	
24	金	25kmロード100×3	15kmロード100×3	
25	土	5000×1	3000×1	
26	日	Free	Free	
27	月	120' jog100×3	90' jog100×3	
28	火	25kmロード100×3	15kmロード100×3	強化合宿
29	水	3000×1	1500×1	8/1まで
30	木	120' jog100×3	90' jog100×3	
31	金	20kmロード100×3	15kmロード100×3	

備考

前半のトラックシーズンも残すところ県総体だけになり、いよいよ駅伝に向けての強化に入る時期である。特に7月下旬から8月下旬までを第二鍛錬期といい、年間を通して最もトレーニング量の多くなる時期であり、ここでの走り込みが駅伝の成否を分ける。しかし、練習量の増加にともない、注意すべき点は、過労や貧血の状態になりやすい 食欲が落ちるため栄養価の高い食物の摂取や、休養も十分に取る 故障の予防や防止のために、練習前後の体操やマッサージなどをこまめに行う。

今年の夏は、ゆっくりでもとにかく距離をこなすことに重点を置くため、一日一日の目標をきちんと持つこと。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H4・8月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	土	強化合宿	強化合宿	
2	日	Free	Free	
3	月	70' jog100×3	70' jog100×3	
4	火	70' jog100×3	70' jog100×3	
5	水	2000×2 (6'05~10)	2000×2 (6'50~59)	
6	木	強 20km	強 10マイル	佐 那須
7	金	90'cc	70'cc	藤 セミ-
8	土	化 25km	化 10マイル	栄 ハウス
9	日	90'cc	70'cc	学
10	月	合 20km	合 10マイル	園
11	火	90'cc	70'cc	
12	水	宿 25km	宿 10マイル	
13	木	各 休 養	各 休 養	
14	金	自 50'~60'jog	自 50'~60'jog	
15	土	練 50'~60'jog	練 50'~60'jog	
16	日	習 50'~60'jog	習 50'~60'jog	
17	月	3000+1000	2000+1000	
18	火	120' jog100×3	90' jog100×3	
19	水	16kmロード100×3	16kmロード100×3	
20	木	300×10+1000	300×10+1000	
21	金	25kmロード100×3	16kmロード100×3	
22	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
23	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
24	月	2000×2	2000×2	
25	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
26	水	40' jog100×3	40' jog100×3	
27	木	1000×1 400×3	90' jog100×3	
28	金			
29	土	県南新人	県南新人	
30	日			
31	月	20kmロード100×3	15kmロード100×3	
備 考	<p>駅伝に向けての強化の時期である。特に7月下旬から8月下旬までを第二鍛錬期といい、年間を通して最もトレーニング量の多くなる時期であり、ここでの走り込みが駅伝の成否を分ける。しかし、練習量の増加にともない、注意すべき点は、過労や貧血の状態になりやすい 食欲が落ちるため栄養価の高い食物の摂取や、休養も十分に取る 故障の予防や防止のために、練習前後の体操やマッサージなどをこまめに行う。</p> <p>今年の夏は、ゆっくりでもとにかく距離をこなすことに重点を置いたため、一日一日の目標をきちんと持つこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H4・9月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火	50' jog100×3 (石井、正義300×10+1000)	50' jog100×3	
2	水	300×10+1000 (50'~51、2'59以内)	300×10+1000 (57'~58、3'20以内)	
3	木	70' jog100×3 (試合組50' jog100×3)	70' jog100×3 (試合組50' jog100×3)	
4	金	18kmロード100×3 石井、正義 1000×1 40' jog	16kmロード100×3 (試合組40' jog100×3)	
5	土	1000×5(3'05~10)試合組1000×1(2'55)	1000×5(3'45~50)試合組1000×1(3'20)	青東予選
6	日	60' jog100×3	60' jog100×3	Jr.陸上
7	月	サーキット後Free (マッサージ)	サーキット後Free (マッサージ)	
8	火	90' jog100×3	70' jog100×3	
9	水	250×15+800 (40'~41、2'10以内)	250×12+800 (46'~47、2'40以内)	
10	木	12000m (3'50+3'40+3'30+3'20)	8000m (4'20+4'10+4'00+3'50)	
11	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
12	土	50' jog100×3 3000×1	50' jog100×3 3000×1	田村郡小学校陸上
13	日	高校駅伝試走	高校駅伝試走	福島市
14	月	試合組50' jog 18kmロード100×3	試合組50' jog 15kmロード100×3	
15	火	(試合組50' jog真一、賢二1000×3) 2000×3+200×3	試合組50' jog 1000+2000+1000	
16	水	試合組50' jog 90' jog	試合組50' jog 90' jog	
17	木	(試合組修一200×3馬場賢二1000×1真一40' jog)60' jog	(試合組ともみ1000×1さおり30' jog100×5) 60' jog	
18	金	800m予、準、決 5000m決 5000×1	3000m決 さおり30' jog200+100 3000×1	会津若松
19	土	3000SC予 60' jog100×1	400m予、準 60' jog100×3	
20	日	1500m予、決 3000SC決 1500×1	400m決 1500×1	
21	月	20kmロード100×3	16kmロード100×3	
22	火	サーキット後Free	サーキット後Free	
23	水	2000×2(6'10~15)	2000×2(6'50~55)	
24	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
25	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
26	土	1000×1	1000×1	
27	日	県南駅伝	県南駅伝	白河市
28	月	20kmロード100×3	16kmロード100×3	
29	火	サーキット後Free	サーキット後Free	
30	水	80' jog100×3	70' jog100×3	
備 考	<p>駅伝に向けて7月下旬から8月下旬まで十分走り込んだが、この疲労を取り除く時期が9月である。残暑が厳しいが、リラックスして周りに惑わされず、自分の体調をしっかりとつかみ、心と身体を労ることが大切である。</p> <p>青東予選、東日本女子駅伝予選、県ジュニア、県新人と試合が続き、いよいよ27日には県南駅伝がある。2年生は修学旅行終了後5日後になるが、体調を崩さないようにすること。また、県大会の20日前後になるため、練習の一貫として思い切った走りをする。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H 4 ・ 10月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	木	300×10+1000 (50'~51、2'59以内)	300×10+1000	
2	金	20kmロード100×3	16kmロード	
3	土	60' jog100×3	60' jog100×3	松
4	日	1000×5(3'03~3'08)	1000×5(3'30+3'25+3'20、3'25+3'20)	経
5	月	12000m (3'50+3'40+3'30+3'20)	8000m	祭
6	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
7	水	18kmロード100×3	16kmロード100×3	
8	木	300×10+1000 (50'~51、2'59以内)	300×10+1000 (57'~58、3'20)	
9	金	サーキット後Free (マッサージ)	サーキット後Free	
10	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
11	日	2000×2(6'10~15)	2000×2(6'55~6'59)	
12	月	50' jog100×3	50' jog100×3	
13	火	40' jog100×3	40' jog100×3	
14	水	1000×1	1000×1	
15	木	全国高校駅伝県予選	全国高校駅伝県予選	福島市
16	金	50' jog100×3	60' jog100×3	
17	土	40' jog100×3	40' jog100×3	
18	日	南東北陸上大会 船引町ロード 10km	船引町ロードレース大会 5km	船引町
19	月	サーキット後Free	サーキット後Free	
20	火	20kmロード100×3	16kmロード100×3	
21	水	300×10+1000 (50'~51、2'59以内)	300×10+1000 (57'~58、3'20)	
22	木	12000m (3'50+3'40+3'30+3'20)	8000m (4'20+4'10+4'00+3'50)	
23	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
24	土	3000×2(9'45+Free)	2000×2(6'59+Free)	
25	日	休 養	休 養	
26	月	18kmロード100×3	16kmロード100×3	
27	火	1000×6(3'10+05+00、3'05+00+2'55)	1000×6(3'30+25+20、25+20+15)	
28	水	12000m (3'50+3'40+3'30+3'20)	8000m (4'20+4'10+4'00+3'50)	
29	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
30	金	16kmロード100×3	16kmロード100×3	
31	土	250×12+800 (40'~41、2'10以内)	250×10+800 (46'~47、2'40以内)	

備
考

いよいよ駅伝、ロードレースのシーズンである。気候的にも涼しくなり、夏の疲労が抜けて体調が良くなる時期である。自分の体調をしっかり掴み、自信を持って試合に臨むことである。

県南駅伝が終わり男子3位、女子優勝という結果であったが、最終的には県大会で結果を出さなければ評価されない。男女共に上位3校の一角を崩すことを目標に頑張ることである。また、日が進むにつれて寒さも増してくるため、風邪の予防を絶対に忘れてはならない。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H4・11月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	日	50' jog100×3	60' jog100×3	
2	月	40' jog100×3	2000+1500+1000+500+250(6'59+5'15+3'20+	
3	火	円谷駅伝	F r e e 及び応援 1'30+全力)R7'	郡山自衛隊
4	水	18kmロード100×3	16kmロード100×3	
5	木	サーキット後F r e e	4000×1	
6	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
7	土	3000×2(9'30+フリー)	3000+1000+500(11'00+全力 R7')	
8	日	12000m (3'50+3'40+3'30+3'20)100×3	8000m (4'20+4'10+4'00+3'50)100×3	
9	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
10	火	90' jog100×3	70' jog100×3	
11	水	300×10+1000 (50'~51、2'59以内)	300×10+1000 (56'~57、3'20)	
12	木	20kmロード100×3	15kmロード100×3	
13	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
14	土	16kmロード100×3	10kmロード100×3	
15	日	1000×5(3'00~3'05)	1000×3+1000×2(3'30+25+20+15+19)	
16	月	サーキット後F r e e	サーキット後F r e e	
17	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
18	水	2000×2	2000×2 100×3	
19	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
20	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
21	土	1000×1	1000×1	
22	日	福島県縦断市町村対抗駅伝	福島県縦断市町村対抗駅伝	白河~福島
23	月	50' jog100×3	50' jog100×3	
24	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
25	水	3000×1	2000×1 100×3	
26	木	50' jog100×3	40' jog100×3	
27	金	40' jog100×3	1000×1	
28	土	1000×1	東北高校女子駅伝	宮城県
29	日	中央大学記録会(参加予定)	F r e e 八王子市	中央大学
30	月	80' jog100×3	70' jog100×3	

備考

全国高校駅伝県予選が終了し、男子2° 17' 03" 6位 女子1° 19' 03" 4位ということで目標であった男女共に東北大会出場が、残念ながら男子が6位で出場できず、女子だけの出場になってしまった。駅伝というのは、何が起るかわからないことと、チームワークの大切さが身にしみたと思う。誰がどこを走っても、「自信を持って安心して走れる」チーム力が必要である。

円谷駅伝、県縦断駅伝、東日本女子駅伝があるが、失敗を恐れず自分の走りをすることに心掛け、駅伝というものは、「どう走ればいいのか」ということをしっかり掴むことである。それを来年に活かせるようにする。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H 4 ・ 12月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
2	水	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
3	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	期 末 考 査
4	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
5	土	300 × 15+1000 (50' ~ 51、2'59以内)	300 × 15+1000 (59' ~ 60、3'20)	
6	日	休 養	休 養	
7	月	120' jog100 × 3	90' jog100 × 3	
8	火	90' jog100 × 3	70' jog100 × 3	
9	水	1000 × 7 (3'10 ~ 12)	1000 × 7 (3'40)	
10	木	18kmロード100 × 3	15kmロード100 × 3	
11	金	40' jog100 × 3 サーキット × 3	40' jog100 × 3 サーキット × 3	
12	土	120' jog100 × 3	100' jog100 × 3	
13	日	休 養	休 養	
14	月	300 × 20+1000 (52' ~ 53、2'59以内)	300 × 15+1000 (59' ~ 60、3'20)	
15	火	15kmロード100 × 3	10kmロード100 × 3	
16	水	90' jog100 × 3	70' jog100 × 3	
17	木	40' jog100 × 3 サーキット × 3	40' jog100 × 3 サーキット × 3	
18	金	2000 × 5 (6'25 ~ 30)	2000 × 4 (7'20 ~ 25)	
19	土	120' jog100 × 3	100' jog100 × 3	
20	日	休 養	休 養	
21	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
22	火	250 × 25+1000 (43 2'59)	250 × 20+1000 (49 ~ 50 3'20)	
23	水	18kmロード100 × 3	15kmロード100 × 3	
24	木	50' jog100 × 3 サーキット × 3	50' jog100 × 3 サーキット × 3	
25	金	120' jog100 × 3	100' jog100 × 3	
26	土	3000 × 3 (9'45)	3000 × 3 (11'30)	合
27	日	休 養	休 養	宿
28	月	15kmロード100 × 3	15kmロード100 × 3	予
29	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	定
30	水			
31	木			
備 考	<p>本年度の主要大会も終了し、各自さまざまな反省点が残されたように思われる。この反省点を冬期練習期間中に改善されるように各自意識を持って練習をすること。</p> <p>期末試験終了後練習量が増えているが、これはトラック及び駅伝シーズンにおいて（9・10・11月）調整練習が中心となり、量的な練習が不足していたためと、ペースを上げないで本数をこなすことにより、走り込みと長距離選手の基礎を作る。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H5・1月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	金			
2	土			
3	日			
4	月	80' jog100×3	80' jog100×3	
5	火	3000×3 (9'45)	3000×3 (11'15)	
6	水	20kmロード100×3 (滝桜-ダム町営グラウンド-学校)	15kmロード100×3(矢島台-7イレブソン-ダム町営グラウンド)	
7	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
8	金	300×20+1000 (51'~52,2'59)	300×15+1000 (59'~60,3'20)	
9	土	60' jog100×3 サーキット×2	60' jog100×3 サーキット×2	
10	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
11	月	3000+1000 (9'30 2'59)	3000+1000 (11'00 3'30)	
12	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
13	水	40' jog100×3	40' jog100×3	
14	木	1000×1	1000×1	
15	金	浪江ロードレース(10マイル)	浪江ロードレース(5km)	
16	土	休 養	休 養	
17	日	120' jog100×3	100' jog100×3	
18	月	60' jog100×3 サーキット×2	60' jog100×3 サーキット×2	
19	火	90' jog100×1	80' jog100×1	
20	水	250×25+1000 (43 2'59)	250×20+1000 (49~50 3'20)	
21	木	18kmロード100×3 (西田)	15kmロード100×3 (西田)	
22	金	60' jog100×3 サーキット×2	60' jog100×3	
23	土	1000×10 (3'07~10)	1000×10 (3'40~45)	
24	日	休 養	休 養	
25	月	15kmロード100×3	10kmロード100×3	
26	火	90' jog100×3	80' jog100×3	
27	水	300×20+1000 (51'~52,2'59)	300×15+1000 (59'~60,3'20)	
28	木	20kmロード100×3 (滝桜-ダム町営グラウンド-学校)	15kmロード100×3(矢島台-7イレブソン-ダム町営グラウンド)	
29	金	60' jog100×3 サーキット×2	60' jog100×3 サーキット×2	
30	土	120' jog100×3	100' jog100×3	
31	日	休 養	休 養	
備 考	<p>93年を迎え各自さまざまな目標を立てたと思うが、目標達成のために最大の努力をすることが大切である。</p> <p>1、2、3月までは基礎作りをするため練習量が増えているが、各自故障をしないように自己管理をしっかりすること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H5・2月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月	80' jog100×3	80' jog100×3	
2	火	3000×3 (9'45)	3000×3 (11'15)	
3	水	18kmロード (西田)	15kmロード (西田)	
4	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
5	金	5000m TT	3000m TT	
6	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
7	日	3000+1000 (9'30+2'59)	3000+1000 (11'00)	
8	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
9	火	40' jog100×3	40' jog100×3	
10	水	1000×1	1000×1	
11	木	勿来の関マラソン(10000m)	勿来の関マラソン(5000m)	勿来町
12	金	50' jog100×3	50' jog100×3	
13	土	40' jog100×3	40' jog100×3	
14	日	大熊駅伝	大熊駅伝	大熊町
15	月	休 養	休 養	
16	火	90' jog100×3	90' jog100×3	
17	水	90' jog100×3	90' jog100×3	
18	木	90' jog100×3	90' jog100×3	
19	金	3000×3 (9'45)	3000×3 (11'15)	
20	土	120' jog100×3	120' jog100×3	
21	日	休 養	休 養	
22	月	60' jog100×3	60' jog100×3	学年末
23	火	60' jog100×3	60' jog100×3	考查
24	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
25	木	120' jog100×3	100' jog100×3	
26	金	3000×3 (9'45)	3000×3 (11'15)	
27	土	20kmロード100×3 (滝桜-ダム-町営グラウンド-学校)	15kmロード100×3(矢島台-7ルブ-ダム-町営グラウンド)	
28	日	120' jog100×3	100' jog100×3	
備 考	<p>勿来の関マラソンと大熊駅伝が間二日であるが、練習の一貫として考えているため、失敗を恐れず思い切ったレースをするように心掛ける。</p> <p>1、2、3月までは基礎作りをするため練習量が増えているが、各自故障をしないように自己管理をしっかりとすること。(学年末考查があるため勉強もしっかり頑張ること)</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H5・3月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月	休 養	休 養	
2	火	18kmロード (西田)	15kmロード (西田)	
3	水	3000×1	3000×1	
4	木	70' jog100×3 (ﾀﾞﾑ)	70' jog100×3 (男子に同じ)	
5	金	60' jog100×15 (ﾏﾗソﾝｺｰｽ s p)	60' jog100×3 (男子に同じ)	
6	土	120' jog100×3 (滝桜～ﾀﾞﾑ)	120' jog100×3 (男子に同じ)	
7	日	3000+1000 (9'30+2'59)	3000+1000 (11'00+3'30)	
8	月	休 養	休 養	
9	火	60' jog100×3 (ﾏﾗソﾝｺｰｽ s p)	60' jog100×3 (男子に同じ)	
10	水	3000×15+1000 (51～52 2'59)	3000×10+1000 (59～60 3'25)	
11	木	15kmロード (矢島台-7イルブーン-中妻小-ﾀﾞﾑ-町営ｸﾞ)	15kmロード (男子に同じ)	
12	金	60' jog100×3 (ﾏﾗソﾝｺｰｽ s p)	60' jog100×3 (男子に同じ)	
13	土	120' jog100×3 (滝桜～ﾀﾞﾑ)	120' jog100×3 (男子に同じ)	
14	日	1000×7 (3'05)	1000×7 (3'30～35)	
15	月	休 養	休 養	
16	火	120' jog100×3 (ﾏﾗソﾝｺｰｽ s p ×2)	120' jog100×3 (男子に同じ)	
17	水	2000×2 (6'15)	2000×2 (6'59)	
18	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
19	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
20	土	1000×1	1000×1	
21	日	絹の里クロカントリー大会	絹の里クロカントリー大会	
22	月	90' jog100×3 (男ﾏﾗソﾝｺｰｽ ×2)	90' jog100×3	
23	火	90' jog100×3 (男ﾏﾗソﾝｺｰｽ ×2)	90' jog100×3	
24	水	120' jog100×3 (滝桜～ﾀﾞﾑ)	120' jog100×3	
25	木	3000×20+1000 (51～52 2'59)	3000×15+1000 (59～60 3'25)	
26	金	12000 (3'50+40+30+20)	8000 (4'20+10+00+3'50)	
27	土	60' jog100×3 (ﾏﾗソﾝｺｰｽ s p)	60' jog100×3 (男子に同じ)	
28	日	休 養	休 養	
29	月	120' jog100×3 (ﾏﾗソﾝｺｰｽ s p ×2)	120' jog100×3 (男子に同じ)	
30	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
31	水	1000×7 (3'03～05)	1000×7 (3'25)	
備 考	<p>絹の里クロスカントリー大会 (川俣町) が21日に行われるが、この大会は練習の一貫として出場するため、結果にこだわらず思い切ったレースをする。</p> <p>3月までは基礎作りをするため練習量が増えているが、4、5、6月のトラックシーズンに向けての「溜め」を作るためである。各自故障をしないように自己管理をしっかりすること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H5・4月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	木	3000×1	3000×1	
2	金	強	強	小
3	土	化	化	高
4	日			工
5	月	合	合	高
6	火	宿	宿	校
7	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
8	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
9	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
10	土	1000×1 (2'55)	1000×1 (3'20)	
11	日	東日本実業団記録会	東日本実業団記録会	上尾
12	月	休 養 (マッサージ)	休 養 (マッサージ)	
13	火	60' jog100×3 (マラソコース s p)	60' jog100×3 (マラソコース s p)	
14	水	3000×12+1000 (50' 2'59)	(300×5)10'×2+1000 (57' 3'19)	
15	木	12000 (3'50+40+30+20)	8000 (4'20+10+00+50)	
16	金	60' jog100×3 (マラソコース s p)	60' jog100×3 (マラソコース s p)	
17	土	1000(250)×6 (3'03~05)	1000×3(10')+1000×2 (3'30+25+20+25+20)	
18	日	90' jog100×3	70' jog100×3	
19	月	休 養 (マッサージ)	休 養 (マッサージ)	
20	火	4000+2000+1000 (タイムフリー)	2000+1500+1000+500+250 (タイムフリー)	
21	水	60' jog100×3 (マラソコース s p)	60' jog100×3	
22	木	3000×12+1000 (50' 2'59)	(300×5)10'×2+1000 (57' 3'19)	
23	金	60' jog100×3 (マラソコース s p)	60' jog100×3 (マラソコース s p)	
24	土	60' jog100×3 (マラソコース s p)	60' jog100×3 (マラソコース s p)	
25	日	2000×2 (6'05~10) (県南記録会)	2000+1000 (6'55) (県南記録会)	白河
26	月	50' jog100×3	50' jog100×3	
27	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
28	水	1000×1	1000×1	
29	木	記録会出場予定	記録会出場予定	中央大学
30	金	90' jog100×3	70' jog100×3	
備 考	<p><u>いよいよトラックシーズンに入るうとしているが、一番大切なことは故障をしないこと。また自分の目標を再確認し、現時点の自分の力と、目標を達成するための努力を理解する。</u></p> <p>3年生においては、高校生活最後の年になるため、悔いの残らない試合にするために、精一杯練習をして欲しい。1年生においては、早く高校生活に慣れて自分のリズムをつかみ、周りに左右されず、焦らないで目先にとらわれず、長い目で自分を見つめ練習すること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H5・5月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	土	70' jog100×3	60' jog100×3 (マラソコースp)	
2	日	3000×12+1000 (50' 2'57)	(300×5)×2+1000 (56"3'15)	
3	月	60' jog100×3 (マラソコースp)	60' jog (マラソコースp)	
4	火	休 養	休 養	
5	水	2000×2 (6'05~10)	2000+1000 (6'50 3'15)	
6	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
7	金	50' jog100×3	50' jog100×3	
8	土	1000×1 or 400×3	1000×1 or 300×2	
9	日	1500m予 3000SC予	3000m決 400m予	
10	月	1500m決 3000SC決 800m予 3000m決	800m予 1500mTR決	
11	火	800m準、決 5000m決	800m準、決	
12	水	90' jog100×3	90' jog100×3	
13	木	60' jog100×3 (マラソコースp)	60' jog100×3 (マラソコースp)	
14	金	90' jog100×3	90' jog100×3	
15	土	3000×12+1000 (50' 2'55)	(200×3)×5+600 (35"1'55)	
16	日	120' jog100×3 (滝桜~トソル~ダム)	90' jog100×3 (滝桜~トソル~ダム)	
17	月	休 養	休 養	
18	火	1000×6 (2'59~3'02)	1000(10)×5(3'20)	
19	水	12000m (3'50+40+30+20)	8000m (4'20+10+00+3'50)	
20	木	60' jog100×3 (マラソコースp)	60' jog100×3 (マラソコースp)	
21	金	5000×2 (10'+6'10×2)	3000×2 (11'30+フリー)	
22	土	120' jog100×3 (滝桜~トソル~ダム)	90' jog100×3	
23	日	60' jog100×3 (マラソコースp)	60' jog100×3 (マラソコースp)	
24	月	休 養	休 養	
25	火	3000×12+1000 (50' 2'55)	(300×3)×3+1000 (55"3'20)	
26	水	60' jog100×3 (マラソコースp)	60' jog100×3 (マラソコースp)	
27	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
28	金	2000×2 (6'05~06)	2000+1000 (6'50+3'20)	
29	土	50' jog100×3	50' jog100×3	
30	日	50' jog100×3	50' jog100×3	
31	月	1000×1 or 400×3	1000×1	
備考		<p>トラックシーズンに突入し、4月の記録会はほとんどの者が自己記録を更新したが、これは2・3月に十分走り込んだためである。練習ができていれば結果はである。</p> <p>県大会においては日大東北、学石、西女、緑が丘、清陵に勝って一人でも多く東北大会に出場できるように頑張ること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>		

