

練習計画 10月 短距離

練習計画の作り方

練習計画については学校の立地条件や部員数等いろいろな条件の中で、立案して行きます。今回は、ジュニアオリンピック等に参加する生徒を対象にした選手の一例を記載させて頂きます。ご参考になれば幸いです。

練習計画 ウォーミングアップ 編

| | | | |
|-------------------------------|---------------|---------------------|--|
| w-up (練習内容) | | | |
| Jog (サーキット)・体操ストレッチ | 動き作り | 50m×2~3 (ウインドスプリント) | |
| ミニハードル 6歩・7歩・8歩*4 | 同上を使った股上げ | 100-50-50-100-50 | |
| -30 (セット走) | 変形・基礎技術スタート練習 | 大股からのランニング | |
| カーブからの直線走 20+60 | | | |
| など・・・この他にも選手によって少しパターンが変わります。 | | | |

練習計画 技術 100m・200m・400m編

| | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|-----------|----------|
| (技術練習・練習内容) | | | |
| SD 20m×7 | 40m×3 | 50m×2 | 150m×3~7 |
| 加速走 10m+50m 10m+100m 10m+120m 各2本 | | | |
| ウインドスプリント 80m*4 | | | |
| 300m | 500m+300m+200m+100m+50m | | |
| 600m (×3) | 200m+200m or | 200m+100m | ×3 |

| 日時 | 練習強度 試合日程 | W-UP 内容 | 練習 目標 | 練習内容 | | | |
|---------|--------------|-----------|----------|--------|------------|-------------|------------|
| | | | | ポイント | 100m | 400m | ハードル |
| 10/1 土 | 県体 | | | | | | |
| 10/2 日 | 県体 | | | | | | |
| 10/3 月 | 軽 | ジョグ | 大きな動作を | | | | |
| 10/4 火 | 軽・中 | (ゆっくり) | | | | ×4 | 基本ハードリング |
| 10/5 水 | 強 | | | 技術練習 | | | SD から4台 |
| 10/6 木 | 軽 | | | 技術練習 | ゆったりと | ×2 | SD から1台 |
| 10/7 金 | 休養 | | | | | | |
| 10/8 土 | 県新人 | | | 試合形式練習 | 同左 | 同左 | 同左 |
| 10/9 日 | 田島記念 | | | 同上 | : | : | : |
| 10/10 月 | 軽 | ジョグ | 技術の確認と鍛錬 | | | | |
| 10/11 火 | 軽 | (ゆっくり) | | | | | 100mと同じ |
| 10/12 水 | 中 | | | 技術練習 | | | 加速ハードル5台 |
| 10/13 木 | 中 | | | 技術練習 | ×1 | ×1 | SD ~1・2・4台 |
| 10/14 金 | 休養 | | | | | | |
| 10/15 土 | 強 | | | 技術練習 | | or | 試合形式 |
| 10/16 日 | 休養 | | | | | | |
| 10/17 月 | 中 | | | | ×3 | 同左 | 同左 |
| 10/18 火 | 軽中 | | | | 坂道×4 | 同左 | 同左 |
| 10/19 水 | 中 | | | 技術練習 | | ×1 | 10/13 内容 |
| 10/20 木 | 仕上げ | | | 技術練習 | | | 10/15 内容 |
| 10/21 金 | 休養 | | | | | | |
| 10/22 土 | 軽(刺激) | | | 技術練習 | | | |
| 10/23 日 | 国体 | | | | | | |
| 10/24 月 | 休養 | | | | | | |
| 10/25 火 | 軽 | | | | | 10/4 内容 | |
| 10/26 水 | 仕上げ | 試合形式 W-UP | 技術練習 | | SD-300+100 | 試合想定(後半・前半) | |
| 10/27 木 | 移動 | | | | | | |
| 10/28 金 | 軽(刺激) | | 個人調整 | 同左 | 同左 | SD~ | |
| 10/29 土 | ジュニアオリンピック | | | | | | |
| 10/30 日 | ジュニアオリンピック | | | | | | |

* 部員が多い場合、J、オリンピックや国体に出場する生徒さんとそうでない生徒さんの練習計画を調整することは大変難しい作業ではないでしょうか。練習計画を同じ内容にしてしまうと、どちらの生徒さんの（試合に出場する生徒さん、出場しない生徒さん）ちょっとした変化を見落としてしまいます。そこで、練習内容は同じであっても実施する日を変えてみるがこの10月には必要になることが多くなります。

* 11月からは逆に一緒に行うことで、部員全体の競技力を向上する練習が多くなるかと思います。

* 水曜日に練習内容が多いことにお気付きかと思いますが。理由は水曜日が5時間授業のためです。本来は日曜日を試合と設定した場合、木曜日に練習の強度を上げた方がよい場合が多いようです。

* 時間を設定した練習計画の立て方を最後に記載しました。この方法は大変能率は上がりますが、肉離れ等のけがに十分注意しなければいけないと思います。

試合に出場しない場合の 練習計画 ウォーミングアップ 編

| | | | |
|---|------|----|--|
| w-up (練習内容) | | | |
| Jog (サーキット)・体操ストレッチ) 動き作り ミニハードル 6歩・7歩・8歩*4 | | | |
| 同上を使った股上げ 100-50-50-100-50-30 (セット走) | | | |
| 変形スタート 腕組み 10+20*3 大腿からのランニング | | | |
| 50m x 2~3 (ウインドスプリント) カーブからの直線走 20+60 | | | |
| 日時 | | 日時 | 筋力トレーニング内容 |
| 月 | 軽い練習 | 月 | 腹筋運動 腕立て伏せ 鉄棒懸垂 タイヤを使ったトレーニング |
| 火 | | 火 | |
| 水 | | 水 | |
| 木 | | 木 | |
| 金 | | 金 | |
| 土 | 休養 | 土 | |
| 日 | | 日 | |

練習計画 短距離・跳躍・投擲・中長 編

| | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| w-up (練習内容) | |
| SD 20m x 7 40m x 3 50m x 2 150m x 7 | |
| 加速走 10m+50m 10m+100m 10m+120m 各2本 | |
| ウインドスプリント 80m x 4 | |
| 300m 500m+300m+200m+100m+50m | |
| 600m (x3) 200m+200m or 200m+100m x3 | |
| 日時 | 短・跳・投 400・800 |
| 月 | ブロック別 ロングジョッグ |
| 火 | ブロック別 (200+100) x 5 x 1 |
| 水 | ジョッグ 20分~40分 |
| 木 | ブロック別 |
| 金 | ジョッグ x 5 ロングジョッグ |
| 土 | 休養 |
| 日 | 休養 |

時間設定による練習計画の立て方

| | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------|-------|-------|
| 16:30 | 16:45 | 16:55 | 17:05 | 17:15 | 17:30 | 17:40 |
| ジョッグ ストレッチ 動き作り | ウインドスプリント 50m x 4 | 片手スタート等 (変形スタート) 30・50 x 各2 | 加速走 10+50/10 x 各2本 | 腹筋等 筋力強化 | ダウ | 下校 |

練習計画 記載内容を実践したモデル (生徒)

| | | | | | | |
|------|-------|------|------|-------|--------------|---------------------|
| 100m | 10秒8 | 10秒9 | 200m | 22秒14 | 22秒53 (22秒3) | 25秒5 (女子) |
| 400m | 50秒56 | 50秒8 | 110m | 14秒 | LJ | 6m83 6m53 5m56 (女子) |

* ご質問はご遠慮なくご連絡下さい。国体強化につきましてご協力ありがとうございます。今後ともよろしく御指導お願いいたします。 玄洋中学校 磯部芳規