

練習計画 12月 短距離

*いよいよ来年に向けた冬季と練習の開始です。

各個人が今シーズンの反省に基づいて筋力・技術練習に取り組みましょう。

尚、ご案内ですが、何かトレーニング等でご質問などある場合は、土曜日は下関陸上競技場で合同練習や陸上競技教室を開いていることも多いですので、お気軽にご連絡下さい。

練習計画の作り方

W-UP 内容

ジョッグ・ストレッチ

トレーニング

トレーニング+ランニング(変形スタートなど)

負荷走

動き作り

セット走 A 300m+200m+100m+50m

B 200m+100m×2

いろいろなバリエーションで行いましょう。

練習内容

例 土曜日の練習

【100・200m】

スタート練習 30m×4~7 50m×4~7

ポイント 前傾姿勢の取り方に注意して

150m ×3~7

300m ×2 ダウンスプリント

筋力トレーニング

【400m】

500m×4 もしくは 200m+200m×4

120m×3

300m×1 ダウンスプリント

筋力トレーニング

【跳躍】

イメージトレーニング

助走練習×7×2~3セット

200m×4

筋力トレーニング

【100mH 110mH】

グランドハードル及び基礎練習、ストレッチ

ハードリング練習

インターバル5歩でのハードル×10

ショートインターバルでのハードル×7

200m×4

筋力トレーニング

筋力トレーニングで何？
私は昔ながらの腕立て伏せや階段を使ったトレーニングで十分だと思います。
ただ、何のためにどこの筋力を鍛えたいかは各個人の技術的な特徴で多少違ってしますのでそのことを考えて行くと良いと思います。

月曜日から金曜日の練習は、この土曜日の練習をベースにして部活動終了時刻・下校時間を守って練習計画を立てます。

400m選手のトレーニング・練習計画の立て方 (比較)

練習計画の立て方 選手の特徴をしっかりと考えましょう。

*ここで、二人の選手の練習を比較してみます。何かの参考にできれば幸いです。

(12月の練習計画)

小林賢治君 400m 50秒8		松井貴志君 50秒56	
月	ロングジョッグ40分 ウエイトトレーニング(朝 ハードル基本)	月	ロングジョッグ30分 鉄棒+チューブ+ウエイトトレーニング
火	600-500-400-300-200 -100(セット走)	火	500×3(P200m:30秒程度) 80m×6
水	1200m×1もしくは1000m×2~4 200m×4 (朝 ハードル基本)	水	300m+100mもしくは200m+200m×4
木	カーブからの直線走150m×10	木	同左
金	ロングジョッグ40分~60分 (いろいろな変化のあるコースで)	金	ロングジョッグ30分 鉄棒+チューブ+ウエイトトレーニング
土	火+木+月	土	火+木
日	球技もしくは休養	日	休養もしくはハードル練習

(比較)

小林君については400mの選手としては大変持久力が優れていました。高校進学後は800m以上の距離を走ることが予想されたことと、400mHにも対応できるようにと考えましたので、やや距離を長くし、持久力を重視した内容が中心となっています。

また、この頃、中学校における男子リレーは800mリレーでしたので、本人は試合2日間、200mが3本(予選・準決勝・決勝)400mが2本(予選・決勝)800mリレー2本(予選・決勝)を走りきる必要がありました。

私としては、400m1本にしたいとも考えましたが、中国大会において山口県の得点を上げるにはどうしてもこの競技に出る必要がありました。今となっては、本当にタフな選手であったと思いますが、これは高校進学後においては大変役だったと考えます。

(データ)

100m 11秒7 200m 22秒9 400m 50秒8 1500m 4分18秒0(1回しか出ていません)
3000m 9分8秒(門司港レトロロードレース) 110mH 15秒8(非公認 練習中、遊びながら計測)

(試合データ)

200m 予選 23,7 準決勝 23,7 決勝 23,2

400m 予選 51,2 決勝 50秒8

800mリレー 予選 1,33,5 決勝 1,33,0(ベスト1,32,0)

*データについては多少間違っているかもしれませんが、メモに残っているのを記載しました。

松井君については400mに種目変更を考えましたのは中2のジュニアオリンピック終了後です。ジュニアオリンピック男子100m(中2)で5位入賞11秒56したのを機に練習内容を400mに変えて行きました。また、小林君に比べて長距離走の能力は劣っていましたが、1000m(部活駅伝 ロードレース2月)を2分38秒で走り抜けたことで、冬季練習が順調にしていることを確認しました。

(データ)

100m 11秒56(中2) 200m 23秒0 400m 50秒56 800mリレー 1分33秒

この二人の間を取ったような形でさらに短距離スプリント練習の要素を多く取り入れた場合もあります。データだけをご紹介します。

大隅(川中) 100m11秒28 200m22秒53 800mリレー1分32秒32
400m(中2)54秒8

小村(木屋川)100m10秒8 200m22秒13 800mリレー1分32秒8
400m(中2)56秒?

*上記二人の場合は200mの後半の練習のために400mに取り組みました。