H5・6月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火	1500m予 3000SC予	400m予、準 3000m予	県大会
2	水	800m予 1500m決 3000SC決	800m予	いわき
3	木	800m準、決 5000m決	800m準、決	
4	金	120' jog100×3	120' jog100×3	
5	土	30' jog100×3	30' jog100×3	
6	日	120' jog100×3	120' jog100×3	
7	月	3000×12+1000 (50' 2'55)	(300×3)×3+1000	
8	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
9	水	1000×5 (2'45) レベ	1000×5 (3'10) レベ	
10	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
11	金	4000+1000 (12'20+2'55)	2000+(10')1000 レベ	
12	土	60' jog100×3	120' jog100×3	
13	日	60' jog100×3 (マラソコースsp)	60' jog100×3 (マラソコースsp)	
14	月	2000×2 1200+600+300+100	(400×3)×3+1000 (72'3'15)	
15	火	50' jog100×3	8000m(4'20+10+00+3'50)	
16	水	50' jog100×3	90' jog100×3 (滝桜～トナリ～ダム)	
17	木	1000×1 or 400×3	50' jog100×3	
18	金	1500m予 3000SC予	1000(10')×5(3'10)	東北大会
19	土	800m予 1500m決 3000SC決	休 養	青森
20	日	800m準、決 5000m決	60' jog100×3 (マラソコースsp)	
21	月	2000×2 600+300+100	2000+1000+500+250 600+300+150	
22	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
23	水	50' jog100×3 (マラソ)	50' jog100×3 (マラソ)	
24	木	200×3 1000×1	200×3 1000×1	
25	金	800mTR予 B800mTR予、決 5000m決	B800mTR予、決 3000m決	県南総体
26	土	800m決 1500mTR予 3000SCTR予	1500m予 800m決 10000m決	白河市
27	日	1500m決 3000SC決 B3000m決 10000決	1500m決	
28	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
29	火	30' jog100×3	30' jog100×3	
30	水	120' jog100×3	120' jog100×3	

備考

インターハイ地区予選・県大会が終了し、中長距離ブロックとして東北大会に4種目4名が出場することになり、特に県大会においては全員全員が力を出し切ったように思われる。しかし、1500m・5000mにおいて駅伝を考えれば2人ずつ入賞できたらと思われる。

月末に県総体地区予選があるが、インターハイ、総体を狙う選手以外は駅伝を目指して走り込み中心の練習に切り変わるため、体調を崩さないように十分に注意する。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H5・7月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	木			
2	金			
3	土	300×12+1000	(300×3)×3+1000	
4	日	休 養	休 養	
5	月			
6	火	3000×2 1000×3~4	2000×2+300×5	
7	水	120' jog100×3	120' jog100×3	
8	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
9	金	200×20+800 (200×5)×3+600	(200×5)×3+800	
10	土	12000m	8000m	
11	日	休 養	休 養	
12	月	50' jog100×3	50' jog100×3	
13	火	2000×2(6'50~00)1200+600+300+100	2000+1000+500+250 1200+600+300+100	
14	水	50' jog100×3	50' jog100×3	
15	木	40' jog100×3	40' jog100×3	
16	金	1000×1 or 200×3	1000×1 or 200×3	
17	土	5000m決 A800m予、準 B800m予、決	3000m決 A800m予、準	県総体
18	日	3000SC予 1500m予 A800m決	1500m予 10000m決 A800m決	信夫ヶ丘
19	月	10000m決 3000SC決 1500m決 B3000m決	1500m決	
20	火	120' jog100×3	120' jog100×3	強
21	水	70' jog100×3	70' jog100×3	
22	木	120' jog100×3	120' jog100×3	化
23	金	70' jog100×3	70' jog100×3	
24	土	120' jog100×3	120' jog100×3	練
25	日	休 養	休 養	
26	月	60' jog100×3	60' jog100×3	習
27	火	1000×10	1000×8	
28	水	120' jog100×3	120' jog100×3	期
29	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
30	金	3000×3	2000×3	間
31	土	120' jog100×3	120' jog100×3	
備 考	<p>前半のトラックシーズンも残すところ県総体だけになり、いよいよ駅伝に向けての強化に入る時期である。特に7月下旬から8月下旬までを第二鍛錬期といい、年間を通して最もトレーニング量の多くなる時期であり、ここでの走り込みが駅伝の成否を分ける。しかし、練習量の増加にともない、注意すべき点は、過労や貧血の状態になりやすい 食欲が落ちがちになるため栄養価の高い食物の摂取や、休養も十分にとる 故障の予防や防止のために、練習前後の体操やマッサージなどをこまめに行う。</p> <p>今年の夏は、ゆっくりでもとにかく距離をこなすことに重点を置くため、一日一日の目標をきちんと持つこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p> <p>ライバル校も京都目指して猛練習をしていることを忘れるな。</p>			

H5・9月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水	1000×7 中1000×4	(1000×3)+(1000×2)	
2	木	12kmロード(3'30)	9kmロード(3'50)	
3	金	70' jog100×3	70' jog100×3	
4	土	90' jog100×3	90' jog100×3	
5	日	6000+3000+1000(19'00+9'15+3'00)	4000+2000+1000(14'00+6'50+3'20)	Jr.陸上
6	月	休 養	休 養	(郡山)
7	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
8	水	300×12+1000(50~51+2'55) 中(300×4)×3+1000	(300×4)×3+1000(55~56 3'19)	
9	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
10	金	50' jog100×3	50' jog100×3	
11	土	1000×1 200×3	1000×1 200×3	
12	日	800m予、準、決 5000m決	800m予 3000m決	県南新人
13	月	3000SC予	800m準	(郡山)
14	火	1500m予、決 3000SC決	800m決	
15	水	12kmロード(3'30) (試走予定)	9kmロード(3'50) (試走予定)	原町
16	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
17	金	50' jog100×3	50' jog100×3	
18	土	1000×1	1000×1	
19	日	県南駅伝	県南駅伝	白河市
20	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
21	火	12kmロード(A3'20 B3'40)	9kmロード(3'50)	
22	水	120' jog100×3	120' jog100×3	
23	木	12kmロード(A3'20 B3'40)	9kmロード(3'50)	
24	金	120' jog100×3	120' jog100×3	
25	土	12kmロード(A3'20 B3'40)	9kmロード(3'50)	
26	日	休 養	休 養	
27	月	300×10+1000(50~51+2'55) 中(300×3)×3+1000	(300×3)×3+1000	
28	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
29	水	50' jog100×3	50' jog100×3	
30	木	1000×1	1000×1	

備
考

駅伝に向けて7月下旬から8月下旬まで十分走り込んだが、この疲労を取り除く時期が9月である。残暑が厳しいが、リラックスして周りに惑わされず、自分の体調をしっかりとつかみ、心と身体を労ることが大切である。

県ジュニア、青東予選、東日本女子駅伝予選、新人と試合が続き、いよいよ19日には県南駅伝である。男子はA・B 2チーム出場し、県大会の練習の一貫として思い切った走りをする。また、県大会のチーム編成に重要な参考資料となるため、自分の納得行く走りをする。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H 5 ・ 10月のスケジュール

		男 子	女 子	備 考
1	金	5000m決	3000m決	県新人
2	土	800m予、準、決 3000SC予	800m予	(郡山)
3	日	1500m予、決 3000SC決	800m準、決	
4	月	15kmロード	9kmロード	
5	火	休 養	休 養	
6	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
7	木	5kmロードPT	3kmロードPT	
8	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
9	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
10	日	2000 × 2	2000+1000	
11	月	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
12	火	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
13	水	1000 × 1	1000 × 1	
14	木	全国高校駅伝県予選	全国高校駅伝県予選	原町市
15	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
16	土	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
17	日	休 養 (南東北大会)	休 養	山形市
18	月	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
19	火	300 × 12+1000	300 × 10+1000	
20	水	15kmロード100 × 3	12kmロード100 × 3	
21	木	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
22	金	4000+2000+1000	3000+2000+1000	
23	土	15kmロード100 × 3	12kmロード100 × 3	
24	日	休 養 (船引ロード)	休 養 (船引ロード)	船引町
25	月	1000 × 8	1000 × 6	徳島県
26	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	鳴門
27	水	12000m	8000m	
28	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
29	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
30	土	3000 × 2	2000 × 2	東京
31	日	休 養	休 養	国立
備 考		<p>いよいよ駅伝、ロードレースのシーズンである。気候的にも涼しくなり、夏の疲労が抜けて体調が良くなる時期であるので、自分の体調をしっかり掴み、練習は十分にできているので自信を持って試合に臨むことである。</p> <p>県南駅伝が終わり男子2位、女子2位という結果であったが、最終的には県大会で結果を出さなければ評価されない。男女共京都を狙える位置にいるため、チームが一丸となって目標達成できるように頑張ることである。また、日が進むにつれて寒さも増してくるため、風邪の予防を絶対に忘れてはならない。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>		

H5・11月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月	70' jog100×3	70' jog100×3	
2	火	70' jog100×3	70' jog100×3	
3	水	300×12+1000	(600×5) (300×3) (100×3)	
4	木	15kmロード(3'40)	9kmロード(4'00~3'40)	
5	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
6	土	60' jog100×3	4000+2000+1000	
7	日	500×1(15'20)	休 養	
8	月	休 養	70' jog100×3	
9	火	60' jog100×3	(1000×3)+(200×5)	
10	水	2000×2	9kmロード(4'00~3'40)	
11	木	50' jog100×3	60' jog100×3	
12	金	40' jog100×3	60' jog100×3	
13	土	1000×1	3000×1 (10'00)	
14	日	東北高校駅伝	休 養	大船渡
15	月	18kmロード(西田)	60' jog100×3	
16	火	休 養	2000+1000	
17	水	1000×5	50' jog100×3	
18	木	50' jog100×3	40' jog100×3	
19	金	40' jog100×3	1000×1	
20	土	1000×1	東北高校女子駅伝	宮城県 巨理町
21	日	福島県縦断市町村対抗駅伝	福島県縦断市町村対抗駅伝	白河~福島
22	月	18kmロード(西田)	15kmロード(西田)	
23	火	休 養	休 養	
24	水	300×12+1000	(1000×3)+(1000×2)	
25	木	50' jog100×3	6000+3000	
26	金	40' jog100×3	60' jog100×3	
27	土	1000×1	60' jog100×3	
28	日	中央大学記録会(参加予定)	4000+1000	中央大学
29	月	18kmロード(西田)	15kmロード(西田)	
30	火	休 養	休 養	
備 考		<p>全国高校駅伝県予選が終了し、男子2° 12' 51" 5位 女子1° 14' 13" で優勝することができ、目標であった男女共に東北大会出場を達成することができた。男子より女子が一足早く全国大会に出場することになったが、福島県一練習をした結果ではないかと思われる。またチームワークの大切さを身をもって分かったと思う。</p> <p>(自分たちの気持ちをタスキに書き全員で頑張ろうという気持ち)</p> <p>東北大会、県縦断駅伝があるが、失敗を恐れず自分の走りをすることに心掛け、駅伝というものは、「どう走ればいいのか」ということをしっかり掴むことである。それを来年に活かせるようにする。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>		

