

中学生のための陸上 (トラック編)



指導 浅賀 一恵

中・長距離

1. 中・長距離の特性

最近の中・長距離においては、マラソンがトラック勝負の時代ともいわれる様に、持久力だけでは通用しません。

例えば、800mの選手は400mのスピード、それにとまう200mのスピードが要求される様に、持久力、スピード持久力、スプリント、この3つの力を確実に身につけていくことが必要とされます。また、この力をはじめから揃えている者はいないので、練習をくり返すことにより身につけなければなりません。中学生期は、本人のやる気と顧問の研究等によって、かなりの記録更新が期待できます。特に女子の選手の場合は、私の経験上、800mが好きな生徒なら誰でも全国大会標準記録は突破できていると思っています。それだけ顧問の先生の指導力が(厳しい事をいいますが)問われていくのだと思います。つまり、はじめから選手も指導者も力のある者はいないのであって、その人の研究心、向上心等によって、より素晴らしい選手や指導者になりうるのだと思います。『努力がむくわれる種目』それが、中・長距離だと思のです。

2. 月間スケジュール(目標からの逆算)

試合を1ヶ月後とした場合、私の場合は、試合のその日から逆算していきます。練習が足りなかったので試合の日を伸ばして欲しい、なんて思わない様に、特に試合2日前のトレーニングでだす目標記録(もちろんそれは、試合での目標記録から逆算して決めている)に合わせてスケジュールを決めていきます。試合の1週間前は調整を兼ねてのスピード練習、これで、試合がほとんど見えるといっても過言ではありません。試合と思い、集中して行ないます。2週間前は、量とスピード両方のトレーニング、3週間前はかなりの量を積みみます。3週目、4週目は800mの選手であるなら1500mを走りきれる持久力、1500mの選手であるなら3000m、3000mなら5000mを走りきれる持久力を養います。2週間目からスピード・トレーニングを入れ、1週間前には思い切った調整を行ないます。その為にも、3・4週目の走り込みが必要となります。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 800×3	4 2000×3	5	6 1000×3	7 2000×3	8 (800×3)2
9 5000	10 1500	11 1000×3	12	13 2000×3	14	15 1000×3
16 3000	17 400×2	18 1000×3	19	20 (800×3)2	21 400×2	22 600×1

3. 週間スケジュール *上段:スピード持久力 下段:スプリント

9'00"の場合のペース (例) 女子 800m・2'09"の場合のペース

*男子の場合、200mで伸びる子がいる。

練習計画については、私もはじめのうちはあるも、これもと、いろいろなメニューを作って日々変えて行っていたが、中学生期は部活動の時間が制限されるのでメニューを厳選しパターンを決めてその中で本数やセット数を変化させ、目標記録を確実にだしていくという方法の方が能率もあがり選手も目標を持ってトレーニングができる。何をを選ぶか、ここが顧問の腕の見せ所であり工夫を要する部分である。

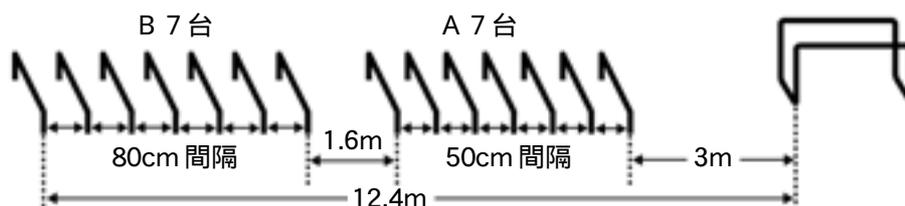
練習パターン — A. スピード練習
— B. 一般的な持久力
— C. スピード持久力