H 5 ・ 12月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
2	木	60' jog1000 × 1	300 × 10+1000	期
3	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	末
4	土	60' jog1000 × 1	2000 × 3	考
5	日	休 養	休 養	査
6	月	120' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
7	火	300 × 12+1000	1000 × 5	
8	水	15kmペース走	60' jog100 × 3	
9	木	70' jog100 × 3	60' jog1000 × 1	
10	金	1000 × 7	3000 × 2	
11	土	120' jog100 × 3	コース試走	京都
12	日	120' jog100 × 3	コース試走	西京極
13	月	休 養	休 養	
14	火	3000 × 3	9000m変化走	
15	水	15kmペース走	60' jog100 × 3	
16	木	60' jog100 × 3	300 × 10+1000	
17	金	300 × 12+1000	60' jog100 × 3	
18	土	10000m変化走	60' jog100 × 3	
19	日	120' jog100 × 3	3000 × 1	
20	月	休 養	休 養	
21	火	60' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
22	水	4000+2000+1000	2000+1000 (49~50 3'20)	
23	木	18kmロード100 × 3	50' jog100 × 3	
24	金	60' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
25	土	1000 × 10	1000 × 1	
26	日	休 養	全国高校女子駅伝	京都西京極
27	月	休 養	休 養	
28	火	120' jog100 × 3	15kmロード100 × 3	
29	水	5km T T	120' jog100 × 3	
30	木			
31	金			
備 考	<p>男子においては本年度の主要大会も終了し、各自さまざまな反省点が残されたように思われる。この反省点を冬期練習期間中に改善されるように各自意識を持って練習をすること。</p> <p>女子においては全国高校駅伝が26日にあるため、<u>県高校記録と30位を目標に、チーム一丸となって目標達成できるように、体調を整え頑張ること。また、体調が悪くなったら後手後手にならないように、連絡を早めに対応すること。</u></p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H6・2月のスケジュール

		男子	女子	備考
1	火	3000×3	60' jog100×3	
2	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
3	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
4	金	5000m TT	3000m TT	
5	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
6	日	1000×5 (2'57~2'59)	1000×3+1000×2 (30+25+20+25+20)	
7	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
8	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
9	水	40' jog100×3	40' jog100×3	
10	木	1000×1	1000×1	
11	金	勿来の関マラソン(10000m)	勿来の関マラソン(5000m)	勿来町
12	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
13	日	300×10+1000 (50' 2'50)	300×10+1000	
14	月	休 養	休 養	
15	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
16	水	3000×2 (9'30 9'00)	3000+1000	
17	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
18	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
19	土	1000×1	1000×1	
20	日	千葉国際クロスカントリー(8000m)	千葉国際クロスカントリー(4000m)	千葉市
21	月	休 養	休 養	
22	火	60' jog100×3	60' jog100×3	学年末
23	水	60' jog100×3	60' jog100×3	考査
24	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
25	金	120' jog100×3	120' jog100×3	
26	土	3000×3 (9'30)	3000×3 (11'15)	
27	日	20kmロード100×3 (滝桜-トナリ-町営グラウンド-学校)	15kmロード100×3 (矢島台-7ILブ'ン-ダ'ム-町営グ)	
28	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
備 考		<p>勿来の関マラソン、千葉国際クロスカントリーと二つの大会が入っているが、千葉国際クロスカントリーがメインになるため、勿来の関マラソンは練習の一貫となるため思い切ったレースをすること。</p> <p>2月後半から走り込みにはいるために、各自故障をしないように自己管理をしっかりとすること。(学年末考査があるため勉強もしっかり頑張ること)</p> <p style="text-decoration: underline;">陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</p>		

H6・3月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火	休 養	休 養	
2	水	120' jog100×3	120' jog100×3	
3	木	3000mTT	3000mTT	
4	金	70' jog100×3 (西田)	70' jog100×3 (西田)	
5	土	300×15+1000 (50' 2'55)	300×12+1000 (56' 3'19)	
6	日	5000×2 (16'00)	2000×3 (6'59)	
7	月	休 養	休 養	
8	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
9	水	5000mTT	5000mTT	
10	木	120' jog100×3	120' jog100×3	
11	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
12	土	1000×8 (3'03~06)	1000×8 (3'29)	
13	日	15000m (18'00+17'30+17'00)	10000m (4'20+4'10+4'00+71-)	
14	月	休 養	休 養	
15	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
16	水	300×20+1000 (51' 2'55)	300×15+1000 (56' 3'19)	
17	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
18	金	120' jog100×3	120' jog100×3	
19	土	3000+2000+1000	2000+1000+500	
20	日	15000m (18'00+17'30+17'00)	10000m (4'20+4'10+4'00+71-)	
21	月	休 養	休 養	
22	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
23	水	2000×2	1000×3	
24	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
25	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
26	土	1000×1	1000×1	
27	日	新潟弥彦駅伝	新潟弥彦駅伝	
28	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
29	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
30	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
31	木	1000×10 (3'05~08)	1000×7 (3'25)	
備 考	<p>新潟弥彦駅伝が27日に行われるが、この大会は招待校として西脇工、大牟田、宇治など全国級の高校が出場するため、結果にこだわらず思い切ったレースをする。</p> <p>3月までは基礎作りをするため練習量が増えているが、4、5、6月のトラックシーズンに向けての「溜め」を作るためである。各自故障をしないように自己管理をしっかりすること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H6・5月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	日			
2	月			
3	火			
4	水			
5	木			
6	金			
7	土			
8	日			
9	月			
10	火			
11	水	1000×5		
12	木	90' jog100×3	90' jog100×3	
13	金	60' jog100×3 (マラソコースsp)	60' jog100×3 (マラソコースsp)	
14	土	2000×20+800	(200×5)×3+800 (35" 2'35)	
15	日	12000m	8000m	
16	月	休 養	休 養	
17	火	5000×2 (3000×2)	3000×2 (1500×2)	
18	水	70' jog100×3	70' jog100×3	
19	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
20	金	300×12+1000	300×10+1000	
21	土	90' jog100×3	60' jog100×3	
22	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
23	月	4000+2000+1000	1000×5	
24	火	休 養	休 養	
25	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
26	木	2000×2	2000+1000+500	
27	金	50' jog100×3	50' jog100×3	
28	土	40' jog100×3	40' jog100×3	
29	日	1000×1	1000×1	
30	月	1500m予 3000SC予	3000m決	
31	火	800m予 1500m決 3000SC決 3000m決	800m予 1500m決	

備
考

トラックシーズンに突入し、4月に二つの記録会を経て、5月8・9・10日の県南高校春季陸上を迎え、目標であった男子総合優勝が98.5点という高得点で21年ぶりにブッチギリで達成できたのは選手及び部員全体が一丸となったからだと思う。特にトラック68点中37点が中長距離で取った得点であるため、大変健闘したと思うが、しかし中長距離4種目中3種目を学石に取られたのは、今後に大きな課題を残した。県大会においては、新人戦に続いて「総合優勝」できるよう、県南大会の反省を基に中長距離が引っ張って行けるよう頑張ること。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H 6 ・ 6 月 の スケ ジ ュ ー ル

		男 子	女 子	備 考
1	水			
2	木	1000×5		
3	金	50' jog100×3		
4	土	40' jog100×3		
5	日	記録会 5000m		
6	月	90' jog100×3	90' jog100×3	
7	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
8	水	300×15+1000 (50' 2'55) (400×3)×3(55')50×5	(300×6)×2+1000	
9	木	60' jog100×3 90' jog100×3	60' jog100×3	
10	金	4000+2000+1000 (1000+500)×2 300×3 50×3	2000+1500+1000+500+300	
11	土	休 養	休 養	
12	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
13	月	2000×2 1200+600+300+100 50×5	1000×5 60' jog	
14	火	50' jog100×3	90' jog100×3 600+300+100	
15	水	40' jog100×3	60' jog100×3 50' jog	
16	木	1000×1 600×1	2000×3 40' jog	
17	金	1500m予 3000SC予	50' jog100×3 200×3	
18	土	1500m決 3000SC決 800m予	(300×6)×2+1000 800m予	
19	日	5000m決 800m準、決	休 養 800m準、決	
20	月	60' jog100×3	60' jog100×3 (マラソン s p)	
21	火	2000×2 600+300+100	2000+1000+500+300 600+300+150	
22	水	50' jog100×3	50' jog100×3	
23	木	40' jog100×3 (マラ)	50' jog100×3 (マラ)	
24	金	200×3 1000×1	200×3 1000×1	
25	土	800mTR予 B800mTR予、決 5000m決	B800mTR予、決 3000m決	
26	日	800m決 1500mTR予 3000SCTR予	1500m予 800m決 10000m決	
27	月	1500m決 3000SC決 B3000m決 10000決	1500m決	
28	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
29	水	30' jog100×3	30' jog100×3	
30	木	120' jog100×3	120' jog100×3	

備
考

インターハイ地区予選・県大会が終了し、中長距離ブロックとして東北大会に4種目6名が出場することになり、特に県大会においては全員全員が力を出し切ったように思われる。また、800m・1500m・5000m・3000SCにおいて2人ずつ入賞できたことは、駅伝を考えるとバランスが大変とれていると思われる。

月末に県総体地区予選があるが、インターハイ、総体を狙う選手以外は駅伝を目指して走り込み中心の練習に切り変わるため、体調を崩さないように十分に注意する。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H 6 ・ 10月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	土	5000m決	3000m決	県新人
2	日	800m予、準、決 3000SC予	800m予	
3	月	1500m予、決 3000SC決	800m準、決	
4	火	60' jog (新人戦組120') 100 × 3	60' jog (新人戦組120') 100 × 3	
5	水	3000 × 3 (9'15)	3000 × 2	
6	木	90' jog100 × 3	90' jog100 × 3	
7	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
8	土	300 × 10+1000	300 × 10+1000	
9	日	15kmペース走	9kmペース走	
10	月	60' jog100 × 3 (試走)	60' jog100 × 3	
11	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
12	水	5kmペース走	3kmペース走	
13	木	休 養	休 養	
14	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
15	土	2000 × 2	2000+1000	
16	日	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
17	月	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
18	火	1000 × 1	1000 × 1	
19	水	全国高校駅伝県予選	全国高校駅伝県予選	
20	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
21	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
22	土	300 × 15+1000	300 × 15+1000	
23	日	休 養	休 養	
24	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
25	火	20kmロード	15kmロード	
26	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
27	木	25kmロード	15kmロード	
28	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
29	土	20kmロード	15kmロード	
30	日	休 養	休 養	
31	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
備 考	<p>いよいよ駅伝、ロードレースのシーズンである。気候的にも涼しくなり、夏の疲労が抜けて体調が良くなる時期であるので、自分の体調をしっかり掴み、練習は十分にできているので自信を持って試合に臨むことである。</p> <p>県南駅伝が終わり男子1位、女子1位という結果であったが、最終的には県大会で結果を出さなければ評価されない。男女共京都を狙える位置にいるため、チームが一丸となって目標達成できるように頑張ることである。また、日が進むにつれて寒さも増してくるため、風邪の予防と故障の予防を絶対に忘れてはならない。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H 6 ・ 11月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	水	300 × 10+1000	300 × 10+1000	
3	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
4	金	4000+2000+1000	1000 × 5	
5	土	15kmロード	12kmロード100 × 3	
6	日	60' jog100 × 3 円谷駅伝	60' jog100 × 3	郡山自衛隊
7	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
8	火	5kmペース走 (15'15)	3000 × 2	
9	水	休 養	休 養	
10	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
11	金	2000 × 2	400 × 10+1000	
12	土	50' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
13	日	40' jog100 × 3	3000 × 1 (10'00)	
14	月	1000 × 1	休 養	
15	火	東北高校駅伝 (白河)	60' jog100 × 3	白河市
16	水	60' jog100 × 3	2000+1000	
17	木	60' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
18	金	60' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
19	土	1000 × 1	1000 × 1	
20	日	市町村対抗福島駅伝	市町村対抗福島駅伝	白河～福島
21	月	休 養	60' jog100 × 3	
22	火	120' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
23	水	60' jog100 × 3	400 × 10+1000	
24	木	120' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
25	金	20kmロード100 × 3	40' jog100 × 3	
26	土	60' jog100 × 3	東北高校女子駅伝	宮城県 巨理町
27	日	25kmロード100 × 3	15kmロード100 × 3	
28	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
29	火	20kmロード100 × 3	15kmロード	
30	水	休 養	休 養	

備
考

全国高校駅伝県予選が終了し、男子2° 10' 56" 女子1° 14' 43" で男女共に優勝することができ、本年度の目標であった男女アベック全国大会出場を達成することができた。女子は2年連続になるが、目標を高く持ち、その目標達成のためにどうすればいいのかをよく考え練習することが大切である。

(男子 2° 07' 30" 10位以内 女子 1° 12' 35" 35位以内)

東北大会、県縦断駅伝があるが、失敗を恐れず前半から積極的に走ることに関心掛け、とにかく全国大会の練習の一貫として走ればよいのである。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H 6 ・ 12月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	木	60' jog100 × 3	15kmペース走 (4'20)	期
2	金	300 × 10+1000	60' jog100 × 3	末
3	土	60' jog100 × 3	15kmペース走 (4'20)	考
4	日	休 養	休 養	査
5	月	3000 × 3 (9'10)	3000+1000	
6	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
7	水	20kmペース走 (3'40)	12kmペース走 (4'10)	
8	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
9	金	1000 × 10 (3'00)	1000 × 7	
10	土	90' jog100 × 3	70' jog100 × 3	京都
11	日	80' jog100 × 3	70' jog100 × 3	西京極
12	月	80' jog100 × 3	70' jog100 × 3	
13	火	休 養	休 養	
14	水	15kmペース走 (3'30)	9kmペース走	
15	木	300 × 10+1000	300 × 10+1000	
16	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
17	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
18	日	5kmペース走 (15'15)	3kmペース走 (10'10)	
19	月	休 養	休 養	
20	火	60' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
21	水	2000 × 2 (5'55)	2000+1000 (6'50 3'10)	
22	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
23	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
24	土	1000 × 1	1000 × 1	
25	日	全国高校駅伝	全国高校女子駅伝	京都西京極
26	月	休 養	休 養	
27	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
28	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
29	木	5km T T	5km T T	
30	金			
31	土			
備 考		<p>本年度の目標であった全国高校駅伝出場が男女共に達成でき、これも選手一人一人が目標に向かってしっかり努力したからだと思われる。特に女子においては、シーズン途中で昨年のメンバー2人が辞めるというアクシデントがあったが、逆にこれをバネにチームワークで頑張った結果である。</p> <p>男子においてはランキング7位になっているが全国大会というのは、走って見ないとわからない面が非常に高いため、おごることなく8位入賞を目標に頑張ること。</p> <p>女子については県高校記録と35位以内を目標に県大会同様チームワークで頑張ること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>		

H7・1月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	日			
2	月			
3	火			
4	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
5	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
6	金	1000×5 (3'00)	1000×5 (3'20)	
7	土	20kmロード100×3	15kmロード100×3	
8	日	休 養	休 養	
9	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
10	火	4000+2000+1000	3000+1000	
11	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
12	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
13	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
14	土	2000×1 (5'50)	2000×1	
15	日	浪江10マイルロード	浪江ロード 5km	
16	月	休 養	休 養	
17	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
18	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
19	木	4000×2 (A12'10 B12'40)	2000×3 (6'50)	
20	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
21	土	120' jog100×3	120' jog100×3	
22	日	1000×10 (2'58~2'59)	400×15+1000 (75")	
23	月	休 養	休 養	
24	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
25	水	5kmTT	5kmTT	
26	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
27	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
28	土	120' jog100×3	120' jog100×3	
29	日	300×20+1000	1000×5 (3'10)	
30	月	休 養	休 養	
31	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
備 考	<p>95年を迎え各自2つの目標を立てたと思うが、1つは自分の目標、2つはチームの目標、この2つの目標が達成できるように自分で最大の努力をすることが大切である。</p> <p>1月はさほど走り込まないために、ポイント練習には集中して取り組むこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H7・2月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	木	10kmTT	6kmTT	
3	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
4	土	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
5	日	4000 × 3 (A12'30 B12'50)	3000 × 3 (11'00)	
6	月	休 養	休 養	
7	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
8	水	300 × 10+1000	400 × 10+1000	
9	木	15kmロード	12kmロード	
10	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
11	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
12	日	6000+1000	4000+1000	
13	月	休 養	休 養	
14	火	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
15	水	2000 × 2 (5'55)	2000 × 2	
16	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
17	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
18	土	1000 × 1	1000 × 1	
19	日	千葉国際クロスカントリー	千葉国際クロスカントリー	昭和の森
20	月	休 養	休 養	
21	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
22	水	120' jog	60' jog	
23	木	60' jog100 × 3	4000+1000	学年末
24	金	120' jog100 × 3	50' jog	考査
25	土	60' jog100 × 3	40' jog	
26	日	120' jog100 × 3	1000 × 1	
27	月	6000+3000+1000	男子2回全国加加駅伝	昭和の森
28	火	4000+2000+1000	女子6回全国加加駅伝	
		休 養	休 養	
		60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	

備
考

2月に入り、いよいよトラックシーズンに向けての走り込みに入るところだが、今月は千葉国際クロスカントリー大会があるために、ここで高校駅伝で4位になった実力を試さなければならない。全国で4位という自信とプライドをもってチャレンジしてほしい。(世界選手権を目標に)

2月後半から走り込みにはいるために、各自故障をしないように自己管理をしっかりすること。(学年末考査があるため勉強もしっかり頑張ること)

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H7・3月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	木	300 × 15+1000	300 × 10+1000	
3	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
4	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
5	日	3000 × 3	2000 × 3	
6	月	休 養	休 養	
7	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
8	水	1000 × 5	1000 × 3	
9	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
10	金	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
11	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
12	日	15000m (17'30 17'00 16'30)	10000m	
13	月	休 養	休 養	
14	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
15	水	300 × 15+1000	400 × 10+1000	
16	木	15kmロード	9kmロード	
17	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
18	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
19	日	5000 × 1 (15'15)	3000 × 1	
20	月	休 養	休 養	
21	火	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
22	水	2000 × 2	2000 × 2	
23	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
24	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
25	土	1000 × 1	1000 × 1	
26	日	新潟弥彦駅伝	新潟弥彦駅伝	
27	月	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
28	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
29	水	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
30	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
31	金	1000 × 10 (3'00 ~ 03)	1000 × 7 (3'20)	
備 考	<p>新潟弥彦駅伝が26日に行われるが、この大会は招待校として西脇工、大牟田、宇治など全国級の高校が出場するため、結果にこだわらず思い切ったレースをする。</p> <p>3月までは基礎作りをするため練習量が増えているが、4、5、6月のトラックシーズンに向けての「溜め」を作るためである。各自故障をしないように自己管理をしっかりすること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H7・5月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
2	火	4000+2000+1000 (400×3)×3	3000+1500+800 (400×3)×3	
3	水	休 養	休 養	
4	木	60' jog100×3	50' jog100×3	
5	金	2000×2 1200+600+300+100 50' jog100×3	2000+1000 50' jog100×3	
6	土	50' jog 600+300+100	50' jog100×3 600+300+100 1200+600+300+100	
7	日	40' jog 50' jog 5000mTT	40' jog 50' jog	
8	月	1000×1 600×1 40' jog 120' jog100×3	1000×1 40' jog	
9	火	一年3000m決 3000SC予 1500m予 200×3 60' jog	3000m決 600×1 200×3	
10	水	800m予 1500m決 3000SC決 300×12+1000	800m予 一年1500m決	
11	木	800m準、決 5000m決	800m準、決	
12	金	120' jog100×3	90' jog100×3	
13	土	120' jog100×3	90' jog100×3	
14	日	休 養	休 養	
15	月	3000×3	2000×3	
16	火	60' jog100×3 3000×2	60' jog100×3 3000×2	
17	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
18	木	1000×5+300×5	1000×3+300×5	
19	金	12000m 60' jog	60' jog	
20	土	60' jog100×3	60' jog	
21	日	4000+2000+1000 60' jog	3000+1500+800	
22	月	休 養 (400×3)×3+800	休 養 (400×3)×5	
23	火	50' jog	50' jog	
24	水	3000+1000 1200+600+300+100 50' jog	2000+1000 50' jog	
25	木	50' jog 1200+600+300+100	50' jog 1200+600+300+100	
26	金	50' jog 40' jog	40' jog 50' jog	
27	土	1000×1 600×1 40' jog	40' jog 50' jog 1000×1 40' jog	
28	日	1500m予 3000SC予 200×3	1000×1 40' jog100×3 3000 400 200×3 600×1	
29	月	800m予 1500m決 3000SC決 3000m決	800m予 1500m決	
30	火	800m準、決 5000m決	800m準、決	
31	水			
備 考	<p>トラックシーズンに突入し、4月に二つの記録会を経て、5月9・10・11日の県南高校春季陸上を迎えようとしている、男子は総合優勝を目標に選手及び部員全体が一丸となって頑張ること。 女子は総合3位を目標に一人でも多く入賞できるように頑張ること。 中長距離全種目制覇をすることにより、今年の駅伝がどれだけ頑張れるかがわかる。 また、月末には県高校大会があり、昨年勝てなかった悔しさを今年晴らすこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H7・6月のスケジュール

		男 子		女 子		備考
1	木	1000×3	120' jog100×3	90' jog100×3	1000×3+300×5	
2	金	50' jog100×3	120' jog100×3	90' jog100×3		
3	土	40' jog100×3	300×12+1000×1	3000×10+1000		
4	日	記録会	5000m 15000m	8000m		
5	月	休 養		休 養		
6	火	1000×5+300×5		(2000+1000)×2		
7	水	60' jog100×3		60' jog100×3		
8	木	60' jog100×3		60' jog100×3		
9	金	4000+2000+1000		1000×3+300×5		
10	土	休 養 (400×3)×3	50×5 120' jog100×3	120' jog100×3	休 養	
11	日	50' jog100×3	休 養 60' jog100×3	60' jog100×3	50' jog	
12	月	1200+600+300+100	2000×2 50' jog 休 養	休 養	2000+1000+500	
13	火	50' jog100×3	600+300+100 300×12+1000	1000×5	50' jog	
14	水	40' jog100×3	50' jog100×3 12000m	8000m	40' jog	
15	木	600×1 1000×1	40' jog100×3 120' jog100×3	120' jog100×3	1000×1	
16	金	1500m予 3000SC予	40' jog100×3	40' jog	3000m決	
17	土	1500m決 3000SC決	800m予 1500mTT	1500mTT		
18	日	5000m決 800m準、決	5000mTT	3000mTT		
19	月	休 養		休 養		
20	火	3000×12+1000		3000×12+1000		
21	水	50' jog100×3		50' jog100×3		
22	木	40' jog100×3		40' jog100×3		
23	金	1000×1		1000×1		
24	土	県南選手権		県南選手権		
25	日					
26	月	休 養		休 養		
27	火	120' jog100×3		120' jog100×3		
28	水	60' jog100×3		60' jog100×3		
29	木	120' jog100×3		120' jog100×3		
30	金	60' jog100×3		60' jog100×3		

備
考

インターハイ地区予選・県大会が終了し、中長距離ブロックとして東北大会に4種目7名が出場することになり、特に県大会においては全員全員が力を出し切ったように思われる。また、800m・1500m・5000m・3000SCにおいて完璧に近い状態で入賞できたことは、駅伝を考えるとバランスが大変とれていると思われる。

月末に県南選手権があるが、インターハイを狙う選手以外は駅伝を目指して走り込み中心の練習に切り変わるため、体調を崩さないように十分に注意をする。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H7・9月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	金	2000×4	2000×4	
2	土	20km Jog (試走)	20km Jog (試走)	
3	日			
4	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
5	火	1000+400×10+1000	1000+400×10+1000	
6	水	12000m	9000m	
7	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
8	金	4000+2000+1000 2000+1000+500+(250×3)	2000+1000+500+(250×3)	
9	土	90' jog100×3	90' jog100×3	
10	日	休 養	休 養	
11	月	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	
12	火	50' jog100×3 60' jog	50' jog100×3 60' jog100×3	
13	水	40' jog100×3 60' jog	40' jog100×3 60' jog100×3	
14	木	1000×1 1000×5(2'50~52)	1000×1 1000×5	
15	金	国土館大学記録会 60' jog	国土館大学記録会 60' jog100×3	国土館大
16	土	60' jog100×3 4000+1000	60' jog100×3 3000×1	
17	日	青東駅伝選考会 休 養	東日本女子駅伝予選	猪苗代
18	月	1200+600+300+100 2000×2 60' jog	1000×5	
19	火	50' jog 2000×2 2000×2 60' jog	50' jog100×3 60' jog100×3	
20	水	40' jog 50' jog 50' jog 1200+600+300	40' jog100×3 60' jog100×3	
21	木	600×1 1000×1 40' jog 40' jog 50' jog	1000×1 1000×5	
22	金	県新人大会 1500m、3000SC 1000×1 40' jog	県新人大会 3000m、400m 3000mTT	信夫ヶ丘
23	土	" 800m、5000m 全日本ジュニア 5000m	" 800m 800mTT	徳島
24	日	休 養 " 1500m	休 養	鳴門
25	月	24km走 1000×1	18km走 1000×1	強
26	火	60' jog100×3	60' jog100×3	化
27	水	21km走 1000×1	15km走 1000×1	練
28	木	60' jog100×3	60' jog100×3	習
29	金	24km走 1000×1	18km走 1000×1	
30	土	休 養	休 養	
備 考		<p>駅伝に向けて7月下旬から8月下旬まで十分走り込んだが、この疲労を取り除く時期が9月である。季節の変わり目で体調を崩しやすいが、リラックスして周りに惑わされず、自分の体調をしっかりつかみ、心と身体を労ることが大切である。</p> <p>国土館大学記録会、青東予選、東日本女子駅伝予選、新人、全日本ジュニアと試合が続き、いよいよ10月3日には県南駅伝であが、県大会の練習の一貫として思い切った走りをする。また、県大会のチーム編成に重要な参考資料となるため、自分の納得行く走りをする。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>		

H7・10月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	日	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
2	月	2000 × 1	2000 × 1	
3	火	県南駅伝	県南駅伝	白河市
4	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
5	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
6	金	1000+3000+1000	1000 × 2	
7	土	60' jog100 × 3 青東駅伝予選 郡山	女子駅伝予選 60' jog100 × 3 白河	
8	日	6000+3000+1000	3000+2000+1000	
9	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
10	火	60' jog100 × 3 (試走)	60' jog100 × 3 (試走)	喜多方
11	水	3000 × 3	1000 × 6	
12	木	90' jog100 × 3	90' jog100 × 3	
13	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
14	土	1000+300 × 10+1000	1000+300 × 10+1000	
15	日	15kmペース走	9kmペース走	
16	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
17	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
18	水	5kmペース走	3kmペース走	
19	木	休 養	休 養	
20	金	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
21	土	2000 × 2	2000+1000	
22	日	50' jog100 × 3 船引町ロード	50' jog100 × 3 船引町ロード	船引町
23	月	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
24	火	1000 × 1	1000 × 1	
25	水	全国高校駅伝県予選	全国高校駅伝県予選	喜多方
26	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
27	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
28	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
29	日	21kmロード	15kmロード	
30	月	休 養	休 養	
31	火	1000+300 × 10+1000	1000+300 × 10+1000	
備 考	<p>いよいよ駅伝、ロードレースのシーズンである。気候的にも涼しくなり、夏の疲労が抜けて体調が良くなる時期なので、カゼ・ケガ等に十分注意して、自分の体調をしっかりと掴み、練習は十分にできているので自信を持って試合に臨むことである。</p> <p>県南駅伝が終わり男子1位、女子1位という結果であったが、最終的には県大会で結果を出さなければ評価されない。男女共京都を狙える位置にいるため、チームが一丸となって目標達成できるように頑張ることである。また、コースの起伏が京都と似ているため風がなければ狙えると思うので頑張ること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H7・11月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水	構内マラソン大会	構内マラソン大会	
2	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
3	金	120' jog100×3 円谷駅伝	120' jog100×3	郡山市
4	土	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	
5	日	休 養	休 養	
6	月	90' jog100×3	90' jog100×3	
7	火	3000+2000+1000	3000+2000+1000	
8	水	15kmロード	9kmロード	
9	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
10	金	300×10+1000	300×10+1000	
11	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
12	日	2000×2 5000×1	2000+1000 東日本女子駅伝	福島市
13	月	50' jog100×3 休 養	50' jog100×3	
14	火	40' jog100×3 60' jog	40' jog100×3	
15	水	1000×1 2000×2	1000×1	
16	木	東北高校駅伝(大船渡) 50' jog	東北高校駅伝(大船渡) 岩手県	大船渡町
17	金	60' jog100×3 40' jog	60' jog100×3	
18	土	40' jog100×3 1000×1	40' jog100×3	
19	日	福島駅伝	福島駅伝	白河～福島
20	月	休 養	休 養	
21	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
22	水	120' jog100×3	120' jog100×3	
23	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
24	金	24kmロード100×3	18kmロード100×3	
25	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
26	日	21kmロード100×3	15kmロード100×3	
27	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
28	火	24kmロード100×3	18kmロード100×3	
29	水	休 養	休 養	
30	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
備 考	<p>全国高校駅伝県予選が終了し、男子2° 09' 34" 女子1° 14' 25" で男女共に2年連続優勝することができ、本年度の目標であった男女アベック全国大会出場を達成することができた。女子は3年連続になるため、目標を高く持ち、その目標達成のためにどうすればいいのかをよく考え練習することが大切である。</p> <p>(男子 2° 06' 30" 8位以内 女子 1° 12' 00" 25位以内)</p> <p>東北大会、県縦断駅伝があるが、失敗を恐れず前半から積極的に走ることに関心、全国大会の練習の一貫として走ればよいのである。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H7・12月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	金	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	期
2	土	60' jog100×3	60' jog100×3	末
3	日	60' jog100×3	60' jog100×3	考
4	月	3000×3 (9'10~06)	3000+2000+1000	査
5	火	休 養	休 養	
6	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
7	木	20kmペース走 (3'30)	12kmペース走 (4'00)	
8	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
9	土	1000×10 (2'55)	1000×7 (3'25)	
10	日	90' jog100×3	70' jog100×3	京都
11	月	80' jog100×3 京都コース試走	70' jog100×3 京都コース試走	西京極
12	火	80' jog100×3	70' jog100×3	
13	水	15kmペース走 (3'30)	9kmペース走 (4'40)	
14	木	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	
15	金	休 養	休 養	
16	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
17	日	5kmペース走 (15'10)	3kmペース走 (10'10)	
18	月	休 養	休 養	
19	火	60' jog100×3	50' jog100×3	
20	水	2000×2 (5'55~52)	2000+1000 (6'40 3'15)	
21	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
22	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
23	土	1000×1	1000×1	
24	日	全国高校駅伝	全国高校駅伝	京都西京極
25	月	休 養	休 養	
26	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
27	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
28	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
29	金			
30	土			
31	日			
備 考		<p>本年度の目標であった全国高校駅伝出場が男女共2年連続出場が達成でき、これも選手一人一人が目標に向かってしっかり努力したからだと思われる。今後寒さが増すと共に風邪が流行ることが予想されるため、各自が責任を持って健康管理に十分注意すること。これからは、練習も大切であるが健康管理が一番大切である。</p> <p>男子においては昨年4位になっているが、昨年は昨年である、2年3年と入賞して初めて評価されるのであるため、8位入賞を目標に頑張ること。</p> <p>女子については県高校記録と25位以内を目標に県大会同様チームワークで頑張ること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>		

H 8 ・ 1 月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月			
2	火			
3	水			
4	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
5	金	90' jog100 × 3	90' jog100 × 3	
6	土	1000 × 5 (3'00)	1000 × 5 (3'20)	
7	日	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
8	月	20kmロード100 × 3	15kmロード100 × 3	
9	火	休 養	休 養	
10	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
11	木	3000+1000	3000+1000	
12	金	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
13	土	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
14	日	1000 × 1 (2'50)	1000 × 1	
15	月	浪江10マイルロード	浪江ロード 5km	
16	火	休 養	休 養	
17	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
18	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
19	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
20	土	4000 × 2 (A12'20 B12'40)	3000+2000+1000	
21	日	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
22	月	休 養	休 養	
23	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
24	水	5kmTT	5kmTT	
25	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
26	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
27	土	1000 × 10 (A3'00 B3'05)	1000 × 8 (3'20 ~ 25)	
28	日	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
29	月	休 養	休 養	
30	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
31	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
備 考	<p>96年を迎え各自 2つの目標を立てたと思うが、1つは自分の目標、2つはチームの目標、この2つの目標が達成できるように自分で最大の努力をすることが大切である。(チーム目標 男女全国入賞)</p> <p>1月はさほど走り込まないために、ポイント練習には集中して取り組むこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H 8 ・ 2 月 の スケ ジ ュ ー ル

		男 子	女 子	備 考
1	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
3	土	3000 × 3	3000 × 2	
4	日	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
5	月	休 養	休 養	
6	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
7	水	1000+300 × 10+1000	1000+300 × 10+1000	
8	木	15kmロード	12kmロード	
9	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
10	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
11	日	5000 × 1	3000 × 1	
12	月	休 養	休 養	
13	火	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
14	水	2000 × 2	2000 × 2	
15	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
16	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
17	土	1000 × 1	1000 × 1	
18	日	千葉国際クロスカントリー大会	千葉国際クロスカントリー大会	昭和の森
19	月	休 養	休 養	
20	火	120' jog100 × 3 120' jog	120' jog100 × 3 120' jog	
21	水	60' jog100 × 3 3000+1000	60' jog100 × 3 60' jog	
22	木	120' jog100 × 3 50' jog	120' jog100 × 3 2000+1000	学年末
23	金	60' jog100 × 3 40' jog	60' jog100 × 3 50' jog	考査
24	土	120' jog100 × 3 1000 × 1	120' jog100 × 3 40' jog	
25	日	男子3回全国加加駅伝	女子7回全国加加駅伝	昭和の森
26	月	休 養	休 養	
27	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
28	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
29	木	4000 × 1	4000 × 1	
備 考	<p>2月に入り、いよいよトラックシーズンに向けての走り込みに入るところだが、今月は千葉国際クロスカントリー大会があるために、ここで高校駅伝で2位になった実力を試さなければならない。全国で2位という自信とプライドをもってチャレンジしてほしい。（世界選手権を目標に）</p> <p>2月後半から走り込みにはいるために、各自故障をしないように自己管理をしっかりとすること。（学年末考査があるため勉強もしっかり頑張ること）</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H 8 ・ 3 月 の スケ ジ ュ ー ル

		男 子	女 子	備 考
1	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	土	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
3	日	1000+300 × 10+1000	1000+300 × 10+1000	
4	月	休 養	休 養	
5	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
6	水	3000 × 3	3000 × 3	
7	木	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
8	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
9	土	1000 × 5	1000 × 5	
10	日	15000m	12000m	
11	月	休 養	休 養	
12	火	90' jog100 × 3	90' jog100 × 3	
13	水	90' jog100 × 3	90' jog100 × 3	
14	木	4000+2000+1000	3000+2000+1000	
15	金	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
16	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
17	日	5000 × 1	3000 × 1	
18	月	休 養	休 養	
19	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
20	水	2000 × 2	2000+1000	
21	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
22	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
23	土	1000 × 1	1000 × 1	
24	日	新潟弥彦駅伝	新潟弥彦駅伝	弥彦
25	月	休 養	休 養	
26	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
27	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
28	木	1000+300 × 10+1000	1000+300 × 10+1000	
29	金	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
30	土	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
31	日	絹の里クロスカントリー	絹の里クロスカントリー	二本松
備 考	<p>新潟弥彦駅伝が24日に行われるが、この大会は招待校として西脇工、大牟田、宇治など全国級の高校が出場するため、結果にこだわらず思い切ったレースをする。「チャンスを自分でつかみとる」</p> <p>3月までは基礎作りをするため練習量が増えているが、4、5、6月のトラックシーズンに向けての「溜め」を作るためである。各自故障をしないように自己管理をしっかりとすること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H 8 ・ 5 月 の ス ケ ジ ュ ー ル