	3000m	1500m	800m
A	2000m × 4. R-10' 3. R-10' 2. R-15' 1.	2000m × 4. 3'07" R-10' 3. 3'05" R-10' 2. 3'03" R-15' 1. 2'59"	600m × 4. 1'41" R-10' 3. 1'39" R-10' 2. 1'37" R-15' 1. 1'35"
	----- 300 × 1.	----- 300 × 1. (42") -----	-----
B	5000mビルドアップ走 × 3	2000m × 3. 6'58" R-10' 2. 6'50" R-15' 1. 6'42"	1000m × 4. 3'07" R-10' 3. 3'05" R-10' 2. 3'03" R-15' 1. 2'59"
	----- 1000 × 1.	----- 300 × 1. (42") R-1' -----	-----
C	(1000m × 3, 3. R-2' SR-15' (1000m × 4, 2. R-1' SR-15' 1000m × 3. R-30'	(800 × 3) 3. 2'30" R-4' SR-15' (800 × 3) 2. 2'30" R-1'30" 800 × 2. 2'28" R-1'	(400 × 3) 3. 68" R-2' SR-10' (400 × 3) 2. 66" R-1' SR-15' 400m × 2. 64"63" R-30'
	-----	----- (20 × 100) 3. 12 " 07 -----	-----

4. 日間スケジュール

1. Jog 1000m 4' ペース
2. メデシンボール投げ 各3～5本 (10')
 - 1) つき出し 右手、左手
 - 2) 前屈してから前へ投げる
 - 3) 後向きになり身体をそらして投げる
 - 4) 両足ではさんで高くあげる
 - 5) 両足ではさんで後から前へあげる
 - 6) 2人組で8の字
3. 筋力サーキット 3～5セット

1) つき出し	10回	8) ハーフスクワット	10回
2) カール	10回	9) 低鉄棒リバウンド Jump	10回
3) レッグカール	10回	10) ヒールアップ	10回
4) 腹筋	10回	11) 脚の踏みかえ	10回
5) 背筋	10回	12) ハードルくぐり	5台
6) 片脚連続ジャンプ	15回	13) 腕立 Jump	10回
7) 懸垂逆上り	5回	14) 連続リバウンド Jump	10回
4. ストレッチング (10')
5. 走の基本 (10')
 - 1) トロツティング.....10m
 - 2) トロツティング+マックA.....30m
 - 3) トロツティング+マックA+マックB.....50m



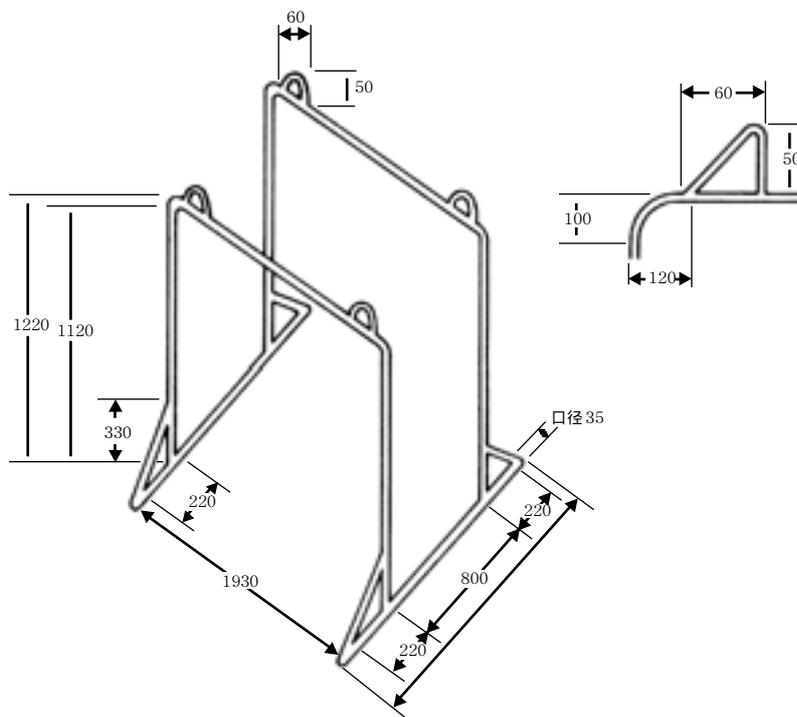
6. ショートスプリント.....スパイク (10')
- 20 + 20m × 2
- 20 + 30m × 2 コーナーの出口からスタートし前半の20mはかなり前傾
- 20 + 40m × 2 しピッチをあげ(タ、タ、タ、タ、タのリズム)素早い動きに心がけ加速していく。
7. 種目別練習 (1時間)
8. ダウン (10')

以上、トータル	3時間(日曜練習)			
	3時間10分.....Jog	5分	S・S	10分
	(夏季練習)	メデシン	10分	加速S D
筋力サーキットは、土・日		ストレッチ	10分	種目別
又は朝練にまわす。	3:30	基本	10分	ダウン
	}			5分
	5:45			

VTRで使用しているバーの寸法

使用目的

1. 重心を高くする為
2. 足首でジャンプした時の最高点で足を入れかえる事が出来る為
3. 分解したフォームを習得する為
4. ウェイト・トレーニング時にシャフトを置く事等に利用する



5 . 戦術 (作戦)

中・長矩雄のレースはオープンコースで行われるので、他の選手と接触しながら走る為、相手に邪魔されたり、まどわされたりして自分のペースを乱すことが多い。練習の中では、いろいろな場面を想定させて、追いこみ型、先行逃げきり型、等その時々試合に応じられるような走り方を体得させたい。しかし中学生期においては、もちろん相手を意識するこのも大切であるが、自分が悔いの残らぬレースを行なうことが最も大切に思う。作戦等を与えてもレース経験が浅い為、こちらが考えたレース展開にはなかなかならない。大切なことは負けた時、悔いの残らぬように走らせることだと思う。その為にはもちろんペース配分を考えながらも積極的なレース展開をさせたい。

6 . 目標記録の設定

試合の記録は大体予測できる。調整段階の練習結果で決まるといっても過言ではない。

(女子) 600m	800mの選手		600m 1本の場合		実際 800m
	実際	800m (男子)	600m	メンタル	
1'35"	2'09"		1'30"		1'54"
1'37"	2'11" ~ 12"		1'32"		1'58"
1'40"	2'14" ~ 15"		1'33"		2'00"
1'45"	2'18"				
	(全国大会標準記録)				
1'47"	2'20"				
1'50"	2'25"				
女子 800mの選手	400m x 2	30秒休憩			
56"	56"	1'54"			
58"	58"	1'58" ~ 2'00"			
60"	60"	2'05"			
62"	63"	2'09"9			
64"	65"	2'11"			
66"	66"	2'14"			
67"	67"	2'15" ~ 2'16"			
67"	68"	2'17"			
68"	68"	2'18" (全国大会標準記録)			

— 体力
 — 技術
 — メンタル
 — コンディショニング

* 試合の目標記録に向けた練習段階での本数に応じた目標記録の設定と達成が非常に大切になってくる。練習段階での目標記録の達成が着実な記録更新に結びつくのである。

7 . 精神力

中・長距離は、努力がむくわれる種目であるので、記録の更新は本人の努力によるところが少なくない。常に夢を持ち続け、地道に努力できる者が勝者になりうるのだ。努力を続ける為にも目標記録は明確にしておきたい。また試合の後に反省をし、次の試合に向けての計画を立て直し、ねばり強くチャレンジしたい。今はダメでもいつかは必ずという気持ちを思いながら1本1本本番と思って集中してトレーニングしたい。