		男 子	女 子	備 考
1	水	1000+300×10+1000 (200×5)×3+600 1500m	1000+300×10+1000 (200×4)×3+600	
2	木	90' jog100×3	90' jog100×3	
3	金	1000×5 3000×2	1000×5 1000×3+300×5	
4	土	休 養	休 養	
5	日	60' jog100×3	50' jog100×3 60' jog100×3	
6	月	2000×2 1200+600+300+100(400×3)+600	1000+2000 50' jog100×3	
7	火	50' jog 50' jog 60' jog	50' jog 600+300+100 1200+600+300	
8	水	40' jog 40' jog 50' jog	40' jog100×3 50' jog100×3	
9	木	1000×1 600×1 40' jog	1000×1 40' jog 40' jog	
10	金	一年3000m決 1500m予 3000SC予 200×3	3000m決 200×3 600×1	インターハイ
11	土	800m予 1500m決 3000SC決	800m予 一年1500m決	県南予選
12	日	800m準、決 5000m決	800m準、決	開成山
13	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
14	火	休 養	休 養	
15	水	15000m(10000m)	10000m(6000m)	
16	木	90' jog100×3	60' jog100×3	
17	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
18	土	1000+300×10+1000 (400×3)+800	1000+300×10+1000 (400×3)×3	
19	日	60' jog100×3 6000+300×5	60' jog100×3 5000+300×5	
20	月	60' jog100×3 60'	60' jog100×3	
21	火	3000×2 4000+2000+1000(400+200+200)×3 60'	2000×3 60' jog100×3	
22	水	休 養 (400+200+200)×3	休 養 (400+200+200)×3	
23	木	50' jog 休 養	50' jog100×3 休 養	
24	金	2000×2 1200+600+300+100 50' jog	1000+2000 50' jog100×3	
25	土	50' jog 600+300+100	50' jog 600+300+100	
26	日	40' jog 50' jog	40' jog 50' jog100×3	
27	月	1000×1 600×1 40' jog	1000×1 40' jog100×3	
28	火	一年3000m決 3000SC予 1500m予 200×3	3000m決 200×3 600×3	インターハイ
29	水	3000SC決 1500m決 800m予	800m予 一年1500m決	県予選
30	木	800準、決 5000m決	800準、決	信夫ヶ丘
31	金	120' jog100×3	120' jog100×3	
備 考	<p>トラックシーズンに突入し、4月に二つの記録会を経て、5月10・11・12日の県南高校春季陸上を迎えようとしている。男子は総合優勝を目標に選手及び部員全体が一丸となって頑張ること。 女子は総合3位を目標に一人でも多く県大会に出場することと、入賞できるように頑張ること。 上に繋がる大会のため、自分の目標を明確にし、自信をもって大会に望むこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H 8 ・ 7 月 の スケ ジ ュ ー ル

		男 子	女 子	備 考
1	月	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
2	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
3	水	(2000+600+300+100) × 2 1000 × 5	1000 × 3+300 × 5	
4	木	12000m	9000m	
5	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
6	土	1000 × 5+300 × 3 4000+2000+1000 3000 × 2	(2000+600+300) × 2	
7	日	休 養	休 養	
8	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
9	火	600+300+100 2000 × 2 50' jog100 × 3	600+300+100 50' jog100 × 3	
10	水	50' jog 1200+600+300 2000 × 2 600+300+100	50' jog100 × 3 600+300+100 1200+600+300	
11	木	40' jog100 × 3 50' jog100 × 3	40' jog100 × 3 50' jog100 × 3	
12	金	200 × 3 1000 × 1 40' jog100 × 3	200 × 3 40' jog100 × 3	
13	土	800m予、準、決 5000m決 600 × 1 1000 × 1 200 × 3	800m予、準、決 200 × 3 600 × 1	県選手権
14	日	1500予、決 3000SC予 10000決 5000W決 B800m予、決	1500m予、決 B800m予、決 3000mW決	県総体
15	月	3000SC決 B3000m決	3000m決	あづま
16	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
17	水	休 養	休 養	
18	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
19	金	90' jog100 × 3	90' jog100 × 3	
20	土	20000m 60' 60'	15000m 60' 60'	強
21	日	60' 60' 60'	60' 60' 60'	
22	月	20000m 60' 60'	15000m 60' 60'	化
23	火	60' 60' 60'	60' 60' 60'	
24	水	20000m	15000m	練
25	木	休 養	休 養	
26	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	習
27	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
28	日	休 養	休 養	期
29	月	1000 × 10	1000 × 10	
30	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	間
31	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
備 考	<p>前半のトラックシーズンも残すところ県総体だけになり、いよいよ駅伝に向けての強化に入る時期である。特に7月下旬から8月下旬までを第二鍛錬器といい、年間を通して最もトレーニング量の多くなる時期であり、ここでの走り込みが駅伝に繋がる。しかし、練習量の増加にともない、注視すべき点は、 過労や貧血の状態になりやすい 食欲が落ちるため栄養価の高い食物の摂取や、休養も充分に取る 故障の予防や防止のために、練習前後の体操やマッサージなどをこまめに行う。 今年の夏は、とにかく距離をこなすことに重点を置くため、一日一日の目標をきちんと持つこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H 8・9月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	日			
2	月	休 養	休 養	
3	火	90' jog100 × 3	90' jog100 × 3	
4	水	1000 × 5	1000 × 5	
5	木	15000m	12000m	
6	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
7	土	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
8	日	4000+2000+1000	2000+1000+500+200 × 3	
9	月	休 養	休 養	
10	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
11	水	2000 × 2 1000+300 × 10+1000	2000 × 2	
12	木	50' jog100 × 3 12000m	50' jog100 × 3	
13	金	40' jog100 × 3 60' jog	40' jog100 × 3	
14	土	1000 × 1 3000+2000+1000	1000 × 1	
15	日	東日本縦断駅伝予選 60' jog 休 養	東日本女子駅伝予選	
16	月	50' jog 600+300+100 60' jog 60' jog	60' jog × 3 休 養	
17	火	40' jog 50' jog 60' jog 2000 × 2	60' jog × 3 60' jog × 3	
18	水	1000 × 1 40' jog 1200+600+300 50' jog	1000 × 1 600 × 1 60' jog × 3	
19	木	県新人戦 5000m 200 × 3 50' jog 40' jog	県新人戦 3000m 3000mW 1000+2000	
20	金	800m予 1500m予、決 3000SC予 40' jog 1000 × 1	800m予 50' jog100 × 3	
21	土	800m準、決 3000SC決 日本ジュニア600 × 1 5000	800m準、決 40' jog100 × 3	
22	日	休 養 1500 10000	1000 × 1	
23	月	60' jog100 × 3 日体大記録会 5000m	60' jog100 × 3 日体大記録会 3000m	
24	火	20km走	15km走	
25	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
26	木	20km走	15km走	
27	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
28	土	20km走	15km走	
29	日	休 養	休 養	
30	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	

備
考

駅伝に向けて7月下旬から8月下旬まで十分走り込んだが、この疲労を取り除く時期が9月である。
 季節の変わり目で体調を崩しやすいが、リリラックスして周りに惑わされず、自分の体調をしっかりとつかみ、心と身体を労ることが大切である。

国士館大学記録会、青東予選、東日本女子駅伝予選、新人、全日本ジュニアと試合が続ぎ、いよいよ10月6日には県南駅伝であるが、県大会の練習の一貫として思い切った走りをする。また、県大会のチーム編成に重要な参考資料となるため、自分の納得行く走りをする。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H 8 ・ 10月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火	60' jog100 × 3 小川	60' jog100 × 3 勝子	
2	水	1000+300 × 10+1000 (400 × 3) × 3	1000+300 × 10+1000 (400 × 3) × 3	
3	木	50' jog100 × 3 15000m	50' jog100 × 3 12000m	
4	金	40' jog100 × 3 60' jog	40' jog100 × 3 60' jog	
5	土	1000 × 1 2000 × 1 60' jog	1000 × 1 60' jog	
6	日	しらかわ駅伝 4000+2000+1000	しらかわ駅伝 (600+300+100) × 2	白河市
7	月	休 養	休 養	
8	火	120' jog100 × 3 60' jog	120' jog100 × 3 60' jog	
9	水	60' jog100 × 3 1200+600+300+100	60' jog100 × 3 2000+1000	
10	木	3000 × 3 50' jog	2000 × 3 50' jog	
11	金	60' jog100 × 3 40' jog	60' jog100 × 3 40' jog	
12	土	15km ペース走 600 × 1	9km ペース走 1000 × 1	
13	日	60' jog100 × 3 1500予	60' jog100 × 3 3000予	
14	月	60' jog100 × 3 1500決	60' jog100 × 3 3000決	
15	火	5km ペース走	3km ペース走 800予	
16	水	休 養 5000予	休 養 800準、決	
17	木	60' jog100 × 3 5000決	60' jog100 × 3 90' jog	
18	金	2000 × 2 90' jog	2000+1000 90' jog	
19	土	50' jog100 × 3 60' jog	50' jog100 × 3 60' jog	
20	日	40' jog100 × 3 40' jog	40' jog100 × 3 2000 × 1	
21	月	1000 × 1 1000 × 1	1000 × 1 40' jog	
22	火	全国高校駅伝県予選	全国高校駅伝県予選	白河市
23	水	休 養	休 養	
24	木	120' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
25	金	60' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
26	土	1000 × 10	1000 × 7	
27	日	24km 走	18km 走	
28	月	休 養	休 養	
29	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
30	水	5000m	3000m	
31	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
備 考	<p>いよいよ駅伝、ロードレースのシーズンである。気候的にも涼しくなり、夏の疲労が抜けて体調が良くなる時期なので、カゼ・ケガ等に十分注意して、自分の体調をしっかり掴み、自信を持って試合に臨むことである。しらかわ駅伝が6日に行われるが、練習の一貫としてとらえるため、思い切ったレースをすると共に、県大会に繋がる走りを心掛ける。またコースが県大会と同じため、しっかり見ておくこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H 8 ・ 11月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	金	40' jog	40' jog	
2	土	1000×1	1000×1	
3	日	5000m 記録会	3000m 記録会	
4	月	50' jog	50' jog	
5	火	40' jog	40' jog	
6	水	東北大会	東北大会	
7	木	休 養	休 養	
8	金	60' jog	60' jog	
9	土	90' jog	90' jog	
10	日	4000+1000	3000+1000	
11	月	休 養	休 養	
12	火	60' jog	60' jog	
13	水	2000×2	2000+1000	
14	木	50' jog	50' jog	
15	金	40' jog	40' jog	
16	土	1000×1	1000×1	
17	日	福島駅伝	福島駅伝	
18	月	休 養	休 養	
19	火	60' jog	60' jog	
20	水	120' jog	120' jog	
21	木	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	
22	金	21km	15km	
23	土	60' jog	60' jog	
24	日	21km	15km	
25	月	60' jog	60' jog	
26	火	21km	15km	
27	水	休 養	休 養	
28	木	60' jog	60' jog	
29	金	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
30	土	60' jog	60' jog	
備 考	<u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u>			

H 8 ・ 12月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	日	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	月	3000 × 3	3000+2000+1000	
3	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	期 未 考 査
4	水	休 養	休 養	
5	木	21km ペース走	15km ペース走	
6	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
7	土	1000 × 10	1000 × 7	
8	日	90' jog100 × 3	90' jog100 × 3	京都
9	月	80' jog100 × 3 試走	70' jog100 × 3 試走	西京極
10	火	80' jog100 × 3	70' jog100 × 3	
11	水	1000+300 × 10+1000	1000+300 × 10+1000	
12	木	15km ペース走	9km ペース走	
13	金	休 養	休 養	
14	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
15	日	5km ペース走	3km ペース走	
16	月	休 養	休 養	
17	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
18	水	2000 × 2	2000+1000	
19	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
20	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
21	土	1000 × 1	1000 × 1	
22	日	全国高校駅伝	全国高校駅伝	京都
23	月	休 養	休 養	西京極
24	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
25	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
26	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
27	金	1000 × 1	1000 × 1	
28	土	5000 × 1	3000 × 1	
29	日			
30	月			
31	火			
備 考	<p>本年度の目標であった「全国高校駅伝男女3年連続出場」が達成できたが、これも選手一人一人が目標に向かってしっかり努力したからだと思われる。今後寒さが増すと共に風邪が流行ることが予想されるため、各自責任を持って健康管理に十分注意すること。これからは、練習も大切であるが健康管理が一番大切である。</p> <p>男子においては昨年2位になっているが、昨年は昨年である。連続入賞して初めて評価されるのであるため、6位以内入賞を目標に頑張ること。</p> <p>女子についてはやっとベストメンバーで全国大会を走ることになるが、力は十分ついている、自信を持って8位入賞を目標に頑張ること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H9・2月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	日	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
3	月	休 養	休 養	
4	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
5	水	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
6	木	15000m	12000m	
7	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
8	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
9	日	4000+2000+1000	3000+2000+1000	
10	月	休 養	休 養	
11	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
12	水	2000 × 2	2000+1000	
13	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
14	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
15	土	1000 × 1	1000 × 1	
16	日	千葉国際クロスカントリー大会	千葉国際クロスカントリー大会	昭和の森
17	月	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
18	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
19	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
20	木	120' jog100 × 3	1000+300 × 10+2000	
21	金	60' jog100 × 3	50' jog100 × 3	学年末
22	土	120' jog100 × 3	40' jog100 × 3	考査
23	日	休 養	クロカン駅伝	
24	月	60' jog100 × 3	休 養	
25	火	1000+300 × 10+2000	120' jog100 × 3	
26	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
27	木	1000 × 5	120' jog100 × 3	
28	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
備 考	<p>2月に入り、いよいよトラックシーズンに向けての走り込みに入る所だが、今月は千葉国際クロスカントリー大会があるために、ここで高校駅伝で上位入賞した実力を試さなければならない。全国入賞という自信とプライドをもってチャレンジしてほしい。（世界選手権を目標に）</p> <p>2月後半から走り込みに入るために、各自故障をしないように自己管理をしっかりとすること。（学年末考査があるため勉強もしっかり頑張ること）</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H9・3月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	土	15000m	12000m	
2	日	休 養	休 養	
3	月	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
4	火	(3000+2000+1000) × 2	(2000+1000) × 3	
5	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
6	木	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
7	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
8	土	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
9	日	休 養	休 養	
10	月	15000m	12000m	
11	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
12	水	4000+2000+1000	3000+2000+1000	
13	木	15000m	12000m	
14	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
15	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
16	日	5000 × 1	3000 × 1	
17	月	休 養	休 養	
18	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
19	水	2000 × 2	2000+1000	
20	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
21	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
22	土	1000 × 1	1000 × 1	
23	日	新潟弥彦駅伝	新潟弥彦駅伝	弥彦
24	月	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
25	火	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
26	水	長距離記録会 強	長距離記録会 強	いわき
27	木	26km 60' 化	22km 60' 化	
28	金	60' 60' 合	60' 60' 合	
29	土	1000 × 10 60' 宿	1000 × 7 60' 宿	
30	日	26km	22km	
31	月	休 養	休 養	
備 考	<p>新潟弥彦駅伝が23日に行われるが、この大会は招待校として西脇工、大牟田、熊工、栄など全国級の高校が出場するため、結果にこだわらず思いきったレースをする。「チャンスを自分でつかみとる」</p> <p>3月までは基礎作りをするため練習量が増えているが、4、5、6月のトラックシーズンに向けての「溜め」を作るためである。各自故障をしないように自己管理をしっかりすること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H 9 ・ 4 月 の スケ ジ ュ ー ル

		男 子	女 子	備 考
1	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	水	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
3	木	15000m	12000m	
4	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
5	土	40' jog1000 × 1	40' jog1000 × 1	
6	日	1500、5000TT	1500、3000TT	
7	月	休 養	休 養	
8	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
9	水	1000 × 5	1000 × 5	
10	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
11	金	15000m	12000m	
12	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
13	日	2000 × 4	2000 × 3	
14	月	休 養	休 養	
15	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
16	水	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
17	木	12000m	9000m	
18	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
19	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
20	日	4000+2000+1000 1200+600+300+100	3000+2000+1000 1200+600+300+100	
21	月	休 養	休 養	
22	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
23	水	2000 × 2 1200+600+300+100	2000+1000 1200+600+300+100	
24	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
25	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
26	土	1000 × 1 600 × 1	1000 × 1 600 × 1	
27	日	記録会 5000m 1500m	記録会 3000m 1500m	
28	月	休 養	休 養	
29	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
30	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	

備 考	<p>いよいよトラックシーズンに入ろうとしているが、一番大切なことは故障をしないこと。特に一年生においては、半年間のブランクとトレーニングの内容の変化・環境の変化、そして気のおせりによりオーバートレーニングによる故障が多いため防止と予防に十分注意する。</p> <p>3年生においては、高校生活最後の年になるため、自分の目標を再確認し、現時点の自分の力と目標を達成するためにどのような努力をすれば良いのか考える。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>
------------	--

H 9 ・ 5 月 の スケ ジ ュ ー ル

		男 子	女 子	備 考
1	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
3	土	1500、5000TT	1500、3000TT	
4	日	休 養	休 養	
5	月	2000+1000 1200+600+300+100 2000 × 2	2000+1000 60' jog	
6	火	50' jog (400 × 3)+600	50' jog 600+300+100	
7	水	40' jog 50' jog	40' jog 50' jog	
8	木	1000 × 1 600 × 1 40' jog	1000 × 1 600 × 1 40' jog	
9	金	一年3000m決 1500m予 3000SC予 200 × 3	3000m決 200 × 3	
10	土	800m予 1500m決 3000SC決	800m予 一年1500m決	
11	日	800m準、決 5000m決	800m準、決	
12	月	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
13	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
14	水	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
15	木	15000m	10000m	
16	金	休 養	休 養	
17	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
18	日	1000 × 5 4000+1000 1000 × 3+300 × 6	1000 × 5 1000 × 3+300 × 6	
19	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3 60' jog	
20	火	2000+1000 1200+600+300+100 2000 × 2 60' jog	2000+1000 60' jog	
21	水	休 養 600+300+100	50' jog 600+300+100	
22	木	40' jog 休 養 (400+200+200) × 3	40' jog 50' jog	
23	金	1000 × 1 40' jog	1000 × 1 40' jog	
24	土	一年3000m決 1500m予 3000SC予 200 × 3	3000m決 200 × 3 600 × 1	
25	日	800m予 1500m決 3000SC決	800m予 一年1500m決	
26	月	800m準、決 5000m決	800m準、決	
27	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
28	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
29	木	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
30	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
31	土	1000+300 × 15+2000	1000+300 × 1+2000	
備 考	<p>トラックシーズンに突入し、高校春季陸上を迎えようとしているが、男子は総合優勝を目標に選手及び部員全体が一丸となって頑張ること。女子は総合3位を目標に一人でも多く上位入賞ができるように頑張ること。上に繋がる大会のため、自分の目標を明確にし、自信を持って大会に望むこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H 9・6月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	日	60' jog100×3 4000+2000+1000	60' jog100×3	
2	月	60' jog 休 養	60' jog100×3	
3	火	1000×5 60' jog 1000×3+300×5	1000×5 1000×3+300×5 60' jog	
4	水	12000m 2000×2	9000m 50' jog 2000+1000	
5	木	60' jog 50' jog	60' jog100×3 50' jog 50' jog	
6	金	60' jog 40' jog	60' jog 800×1 40' jog	
7	土	4000+2000+1000 1000×1	1000+300×10+2000 (200×3+4) 40' jog 1000×1	
8	日	休 養 5000記録会	休 養 記録会1500m 3000m	
9	月	1200+600+300+100 2000×2 60' jog 休 養	2000+1000 60' jog 休 養	
10	火	50' jog 60' jog 120' jog	50' jog 600+300+100 60' jog	
11	水	40' jog 2000×2 1000×7	40' jog 50' jog 1000×5	
12	木	600×1 1000×1 50' jog 60' jog	1000×1 40' jog 60' jog	
13	金	1500m、3000SC予 40' jog 60' jog	3000m決 200×3 60' jog	
14	土	1500m、3000SC決 1000×1 1000+300×15+2000	800m予 1000+300×10+2000	
15	日	5000m決 1500m	800m準、決 1200m	
16	月	休 養	休 養	
17	火	50' jog 60' jog	50' jog 60' jog	
18	水	3000+1000 600+300+100 50' jog	2000+1000 50' jog	
19	木	50' jog 600+300+100	50' jog 600+300+100	
20	金	40' jog 50' jog	40' jog 50' jog	
21	土	1000×1 200×3 40' jog	1000×1 40' jog	
22	日	県南総体 5000m 800m 200×3	県南総体 3000m 200×3	
23	月	3000SC 1500m 10000m B800m 5000mW	1500m 3000mW B800m	
24	火	10000mW B3000m	800m 10000m	
25	水	120' jog100×3	120' jog100×3	
26	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
27	金	120' jog100×3	120' jog100×3	
28	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
29	日	1000+300×15+2000	1000+300×12+2000	
30	月	休 養	休 養	

備
考

インターハイ地区予選・県大会が終了し、中長距離ブロックとして東北大会に3種目4名が出場することになり、特に「スピードの田村」が崩れる800mにおいて入賞できなかったこと、1500mで一人ということは、駅伝を考えると不安材料が大きいと思われる。

月末に県南選手権があるが、インターハイを狙う選手以外は駅伝を目指して走り込み中心の練習に切り変わるため体調を崩さないように十分注意をする。男子においては、考えを駅伝一本に絞って全員で苦しみ、全員で4年連続入賞を勝ち取るよう頑張ろう。女子は昨年の記録を1分更新できるように全員で頑張ろう。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H9・7月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火	1000×5	1000×5	
2	水	60' jog100×3	12000m	
3	木	40' jog100×3	60' jog100×3	
4	金	男鹿駅伝 3000+2000+1000	60' jog100×3	男鹿駅伝
5	土	60' jog100×3	3000+2000+1000	秋 田
6	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
7	月	60' jog100×3 1000+300×10+1000	60' jog100×3	
8	火	600+300+100 2000×2 60' jog	600+300+100 60' jog100×3	
9	水	50' jog 600+300+100 2000×2 1200+600+300+100	50' jog 1200+600+300+100 2000×2 600+300+100	
10	木	40' jog 50' jog 2000+1000	40' jog 50' jog	
11	金	200×3 1000×1 40' jog 50' jog	200×3 40' jog	
12	土	800m 5000m 600×1 1000×1 200×3 40' jog	800m予、準、決 200×3 600×1 1000×1	県選手権
13	日	1500mB800予、決 3000SC予 10000m 5000W 1000×1	1500m予、決 5000m B800予、決 3000W	県総体
14	月	3000SC決 B3000決	3000m	あづま
15	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
16	水	休 養	休 養	
17	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
18	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
19	土	20000m	15000m	強
20	日	60' 60' 60'	60' 60' 60'	化 月
21	月	20000m 60' 60'	15000m 60' 60'	合 山
22	火	60' 60' 60'	60' 60' 60'	宿
23	水	20000m	15000m	
24	木	休 養	休 養	
25	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
26	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
27	日	休 養	休 養	
28	月	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	
29	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
30	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
31	木	1000×5	1000×5	
備 考	<p>前半のトラックシーズンも残すところ県総体だけになり、いよいよ駅伝に向けての強化に入る時期である。特に7月下旬から8月下旬までを第二鍛錬期といい、年間を通して最もトレーニング量の多くなる時期であり、ここでの走り込みが駅伝に繋がる。しかし、練習量の増加にともない、注意すべき点は、過労や貧血の状態になりやすい 食欲が落ちるため栄養価の高い食物の摂取や、休養も十分に取り 故障の予防や防止のために、練習前後の体操やマッサージなどをこまめに行う。</p> <p>今年の夏は、とにかく距離をこなすことに重点を置くため、一日一日の目標をきちんと持つこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H9・9月のスケジュール

		男子		女子		備考	
1	月	休 養		休 養			
2	火	60' jog100×3		60' jog100×3			
3	水	1000×5		1000×5			
4	木	15000m	12000m	12000m			
5	金	60' jog100×3		60' jog100×3			
6	土	120' jog100×3		120' jog100×3			
7	日	60' jog100×3		60' jog100×3			
8	月	4000+2000+1000	(200×5)×3	3000+2000+1000			
9	火	休 養		休 養			
10	水	60' jog100×3	60' jog	60' jog100×3			
11	木	2000×2	60' jog	2000×2			
12	金	50' jog100×3	1000×3+300×5	50' jog100×3			
13	土	40' jog100×3	休 養	40' jog100×3			
14	日	1000×1	50' jog100×3	1000×1			
15	月	東日本縦断駅伝予選	600+300+100	東日本縦断駅伝予選		鏡石	
16	火	50' jog	600+300+100	50' jog	60' jog100×3	休 養	
17	水	40' jog	50' jog	40' jog	60' jog100×3	60' jog100×3	
18	木	県新人戦	5000m	200×3	600×1	1000×1	開成山
19	金	800m予	1500m予、決	3000SC予	800m予	60' jog100×3	
20	土	800m準、決	3000SC決	5000W	800m準、決	300×10+2000	
21	日	都路マラソン大会		都路マラソン大会	休 養		都路村
22	月	20km走		15km走	60' jog100×3		
23	火	60' jog100×3		60' jog100×3	2000+1000+300×5		
24	水	1000+300×10+2000		1000+300×10+2000	50' jog	60' jog	
25	木	60' jog100×3		60' jog100×3	40' jog	50' jog	
26	金	60' jog100×3		60' jog100×3	1000×1	40' jog	
27	土	1000×1		1000×1	日本ジュニア3000m	600×1	天童市
28	日	白河駅伝		白河駅伝	1500m		白河市
29	月	休 養		休 養			
30	火	20km走		20km走			

備
考

駅伝に向けて7月下旬から8月下旬まで十分走り込んだが、この疲労を取り除く時期が9月である。季節の変わり目で体調を崩しやすいが、リラックスして周りに惑わされず、自分の体調をしっかりつかみ、心と身体を労ることが大切である。

青東予選、東日本女子駅伝予選、新人、全日本ジュニアと試合が続き、9月28日には白河駅伝があるが、県大会の練習の一貫として思い切った走りをする。また、県大会のチーム編成に重要な参考資料となるため、自分の納得行く走りをする。『いよいよ駅伝シーズンだ、頑張るぞ』

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H 9・10月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
2	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
3	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
4	土	記録会 5000m	記録会 5000m	鴻巣市
5	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
6	月	60' jog100×3 (試走)	60' jog100×3	
7	火	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
8	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
9	木	15kmペース走	9kmペース走	
10	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
11	土	休 養	休 養	
12	日	2000×2	2000+1000	
13	月	50' jog100×3	50' jog100×3	
14	火	40' jog100×3	40' jog100×3	
15	水	1000×1	1000×1	
16	木	全国高校駅伝県予選	全国高校駅伝県予選	原町市
17	金	休 養	休 養	
18	土	120' jog100×3	120' jog100×3	
19	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
20	月	1000×10	1000×8	
21	火	24kmペース走	18kmペース走	
22	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
23	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
24	金	3000×3	4000+2000+1000	
25	土	24kmペース走	18kmペース走	
26	日	休 養	休 養	
27	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
28	火	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
29	水	15000m	12000m	
30	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
31	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
備 考	<p>いよいよ駅伝、ロードレースのシーズンである。気候的にも涼しくなり、夏の疲労が抜けて体調が良くなる時期なので、カゼ・ケガ等に十分注意して、自分の体調をしっかり掴み、自信を持って試合に臨むことである。</p> <p>鴻巣記録会でも、そこそこの記録が出てきているため、自信を持って前向きに物事を考えること。高校駅伝後走り込みが入っているが、これは11月に試合が続くために、溜めを作るためである。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H 9 ・ 11月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	土	1000×5	1000×5	
2	日	120' jog100×3	120' jog100×3	
3	月	休 養	休 養	
4	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
5	水	4000+2000+1000	2000+1000 3000+2000+1000	
6	木	12000m	50' jog100×3 10000m	
7	金	休 養	40' jog100×3 休 養	
8	土	60' jog100×3	1000×1 60' jog100×3	
9	日	2000×2 2000×2	東日本女子駅伝 2000+1000	福島市
10	月	50' jog100×3 120' jog	50' jog100×3 120' jog	
11	火	40' jog100×3 60' jog	40' jog100×3 休 養	
12	水	1000×1 60' jog	1000×1 60' jog	
13	木	東北高校駅伝 60' jog	東北高校駅伝 60' jog	米沢市
14	金	120' jog100×3	120' jog100×3	
15	土	120' jog100×3	120' jog100×3	
16	日	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
17	月	休 養	休 養	
18	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
19	水	3000+1000	2000+1000	
20	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
21	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
22	土	1000×1	1000×1	
23	日	福島駅伝	福島駅伝	白河～福島
24	月	24kmロード100×3	18kmロード100×3	強 化 練 習
25	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
26	水	21kmロード100×3	15kmロード100×3	
27	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
28	金	24kmロード100×3	18kmロード100×3	
29	土	休 養	休 養	
30	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
備 考	<p>全国高校駅伝県予選が終了し、男子2° 11' 39" 女子1° 10' 03" で男女共に優勝することができ、全国へのキップを勝ち取ることができた。女子は5年連続となるが、昨年3位入賞のプレッシャーはあると思うが、自分の力を出し切ることを考えること。男子はかなり苦戦が考えられるが、チームワークで頑張り2° 07' 00" 8位以内を狙おう。</p> <p>東日本女子駅伝、東北大会、県縦断駅伝があるが、失敗を恐れず前半から積極的に走ることを心掛け、全国大会の練習の一貫として走ればいいのである。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H 9 ・ 12月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	期
2	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	末
3	水	3000 × 3	3000+2000+1000	考
4	木	21km ペース走	15km ペース走	査
5	金	休 養	休 養	
6	土	1000 × 10	1000 × 7	
7	日	90' jog100 × 3	80' jog100 × 3	京都
8	月	90' jog100 × 3 試走	80' jog100 × 3 試走	西京極
9	火	80' jog100 × 3	80' jog100 × 3	
10	水	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
11	木	15km ペース走	15km ペース走	
12	金	休 養	休 養	
13	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
14	日	5km ペース走	3km ペース走	
15	月	休 養	休 養	
16	火	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
17	水	2000 × 2	2000+1000	
18	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
19	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
20	土	1000 × 1	1000 × 1	
21	日	全国高校駅伝	全国高校駅伝 京都	西京極
22	月	休 養	休 養	
23	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
24	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
25	木	80' jog100 × 3	80' jog100 × 3	
26	金	80' jog100 × 3	80' jog100 × 3	
27	土	1000 × 1	1000 × 1	
28	日	5000 × 1	3000 × 1	
29	月			
30	火			
31	水			
備 考	<p>本年度の目標であった「全国高校駅伝男女4年連続出場」が達成できたが、これも選手一人一人が目標に向かってしっかり努力したからだと思われる。今後寒さが増すと共に風邪が流行ることが予想されるため、各自責任を持って健康管理に十分注意すること。これからは、練習も大切であるが健康管理が一番大切である。（インフルエンザは湿気に弱いので部屋が乾燥しないように十分注意する）</p> <p>男子においては3年連続入賞しているが、昨年が昨年である。自分たちの力を出し切り、目標に向かって頑張ることが大切である。</p> <p>女子については昨年3位に入賞しているが、連続入賞して初めて評価されるため、自分の力を出し切り8位入賞を目標に頑張ること。（埼玉栄にチャレンジしよう）</p> <p><u>陸上競技というもの、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H10・2月のスケジュール

		男 子	女 子	備 考
1	日			
2	月			
3	火			
4	水			
5	木			
6	金			
7	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
8	日	5000 × 1	3000 × 1	
9	月	休 養	休 養	
10	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
11	水	2000 × 2	2000 × 2	
12	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
13	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
14	土	1000 × 1	1000 × 1	
15	日	千葉国際クロスカントリー大会	千葉国際クロスカントリー大会	昭和の森
16	月	休 養	休 養	
17	火	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
18	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
19	木	300 × 30+1000	300 × 20+1000	
20	金	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
21	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	学年末
22	日	休 養	休 養	考査
23	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
24	火	(3000+2000+1000) × 3	(3000+2000+1000) × 2	
25	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
26	木	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
27	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
28	土	200 × 50+1000	200 × 40+1000	
備 考	<p>2月に入り、いよいよトラックシーズンに向けての走り込みに入る所だが、今月は千葉国際クロスカントリー大会があるために、今の自分の実力を試さなければならない。その結果自分は今後どうすればいいのかを、しっかり把握することが大切である。</p> <p>2月後半から走り込みに入るために、各自故障をしないように自己管理をしっかりすること。（学年末考査があるため勉強もしっかり頑張ること）</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H10・3月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	日	休 養	休 養	
2	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
3	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
4	水	1000 × 10	1000 × 10	
5	木	15000m	12000m	
6	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
7	土	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
8	日	4000+2000+1000	4000+2000+1000	
9	月	休 養	休 養	
10	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
11	水	1000+300 × 15+1000	1000+300 × 15+1000	
12	木	15000m	12000m	
13	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
14	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
15	日	5000 × 1	3000 × 1	
16	月	休 養	休 養	
17	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
18	水	2000 × 2	2000+1000	
19	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
20	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
21	土	1000 × 1	1000 × 1	
22	日	新潟弥彦駅伝	新潟弥彦駅伝	弥彦
23	月	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
24	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
25	水	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
26	木	1000+300 × 20+1000	1000+300 × 15+1000	
27	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
28	土	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
29	日	3000 × 3	(2000+1000) × 2	
30	月	休 養	休 養	
31	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
備 考	<p>新潟弥彦駅伝が22日に行われるが、この大会は招待校になっているが、主力選手が合宿等で出場できず大変であるが、結果にこだわらず思いきったレースをする。「チャンスを自分でつかみとる」</p> <p>3月までは基礎作りをするため練習量が増えているが、4、5、6月のトラックシーズンに向けての「溜め」を作るためである。各自故障をしないように自己管理をしっかりすること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			

H10・4月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水	県強化合宿		
2	木	(3月31日～4月4日まで)		
3	金			
4	土			
5	日	4000+2000+1000	4000+1000	
6	月	休 養	休 養	
7	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
8	水	2000×2	2000×2	
9	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
10	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
11	土	1000×1	1000×1	
12	日	東日本実業団記録会	東日本実業団記録会	
13	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
14	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
15	水	120' jog100×3	120' jog100×3	
16	木	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
17	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
18	土	15000m	12000m	
19	日	休 養	休 養	
20	月	1000×5	1000×5	
21	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
22	水	4000+1000	2000+1000	
23	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
24	金	50' jog100×3	50' jog100×3	
25	土	県南記録会	県南記録会	
26	日	＼	＼	
27	月	休 養	休 養	
28	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
29	水	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
30	木	12000m	10000m	
備 考		<p>いよいよトラックシーズンに入ろうとしているが、一番大切なことは故障をしないこと。特に一年生においては、半年間のブランクとトレーニングの内容の変化・環境の変化、そして気のおせりによりオーバートレーニングによる故障が多いため防止と予防に十分注意する。</p> <p>3年生においては、高校生活最後の年になるため、自分の目標を再確認し、現時点の自分の力と目標を達成するためにどのような努力をすれば良いのか考える。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>		

H10・5月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	金	50' jog100×3 60' jog100×3	50' jog100×3 60' jog100×3	
2	土	1000×1 60' jog100×3 (200×4)×3	1000×1 600×1 (200×4)×3 60' jog100×3	
3	日	1500、5000m記録会 4000+2000+1000 60' jog100×3	1500、3000m記録会 2000×2 60' jog100×3	
4	月	休 養 2000+1000+500+250+100 120' jog	休 養 2000+1000+500+250+100	
5	火	50' jog100×3 休 養	50' jog100×3 休 養	
6	水	2000+1000 1200+600+300+100 50' jog 60' jog	2000+1000 50' jog100×3 60' jog100×3	
7	木	50' jog 600+300+100 1000×5	50' jog100×3 600+300+100 1000×5	
8	金	40' jog 50' jog 15000m	40' jog100×3 50' jog100×3 10000m	
9	土	1000×1 600×1 40' jog 60' jog	1000×1 40' jog100×3 60' jog100×3	
10	日	一年3000m決 1500m予 3000SC予 200×3 60' jog	3000m決 200×3 600×1 60' jog100×3	
11	月	800m予 1500m決 3000SC決 120' jog	800m予 一年1500mTR 120' jog100×3	
12	火	800m準、決 5000m決 60' jog	800m準、決 60' jog100×3	
13	水	60' jog100×3 1000+300×10+2000	60' jog100×3 1000+300×10+2000	
14	木	120' jog100×3 15000m	120' jog100×3 10000m	
15	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
16	土	1000×5	1000×5	
17	日	120' jog100×3	120' jog100×3	
18	月	休 養	休 養	
19	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
20	水	1000+300×10+2000 (400×3)×3 (400×2)×3	1000+300×10+2000 (400×2)×3	
21	木	12000m	10000m	
22	金	60' jog100×3	60' jog	
23	土	4000+2000+1000 3000×2 60' jog	2000×2 60' jog100×2	
24	日	休 養 2000+1000+500+250+100	休 養 2000+1000+500+250+100	
25	月	50' jog 休 養	50' jog 休 養	
26	火	1200+600+300+100 2000×2 50' jog	2000+1000 50' jog100×3	
27	水	50' jog 600+300+100	50' jog100×3 600+300+100 1200+600+300+100	
28	木	40' jog 50' jog	40' jog100×3 50' jog100×3	
29	金	1000×1 600×1 40' jog	1000×1 40' jog	
30	土	一年3000m決 1500m予 3000SC予	3000m決 200×3 600×1	
31	日	800m予 1500m決 3000SC決	800m予 一年1500m決	
	備考	800m準、決 5000m決	800m準、決	<p>トラックシーズンに突入し、高校春季陸上を迎えようとしているが、総合の成績も関係するが、あくまでも個人種目のため目標を明確にし、目標達成できるよう目的意識を高く持ち、それに向かって頑張ることが大切である。特に男子においては、今後の一戦一戦が大切なため、負けてはいけない部分は絶対負けてはならない。</p> <p>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</p>