8 . ペース配分

200m	400m	600m	800m
26"	56"	1'29"	1'54"
		1'30"	
		1'31"	
27"	57"	1'32"	1'58"
		1'33"	1'59"
28"	58"	1'34"	
	59"	1'35"	2'03"
	60"		
29"	61"	1'36"	2'10"
	62"	1'37"	2'11"
	63"	1'38"	2'12"
30"	64"	1'39"	2'13"
		1'40"	2'14"
31"	65"	1'41"	2'15"
	66"	1'42"	2'16"
		1'43"	2'17"
32"	67"	1'44"	2'18"
	68"	1'45"	2'19"
33"	69"	1'46"	2'20"
	70"	1'48"	2'23"

* 400mをこのペースで走る為には400mのフラットレースがそれより5秒速くなければ走れない。

ハードル走編

1. 障害走の特性

ハードルは、特定の障害物を、どれだけスピードを落さず速く走れるかを競走するものです。その為には、100m そのもののスプリント、合理的な動作を生み出す敏捷性、動きの中の高度な柔軟性、バランス・リズム・タイミングなどの調整力を高めていく必要があります。

2. 月間スケジュール（試合を1ヶ月とした場合）

4週間走り込み（走とハードル） 2週間前ハードルの走り込み、技術、スピード
3週間前走り込み、技術、スピード 1週間前 調整

3. 週間スケジュール

A	5台×20 (10 + 150) × 3	ハードルになれる	5台	3.0まで 6.5 7.0 7.5 7.7	3本 3本 3本 5本 5本	} 6本 1時間
B	スタートダッシュから.....技 5歩で真ん中	1台×5 3台×2 5台×2 7台×10	7台	7.5 × 5 7.7 × 5 ~ 7		
C	スピード (20 + 100) × 5 (10 + 200) × 3	1時間				

4. 初心者の為の練習

1) インターバル	3 m	5台	振り上げ足	<ul style="list-style-type: none"> — 歩行 — ツースキップ — 連続 		
			ぬき足	<ul style="list-style-type: none"> — 歩行 — ツースキップ — 連続 		
			真ん中	<ul style="list-style-type: none"> — 歩行 — ツースキップ — 連続 	<ul style="list-style-type: none"> — 3"3 15"9 — 3"2 15"7 — 3"1 15"5 — 3"0 15"3 	
	3 m	5台	1歩ハードル	タイム	<ul style="list-style-type: none"> — 2"9 15"1 — 2"8 14"9 — 2"7 14"8 — 2"6 14"7 — 2"5 14"6 	

2) インターバル 6 m 5台 ぬき足ツースキップ
連続
(5歩) タンタンタンタンタン

ターンタ・タン・タン・タン

(3歩) ターンタ・タン・タン
タン・タン・タン・タン

3) 第1ハードルから8歩の練習

4) インターバルを長くしていく(5台)

例 女子 6 6、5 7、0 7、5 7、7
 高さを1つ上げて 6、5 7、0 7、5 7、7

5) 5台から7台 10台へと台数を増やす 全て5台目の着地でタイム

	7"0	14"2	} 5台	7"3	15"6		
	7"2	14"4			7"2	15"5	
	7"4	14"6			7"1	15"4	
	7"2	14"4			7"0	15"3	7"を切れば
7.8m	7"8	15"0		6"9	15"2	<u>全中へ行ける</u>	
	7"2	14"4		6"8	15"1		
	7"4	14"6		6"7	15"0		
	7"4	14"4		6"6	14"9		
	8"6	15"9	} 7台	10"2	16"3		
	8"8	16"1		10"1	16"2		
	9"0	16"3		10"0	16"1		

6.0	6.5	7.0	7.5	7.7
6"9	6"9	6"8	6"7	6"6

7"3 ~ 7"5

100m 100mハードル

13"5 15"2

12"9 14"8

100mのスプリントタイムからハードルを実際に跳んだ時のタイムは予測できない。しかし、50mハードル、5台、7台とハードルのタイムは予測できる。

9"9	16"0
9"8	15"9
9"7	15"8
9"6	15"7
9"5	15"6
9"4	15"5
9"3	15"4
9"2	15"3
9"1	15"2
9"0	15"1
8"9	15"0
8"8	14"9