H10・6月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
2	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
3	水	1000+300×10+2000 1200+600+300+100	1000+300×10+2000 1200+600+300+100	
4	木	15000m 60' jog100×3	12000m 60' jog100×3	
5	金	60' jog100×3 40' jog100×3	60' jog100×3 40' jog100×3	
6	土	120' jog 600×1 1000×1	120' jog100×3 600×1 1000×1	
7	日	記録会1500 5000 休 養	記録会1500 3000 休 養	鳥見山
8	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
9	火	(400×3)×3 1000×5	1000×5 (400×2)×3	
10	水	90' jog100×3	90' jog100×3	
11	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
12	金	4000+2000+1000 3000×2	2000×2 2000+1000+500+250+100	
13	土	休 養	休 養	
14	日	60' jog100×3	60' jog100×3 60' jog100×3	
15	月	1200+600+300+100 2000×2 3000+1000	2000+1000 50' jog100×3	
16	火	50' jog100×3 50' jog100×3 120' jog	50' jog100×3 600+300+100	
17	水	40' jog100×3 2000×2 60' jog	40' jog100×3 50' jog	
18	木	600×1 1000×1 50' jog 1000+300×10+2000	1000×1 40' jog	
19	金	1500m予 3000SC予 40' jog 60'	3000m 200×3	
20	土	1500m決 3000SC決 1000×1 15000m	800m予	福島
21	日	5000m決 休 養	800m準決、決勝	
22	月	2000×2 600+300+100 60' jog100×3 120'	2000+1000	
23	火	50' jog100×3 2000×2 600+300+100 60'	50' jog100×3 1200+600+300+100 600+300+100	
24	水	40' jog100×3 50' jog100×3 120'	40' jog100×3 50' jog100×3	
25	木	1000×1 200×3 40' jog100×3 1000×10	1000×1 40' jog100×3	
26	金	5000m 800m 1000×1 600×1 200×3 60'	3000m 600×1 200×3	
27	土	3000SC 1500m 10000m B800m 5000W 120'	1500m 3000W B800m	鳥見山
28	日	B3000 60'	800m 10000m	
29	月	休 養	休 養	
30	火	60' jog100×3	60' jog100×3	

備
考

インターハイ地区予選・県大会が終了し、中長距離ブロックとして東北大会に6種目10名が出場することになり、特に「スピードの田村」が崩れる800mにおいて入賞できなかったこと、駅伝を考えると不安材料が大きいと思われる。

月末に県南選手権があるが、インターハイを狙う選手以外は駅伝を目指して走り込み中心の練習に切り変わるため体調を崩さないように十分注意をする。男子においては、考えを駅伝一本に絞って全員で苦しみ、全員で入賞を勝ち取るよう頑張ろう。女子は一昨年昨年の結果を上回れるように全員で頑張ろう。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H10・9月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火		休 養	
2	水	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	
3	木	県南新人大会 90' jog	県南新人大会 90' jog100×3	鏡石
4	金	" 60' jog	" 60' jog100×3	
5	土	" 60' jog	" 60' jog100×3	
6	日	2000×3	2000×3	
7	月	90' jog100×3	90' jog100×3	
8	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
9	水	6000+3000+1000	4000+2000+1000	
10	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
11	金	60' jog100×3 100×20	60' jog100×3 100×20	
12	土	2000×2 1000×3+300×5	2000×2 1000×3+300×5	
13	日	60' jog100×3 60' jog100×3	60' jog100×3	
14	月	40' jog100×3 休 養	40' jog100×3	
15	火	東日本縦断駅伝予選 60' jog100×3	東日本縦断駅伝予選	鏡石
16	水	120' jog100×3 600+300+100	120' jog100×3	
17	木	40' jog 50' jog 50' jog100×3	40' jog 50' jog 休 養	
18	金	2000×1 1200+600+300+100 40' jog100×3	2000×1 40' jog 60' jog100×3	開成山
19	土	県新人大会 5000m 40' jog100×3 200×3	3000m 200×3 1000×5	いわき市
20	日	800m予、1500m予、決 3000SC予 円谷駅伝	800m予 60' jog100×3	郡山
21	月	800m準、決 3000SC決 5000mW	800m準、決 4000+1000	
22	火	20km走	15km走	
23	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
24	木	20km走	15km走 60' jog100×3	
25	金	60' jog100×3	60' jog100×3 (2000+1000)×2	
26	土	県南駅伝 20km走	県南駅伝 15km走	開成山
27	日	60' jog100×3	60' jog100×3 60' jog100×3	
28	月	休 養	休 養 60' jog100×3	
29	火	60' jog100×3	60' jog100×3 600×1	日本ジュニア
30	水	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	熊本

備
考

駅伝に向けて7月下旬から8月下旬まで十分走り込んだが、この疲労を取り除く時期が9月である。季節の変わり目で体調を崩しやすいが、リラックスして周りに惑わされず、自分の体調をしっかりつかみ、心と身体を労ることが大切である。

青東予選、東日本女子駅伝予選、新人、全日本ジュニアと試合が続き、9月26日には県南駅伝があるが、県大会の練習の一貫として思い切った走りをする。また、各大会は県大会のチーム編成に重要な参考資料となるため、自分の納得行く走りをする。『いよいよ駅伝シーズンだ、頑張るぞ』

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H10・10月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	金	3000 × 3	2000 × 3	
3	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
4	日	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
5	月	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
6	火	15kmペース走	9kmペース走	
7	水	休 養	休 養	
8	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
9	金	5000 × 1	3000 × 1	
10	土	休 養	休 養	
11	日	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
12	月	2000 × 2	2000+1000	
13	火	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
14	水	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
15	木	1000 × 1	1000 × 1	
16	金	全国高校駅伝県予選	全国高校駅伝県予選	喜多方市
17	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
18	日	休 養	休 養	
19	月	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
20	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
21	水	1000 × 10	1000 × 8	
22	木	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
23	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
24	土	3000 × 3	4000+2000+1000	
25	日	24kmペース走	18kmペース走	
26	月	休 養	休 養	
27	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
28	水	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
29	木	15000m	12000m	
30	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
31	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
備 考	<p>いよいよ駅伝、ロードレースのシーズンである。気候的にも涼しくなり、夏の疲労が抜けて体調が良くなる時期なので、カゼ・ケガ等に十分注意して、自分の体調をしっかり掴み、自信を持って試合に臨むことである。</p> <p>夏の走り込みの成果が出てきているため、自信を持って前向きに物事を考えること。 高校駅伝後走り込みが入っているが、これは11月に試合が続くために、溜めを作るためである。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H10・11月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	日	1000×5	1000×5	
2	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
3	火	60' jog	休 養	
4	水	1000+300×10+2000	60' jog100×3	
5	木	60' jog100×3	2000+1000 3000+2000+1000	
6	金	4000+2000+1000	50' jog100×3 10000m	
7	土	休 養	40' jog100×3 休 養	
8	日	60' jog100×3	1000×1 60' jog100×3	
9	月	2000×2 2000×3	東日本女子駅伝 2000+1000	福島市
10	火	50' jog100×3 90' jog	50' jog100×3 120' jog	
11	水	40' jog100×3 60' jog	40' jog100×3 休 養	
12	木	東北高校駅伝 60' jog	1000×1 60' jog	
13	金	休 養 60' jog	東北高校駅伝 60' jog	大船渡市
14	土	60' jog 300×10+1000	120' jog100×3	
15	日	300×10+1000 5000×1	120' jog100×3	
16	月	休 養	1000+300×10+2000	
17	火	60' jog100×3	休 養	
18	水	2000×2	60' jog100×3	
19	木	50' jog100×3	2000+1000	
20	金	40' jog100×3	60' jog100×3	
21	土	1000×1	40' jog100×3	
22	日	福島駅伝	1000×1	
23	月	21kmロード100×3	福島駅伝	
24	火	60' jog100×3	18kmロード100×3	強
25	水	24kmロード100×3	60' jog100×3	化
26	木	60' jog100×3	15kmロード100×3	練
27	金	21kmロード100×3	60' jog100×3	習
28	土	60' jog100×3	18kmロード100×3	
29	日	休 養	休 養	
30	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
備 考	<p>全国高校駅伝県予選が終了し、男子2° 10' 35" 女子1° 10' 15" で男女共に優勝することができ、全国へのキップを勝ち取ることができた。女子は6年連続となるが、昨年5位入賞のプレッシャーはないと思うが、自分の力を出し切ることを考えること。男子はかなり苦戦が考えられるが、チームワークで頑張り2° 08' 台 20位以内を狙おう。</p> <p>東日本女子駅伝、東北大会、県縦断駅伝があるが、失敗を恐れず前半から積極的に走ることを心掛け、全国大会の練習の一貫として走ればいいのである。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H10・12月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火	3000×3	4000+2000+1000	 期 末 考 査
2	水	21km ペース走	15km ペース走	
3	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
4	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
5	土	1000×10	1000×8	
6	日	90' jog100×3	90' jog100×3	
7	月	90' jog100×3	90' jog100×3	試走
8	火	90' jog100×3	90' jog100×3	試走
9	水	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	京都
10	木	15km ペース走	12km ペース走	西京極
11	金	休 養	休 養	
12	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
13	日	5km ペース走	3km ペース走	
14	月	休 養	休 養	
15	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
16	水	2000×2	2000+1000	
17	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
18	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
19	土	1000×1	1000×1	
20	日	全国高校駅伝	全国高校駅伝	京都
21	月	休 養	休 養	西京極
22	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
23	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
24	木	90' cc 100×3	90' cc 100×3	
25	金	80' cc 100×3	80' cc 100×3	
26	土	80' cc 100×3	80' cc 100×3	
27	日	1000+300×15+2000	1000+300×12+2000	
28	月	5000×1	3000×1	
29	火			
30	水			
31	木			
備 考	<p>本年度の目標であった「全国高校駅伝男女5年連続出場」が達成できたが、これも選手一人一人が目標に向かってしっかり努力したからだと思われる。今後寒さが増すと共に風邪が流行ることが予想されるため、各自責任を持って健康管理に十分注意すること。これからは、練習も大切であるが健康管理が一番大切である。（インフルエンザは湿気に弱いため部屋が乾燥しないように十分注意する）</p> <p>男子においては1・2年生中心のチームであるが、自分たちの力を出し切り、目標に向かって頑張ることが大切である。</p> <p>女子については一昨年3位に入賞しているが、今年は「勝つチャンス」があると思う。「勝つチャンス」があるときこそ、自分の力を出し切りチャレンジしてみよう。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H11・2月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	火	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
3	水	15000m	12000m	
4	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
5	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
6	土	3000+2000+1000	3000+2000+1000	
7	日	15000m	12000m	
8	月	休 養	休 養	
9	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
10	水	1000 × 10	1000 × 10	
11	木	15000m	12000m	
12	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
13	土	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
14	日	5000 × 1	3000 × 1	
15	月	休 養	休 養	
16	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
17	水	2000 × 2	2000+1000	
18	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
19	金	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
20	土	1000 × 1	1000 × 1	学年末
21	日	千葉国際クロスカントリー大会	千葉国際クロスカントリー大会 昭和の森	考査
22	月	休 養	休 養	
23	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
24	水	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
25	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
26	金	(3000+2000+1000) × 2	(2000+1000) × 3	
27	土	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
28	日	休 養	休 養	
備 考	<p>2月に入り、いよいよトラックシーズンに向けての走り込みに入る所だが、今月は千葉国際クロスカントリー大会があるために、今の自分の実力を試さなければならない。その結果自分は今後どうすればいいのかわ、しっかり把握することが大切である。</p> <p>2月後半から走り込みに入るために、各自故障をしないように自己管理をしっかりすること。（学年末考査があるため勉強もしっかり頑張ること）</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H11・3月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月	休 養	休 養	
2	火	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
3	水	15000m	12000m	
4	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
5	金	1000×10	1000×8	
6	土	120' jog100×3	120' jog100×3	
7	日	5000×1	3000×1	
8	月	休 養	休 養	
9	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
10	水	1500×7	1500×5	
11	木	15000m	12000m	
12	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
13	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
14	日	3000×3	3000×2	
15	月	休 養	休 養	
16	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
17	水	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
18	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
19	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
20	土	1000×1	1000×1	
21	日	新潟弥彦駅伝	新潟弥彦駅伝	新潟弥彦
22	月	休 養	休 養	
23	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
24	水			
25	木			
26	金	県長距離強化合宿	県長距離強化合宿	
27	土			
28	日			
29	月	休 養	休 養	
30	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
31	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
備 考	<p>新潟弥彦駅伝が21日に行われるが、この大会は招待校になっているが、主力選手が合宿等で出場できず大変であるが、結果にこだわらず思いきったレースをする。「チャンスを自分でつかみとる」</p> <p>3月までは基礎作りをするため練習量が増えているが、4、5、6月のトラックシーズンに向けての「溜め」を作るためである。各自故障をしないように自己管理をしっかりすること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H11・4月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	木	1000×7	1000×5	
2	金	15000m	12000m	
3	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
4	日	休 養	休 養	
5	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
6	火	1000+300×12+2000	1000+300×12+2000	
7	水	120' jog100×3	120' jog100×3	
8	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
9	金	(3000+2000)×3	(2000+1000)×3	
10	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
11	日	120' jog100×3	120' jog100×3	
12	月	休 養	休 養	
13	火	(1000×3)×3	(1000×2)×3	
14	水	15000m	12000m	
15	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
16	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
17	土	4000+2000+1000	3000+2000+1000	
18	日	休 養	休 養	
19	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
20	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
21	水	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	
22	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
23	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
24	土	県南記録会	県南記録会	
25	日	"	"	
26	月	休 養	休 養	
27	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
28	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
29	木	1000×5	1000×5	
30	金	15000m	12000m	

備
考

いよいよトラックシーズンに入ろうとしているが、一番大切なことは故障をしないこと。特に一年生においては、半年間のブランクとトレーニングの内容の変化・環境の変化、そして気のアセリによりオーバートレーニングによる故障が多いため防止と予防に十分注意する。

3年生においては、高校生活最後の年になるため、自分の目標を再確認し、現時点の自分の力と目標を達成するためにどのような努力をすれば良いのか考える。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H11・5月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	金	60' jog100×3 40' jog100×3	60' jog100×3 40' jog100×3	
2	土	60' jog100×3 記録会 2000+1000+500+250+100	休 養 記録会 60' jog	鳥見山
3	日	60' jog100×3 4000+2000+1000 休 養	60' jog100×3 休 養 休 養	
4	月	1200+600+300+100 休 養 2000×2 60' jog 120' jog	2000+1000 60' jog 120' jog100×3	
5	火	50' jog100×3 60' jog 600+300+100 60' jog	50' jog100×3 600+300+100 60' jog100×3	
6	水	40' jog100×3 2000×2 50' jog 2000×3	40' jog100×3 50' jog100×3 (2000+1000)×2	
7	木	600×1 1000×1 50' jog 40' jog 15000m	1000×1 40' jog 12000m	
8	金	1500m 3000SC 40' jog 200×3 60' jog	3000m決 200×3 600×1 60' jog	開成山
9	土	3000SC決 3000 1000×1 800m予 60' jog	800m予 一年1500mTR 60' jog	
10	日	5000m 800m準、決 60' jog	800m準、決 60' jog100×3	
11	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
12	火	休 養	休 養	
13	水	1000+300×10+2000 (400×3)×3 400×10 100×20	400×6 (100×10)×2 1000+300×10+1000	
14	木	15000m(3000+2000) 6000m 150×5 50×5	12000m(2000+1000)	
15	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
16	土	休 養	休 養	
17	日	60' jog (200×4)×3 100×5	60' jog100×3 (200×4)×3 1200+600+300+100	
18	月	(1200+300)×3 1000×5 60' jog	400×6 60' jog100×3 1000×5	
19	火	12000 (100×10)×2 60' jog	10000m (100×10)×2 (400×3)×3	
20	水	60' jog 6000m 400×10	60' jog100×3 6000m	
21	木	60' jog 60' jog 15000m	60' jog100×3	
22	金	3000+1000+500+200+100 3000×2 60' jog	2000×2 60' jog 2000×3	
23	土	休 養 2000+1000+500+250+100 60' jog	休 養 2000+1000+500+250+100	
24	日	60' jog100×3 休 養 4000+12000+1000	60' jog100×3 休 養	
25	月	1200+600+300+100 2000×2 60' jog 休 養	2000+1000 60' jog100×3 1000+300×10+1000	
26	火	50' jog 600+300+100 60' jog	50' jog100×3 600+300+100 1200+600+300+100 120' jog	
27	水	40' jog 50' jog 2000×2	40' jog100×3 50' jog100×3 60' jog100×3	
28	木	600×1 1000×1 40' jog 50' jog 15000	1000×1 40' jog100×3 1200m	
29	金	1500予決 3000SC予 3000m 200×3 40' jog	3000m 200×3 600×1 60' jog100×3	開成山
30	土	3000SC決 800m予 1000×1	800m予 一年1500m決 60' jog100×3	
31	日	800m準、決 5000m	800m準、決 60' jog100×3	

備
考

トラックシーズンに突入し、インターハイ予選を迎えようとしているが、あくまでも夏までは個人種目のため目標を明確にし、達成できるよう目的意識を高く持ち、それに向かって頑張ることが大切である。「自分が望むことのためには、一生懸命努力し決してあきらめないこと。大切なのはあきらめないこと」『己を信じ、耐え難きを耐え、忍び難きを忍び、目的を達成すること』Lasse Viren (ラッセ・ビレン) の強さの源“シス”より

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H11・6月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火	60' jog100×3 120' jog100×3	60' jog100×3 120' jog100×3	
2	水	1200+600+300+100 2000×2 60' jog100×3	1200+600+300+100 2000+1000 60' jog100×3	
3	木	50' jog (400×3)×3 300×10+2000 400×10 100×20	50' jog 100×20 1000+300×10+2000	
4	金	40' jog (1200+300)×3 3000×2 60' jog	40' jog 60' jog100×3 12000m	
5	土	600×1 1000×1 60' jog	600×1 1000×1 60' jog100×3 休 養	
6	日	記録会 600×5 3000×3	記録会 600×5 60' jog100×3	開成山
7	月	(400×3)×3 1000×5 休 養	1000×5 休 養	
8	火	15000m 60' jog 60' jog	12000m 60' jog100×3 60' jog100×3	
9	水	60' jog (200×4)×3 1000×5	60' jog100×3 (200×4)×3 1000×5	
10	木	60' jog 15000m	60' jog100×3 60' jog100×3 12000m	
11	金	3000+1000+500+250+100 3000×2 60' jog	2000×2 60' jog100×3 60' jog100×3	
12	土	休 養 2000+1000+500+250+100 60' jog	休 養 2000+1000+500+250+100 60' jog100×3	
13	日	60' jog 休 養 4000+2000+1000	60' jog100×3 休 養 3000+2000+1000	
14	月	1200+600+300+100 2000×2 60' jog 休 養	2000+1000 60' jog100×3 休 養	
15	火	50' jog 600+300+100 60' jog	50' jog 600+300+100 60' jog100×3	
16	水	40' jog100×3 50' jog 2000×2 2000×3	40' jog100×3 50' jog100×3 2000×3	
17	木	600×1 1000×1 40' jog 50' jog 15000m	1000×1 40' jog100×3 12000m	
18	金	1500m予 3000SC予 200×3 40' jog 60' jog	3000m 200×3 60' jog100×3	岩手
19	土	1500m決 3000SC決 800m予 1000×1 60' jog	800m 60' jog100×3	北上
20	日	5000m決 800m準、決 60' jog 2000+1000+500+250	800m準決、決勝 60' jog100×3	
21	月	2000×2 600+300+100 60' jog	2000+1000 2000×2	
22	火	50' jog 600+300+100	50' jog	
23	水	40' jog100×3 50' jog	40' jog100×3	
24	木	1000×1 200×3 40' jog	1000×1	
25	金	5000m 800m 200×3	3000m 5000m	
26	土	1500m 10000m 3000SC B800m	1500m B800m 3000W	開成山
27	日	B3000	800m 10000m	
28	月	休 養	休 養	
29	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
30	水	60' jog100×3	60' jog100×3	

**備
考**

高校総体県大会が終了し、東北大会に6種目14名が出場することになり、昨年とは違いほぼ予定通りの結果が出たと思われる。特に「スピードの田村」が復活したとともに、「粘りの田村」を大きくアピールすることができ、駅伝を考えるとプラス材料が大きいと思われる。

月末に県南選手権があるが、高校総体に出場できなかった選手は、この大会で結果を出して県大会に出場できるように頑張ること。ただし考えられることは、11名の出場枠であるため（B種目は7名）チーム内での争いが考えられるため、体調を万全にして望むこと。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）

H11・7月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	木	(200×4)×3 (400×3)×3 1000+300×10+1000	(200×4)×3 (400×3)×3 1000+300×10+1000	
2	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
3	土	1000×2+300×3+100×3 4000×1 60'jog	1000×2+300×3+100×3 2000×1 4000×1	
4	日	60'jog 1000×5	60'jog	
5	月	600+300+100 2000×2 60' jog 休 養	600+300+100 60' jog	
6	火	50'jog1200+600+300+100 2000×2 600+300+100	50'jog1200+600+300+100 2000×2 600+300+100	
7	水	40'jog 40'jog 50'jog 2000+1000	40'jog 50'jog	
8	木	200×3 1000×1 40'jog 50'jog	200×3 40'jog	
9	金	800m予、準、決 5000m 600×1 1000×1 200×3 40'jog	800m予、準、決 600×1 1000×1 200×3 1000×1	県総体
10	土	1500m予、決 3000SC予 10000m B800予、決 1000×1	1500m予、決 5000m B800m予、決 3000mW	あづま
11	日	3000SC決 B3000決	3000m	
12	月	休 養	休 養	
13	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
14	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
15	木	120' jog100×3	120' jog100×3	
16	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
17	土	1000+300×15+1000	1000+300×12+1000	
18	日	休 養	休 養	
19	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
20	火	3000×1	2000×1	
21	水	20000m	15000m	強
22	木	60' 60' 60'	60' 60' 60'	化 月
23	金	20000m 60' 60'	15000m 60' 60'	合 山
24	土	60' 60' 60'	60' 60' 60'	宿
25	日	20000m	15000m	
26	月	休 養	休 養	
27	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
28	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
29	木	300×10	300×10	
30	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
31	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
備 考		<p>前半のトラックシーズンも残すところ県総体だけになり、いよいよ駅伝に向けての強化に入る時期である。特に7月下旬から8月下旬までを第二鍛錬期といい、年間を通して最もトレーニング量の多くなる時期であり、ここでの走り込みが駅伝に繋がる。しかし、練習量の増加にともない、注意すべき点は、過労や貧血の状態になりやすい 食欲が落ちるため栄養価の高い食物の摂取や、休養も十分にとる 故障の予防や防止のために、練習前後の体操やマッサージなどをこまめに行う。</p> <p>今年の夏は、とにかく距離をこなすことに重点を置くため、一日一日の目標をきちんと持つこと。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>		

H11・9月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水	400×2 1000×1 1200+600+300 1000×5	400×2 2000+1000 1000×5	
2	木	県南新人大会 800m 3000SC 90'jog100×3	800m予 50'jog 90'jog100×3	開成山
3	金	1500m 3000SC 90'jog100×3	800m準決 40'jog 90'jog100×3	
4	土	5000m 1000+300×10+2000	800m決勝 3000m決勝 1000+300×10+2000	
5	日	休 養 21kmロード	休 養 15kmロード	
6	月	60'jog100×3 休 養	60'jog100×3 休 養	
7	火	1000+300×10+1000 (400×3)×3 60'jog100×3	1000+300×10+1000 60'jog100×3	
8	水	15000m 6000+3000+1000	12000m 3000+2000+1000	
9	木	60'jog 60'jog100×3	60'jog100×3 60'jog100×3	
10	金	60'jog (200×4)×3 60'jog100×3	60'jog100×3 60'jog100×3	
11	土	4000+2000+1000 60'jog 2000×2	2000×2 2000×2	
12	日	休 養 2000+1000+500+200 3000×2 50'jog100×3	休 養 50'jog100×3	
13	月	60' jog100×3 休 養 40'jog100×3	60' jog100×3 40'jog100×3	
14	火	2000×2 60'jog100×3 1000×1	2000+1000 1000×1	
15	水	50'jog 600+300+100 2000×2 1200+600+300 試合	50'jog 東日本縦断駅伝	鏡石
16	木	40'jog100×3 50'jog 120'jog100×3	40' jog 120'jog100×3	
17	金	1000×1 40'jog 50'jog100×3	2000×1 40' jog 休 養	
18	土	県新人大会 5000m 200×3 600×1 1000×1 2000×1	3000m 200×3 60'jog	信夫ヶ丘
19	日	800m予、1500m予、決 3000SC予 円谷駅伝	800m予 1000+300×10+1000	福島
20	月	800m準、決 3000SC決 21km走	800m準、決 15km走	
21	火	21km走 60'jog100×3	15km走 60'jog	
22	水	60'jog 2000×2	60'jog 2000+1000	
23	木	2000×2 60'jog100×3	2000+1000 60'jog	
24	金	60'jog100×3 60'jog100×3	60'jog 60'jog	
25	土	40'jog100×3 1000×1	40'jog 1000×1	
26	日	白河駅伝	白河駅伝	白河市
27	月	21km走	15km走	
28	火	休 養	休 養	
29	水	21km走	15km走	
30	木	60'jog100×3	60'jog100×3	

備
考

駅伝に向けて7月下旬から8月下旬まで十分走り込んだが、この疲労を取り除く時期が9月である。季節の変わり目で体調を崩しやすいが、リラックスして周りに惑わされず、自分の体調をしっかりつかみ、心と身体を労ることが大切である。

青東予選、東日本女子駅伝予選、新人と試合が続き、9月26日には県南駅伝があるが、県大会の練習の一貫として思い切った走りをする。また、各大会は県大会のチーム編成に重要な参考資料となるため、自分の納得行く走りをする。『いよいよ駅伝シーズンだ、頑張るぞ』

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H11・10月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
2	土	3000 × 3	2000 × 3	
3	日	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
4	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
5	火	1000 × 5	1000 × 5	
6	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
7	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
8	金	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
9	土	15kmペース走	9kmペース走	
10	日	休 養	休 養	
11	月	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
12	火	5000 × 1	3000 × 1	
13	水	休 養	休 養	
14	木	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
15	金	2000 × 2	2000+1000	
16	土	50' jog100 × 3	50' jog100 × 3	
17	日	40' jog100 × 3	40' jog100 × 3	
18	月	1000 × 1	1000 × 1	
19	火	全国高校駅伝県予選	全国高校駅伝県予選	
20	水	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
21	木	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
22	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
23	土	1000+300 × 10+2000	1000+300 × 10+2000	
24	日	24kmペース走	18kmペース走	
25	月	休 養	休 養	
26	火	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
27	水	1000 × 10	1000 × 8	
28	木	120' jog100 × 3	120' jog100 × 3	
29	金	60' jog100 × 3	60' jog100 × 3	
30	土	3000+2000+1000	3000+2000+1000	
31	日	21kmペース走	15kmペース走	
備 考		<p>いよいよ駅伝、ロードレースのシーズンである。気候的にも涼しくなり、夏の疲労が抜けて体調が良くなる時期なので、カゼ・ケガ等に十分注意して、自分の体調をしっかり掴み、自信を持って試合に臨むことである。</p> <p>夏の走り込みの成果が出てきているため、自信を持って前向きに物事を考えること。 高校駅伝後走り込みが入っているが、これは11月に試合が続くために、溜めを作るためである。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>		

H11・11月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	月	休 養	休 養	
2	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
3	水	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
4	木	15kmペース走	12kmペース走	
5	金	休 養	休 養	
		60' jog	60' jog	
6	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
		60' jog	60' jog	
7	日	2000×2	2000+1000	
		3000×2	3000×1	
8	月	50' jog100×3	50' jog100×3	
		休 養	休 養	
9	火	40' jog100×3	40' jog100×3	
		60' jog	60' jog	
10	水	1000×1	1000×1	
		1000×5	2000+1000	
11	木	東北高校駅伝	東北高校駅伝	天童市
		15kmペース走	50' jog	
12	金	60' jog	60' jog100×3	
		60' jog	40' jog	
13	土	120' jog100×3	120' jog100×3	
		60' jog	1000×1	
14	日	60' jog	60' jog100×3	福島市
		5000×1	東日本女子駅伝	
15	月	300×10+1000	300×10+1000	
		休 養	60' jog	
16	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
			60' jog	
17	水	2000×2	2000+1000	
			300×10	
18	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
19	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
20	土	1000×1	1000×1	
21	日	ふくしま駅伝	ふくしま駅伝	白河～福島
22	月	休 養	休 養	
23	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
24	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
25	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
26	金	24kmペース走	18kmペース走	強
27	土	60' jog100×3	60' jog100×3	化
28	日	21kmペース走	15kmペース走	練
29	月	60' jog100×3	60' jog100×3	習
30	火	24kmペース走	18kmペース走	
備考				
<p>全国高校駅伝県予選が終了し、男女共に優勝することができ、全国へのキップを勝ち取ることができ、男子は6年連続女子が7年連続となった。昨年女子が全国優勝しているが、あくまでもチャレンジャーとして入賞を狙い、自分の力を出し切ることを考えること。男子は記念大会になるためレベル高くなることが考えられるが、全員の方で入賞を勝ち取ること。</p> <p>東日本女子駅伝、東北大会、県縦断駅伝があるが、失敗を恐れず前半から積極的に走ることを心掛け、全国大会の練習の一貫として走ればいいのである。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>				

H11・12月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水	休 養	休 養	期
2	木	60' jog100×3	60' jog100×3	末
3	金	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	考
4	土	60' jog100×3	60' jog100×3	査
5	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
6	月	3000×3	4000+2000+1000	
7	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
8	水	21kmペース走	15kmペース走	
9	木	休 養	休 養	
10	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
11	土	1000×10	1000×8	
12	日	80' jog100×3	80' jog100×3	
13	月	80' jog100×3	80' jog100×3	京都
14	火	80' jog100×3	80' jog100×3	西京極
15	水	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
16	木	15kmペース走	12kmペース走	
17	金	休 養	休 養	
18	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
19	日	5kmペース走	3kmペース走	
20	月	休 養	休 養	
21	火	50' jog100×3	50' jog100×3	
22	水	2000×2	2000+1000	
23	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
24	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
25	土	1000×1	1000×1	
26	日	全国高校駅伝	全国高校駅伝	京都
27	月	休 養	休 養	西京極
28	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
29	水	3000×1	2000×1	
30	木			
31	金			
備 考	<p>本年度の目標であった「全国高校駅伝男女6年連続出場」が達成できたが、これも選手一人一人が目標に向かってしっかり努力したからだと思われる。今後寒さが増すと共に風邪が流行ることが予想されるため、各自責任を持って健康管理に十分注意すること。これからは、練習も大切であるが健康管理が一番大切である。（インフルエンザは湿気に弱いため部屋が乾燥しないように十分注意する）</p> <p>女子においては昨年優勝しているが、『守る』のではなく『チャレンジ』の気持ちを大切に、入賞を目指して頑張ること。</p> <p>男子も3年ぶりの入賞のチャンスがあると思う、自分の力を出し切りチャレンジしてみよう。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H12・2月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	火	2000×3	(2000+1000)×2	
2	水	15000m	12000m	
3	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
4	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
5	土	3000+2000+1000	3000+2000+1000	
6	日	15000m	12000m	
7	月	休 養	休 養	
8	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
9	水	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	
10	木	15000m	12000m	
11	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
12	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
13	日	5000m	3000m	
14	月	休 養	休 養	
15	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
16	水	2000×2	2000×2	
17	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
18	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
19	土	1000×1	1000×1	
20	日	千葉国際クロスカントリー大会	千葉国際クロスカントリー大会	昭和の森
21	月	休 養	休 養	
22	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
23	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
24	木	120' jog100×3	120' jog100×3	
25	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
26	土	(3000+2000+1000)×2	(2000+1000)×3	
27	日	休 養	休 養	
28	月	60' jog100×3	60' jog100×3	
29	火	120' jog100×3	120' jog100×3	

備
考

2月に入り、いよいよトラックシーズンに向けての走り込みに入る所だが、今月は千葉国際クロスカントリー大会があるために、今の自分の実力を試さなければならない。その結果自分は今後どうすればいいのかを、しっかり把握すると共に、大きな目標と段階的な目標の確認をすることである。

2月末より走り込みに入り、3月末までじっくり走り込むことにより、5、6月の試合期に備えるのである。そのためこの時期は、絶対に故障してはいけない。

陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)

H12・3月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	水	1000+300×15+1000	1000+300×15+1000	
2	木	15000m	12000m	
3	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
4	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
5	日	1000×10	1000×8	
6	月	休 養	休 養	
7	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
8	水	6000+3000+1000	4000+3000+1000	
9	木	60' jog100×3	60' jog100×3	
10	金	15000m	12000m	
11	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
12	日	120' jog100×3	120' jog100×3	
13	月	休 養	休 養	
14	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
15	水	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	
16	木	15000m	12000m	
17	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
18	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
19	日	3000×3	3000×2	
20	月	休 養	休 養	
21	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
22	水	2000×2	2000×2	
23	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
24	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
25	土	1000×1	1000×1	
26	日	新潟弥彦駅伝	新潟弥彦駅伝	新潟弥彦
27	月	休 養	休 養	
28	火	120' jog100×3	120' jog100×3	
29	水	60' jog100×3	60' jog100×3	
30	木	120' jog100×3	120' jog100×3	
31	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
備 考	<p>26日に新潟弥彦駅伝が行われるが、主力選手が海外合宿により出場できないため、大変であるが、結果にこだわらず思いきったレースをする。</p> <p>3月までは基礎作りをするため練習量が増えているが、4、5、6月のトラックシーズンに向けての「溜め」を作るためである。各自故障をしないようにすること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。（指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。）</u></p>			

H12・4月のスケジュール

		男 子	女 子	備考
1	土	休 養	休 養	
2	日	60' jog100×3	60' jog100×3	
3	月	300×10+1000	300×10+1000	
4	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
5	水	2000×2 1200+600+300+100	2000×2 1200+600+300+100	
6	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
7	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
8	土	1000×1 600×1	1000×1 600×1	
9	日	県長距離記録会(5000、1500)	県長距離記録会(3000、1500)	いわき
10	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
11	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
12	水	1000+300×10+1000	1000+300×10+1000	
13	木	15000m	12000m	
14	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
15	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
16	日	3000+2000+1000	(2000+1000)×2	
17	月	休 養	休 養	
18	火	60' jog100×3	60' jog100×3	
19	水	1000×5	1000×5	
20	木	50' jog100×3	50' jog100×3	
21	金	40' jog100×3	40' jog100×3	
22	土	県南春季記録会	県南春季記録会	開成山
23	日	"	"	開成山
24	月	120' jog100×3	120' jog100×3	
25	火	休 養	休 養	
26	水	120' jog100×3	120' jog100×3	
27	木	1000+300×10+2000	1000+300×10+2000	
28	金	60' jog100×3	60' jog100×3	
29	土	60' jog100×3	60' jog100×3	
30	日	4000+2000+1000	3000+2000+1000	
備 考	<p>いよいよトラックシーズン到来。4月で一番大切なことは「絶対に故障をしない」こと。特に一年生においては、半年間のブランクと練習内容の変化・環境の変化、そして気のあせりによりオーバートレーニングによる故障が多いため防止と予防に十分注意する。</p> <p>3年生は、高校生活最後の年になるため、目標達成するために頑張ること。</p> <p><u>陸上競技というものは、個人的要素が強いため、強くしてもらうのではなく、「自分で強くなるんだ」という気持ちを強く持つこと。(指導者は選手が強くなるためのルールと助言しかできない。)</u></p>			