

練習計画 100m・200m 9月
 短距離走(100m・200m)を中心にした練習計画をご紹介します。
 短距離走における練習計画の作り方のポイント

- 1 ジョギング(ジョグ)
 ジョギング(ジョグ)については、気をつけの姿勢を作ります。その姿勢から両かかとを上げます。おなかを突き出さないように、体に一本の芯を入れたようなイメージの姿勢を作ります。その姿勢から地面を頭の前から足裏まで体重がまっすぐ伝わる様にして(地面を押し出す様なイメージで)走り出します。
 腕の振り方は力を抜いて振りましょう。
 腕振りの腕の角度は90度を基本にしています。 *腕の出会いは腰のポイントで
- 2 動き作りについて
 動き作りについてはいろいろな要素、意味を持って行うと良いと思います。
 場合によっては筋力トレーニング的な要素等も入ると思います。動き作りの資料がお入り用の方はご連絡下さい。

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		50m x 4 (ウインドスプリント)	
動き作り		カーブからの直線走 20 + 60	
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 * 4			
大股からのランニング			
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		土	
日	休養	日	

練習計画 100・200m・400m 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 * 4			
300m 500m + 300m + 200m + 100m + 50m			
600m (x3) 200m + 200m or 200m + 100m x3			
日時	100m・200m	200m・400m	
月	x 2本	x 1	同左
火		x 1	
水			
木			
金			
土			
日	休養	休養	x 1

短距離の練習については一人ひとりの個性を生かしたランニングフォームを考えることが重要かと思えます。上記の練習内容も選手のフォームや筋力、持久力に応じて検討して見て下さい。

個性を生かしたランニングフォームとは(ポイント)
 脚の動き方・・・膝の関節の動きと足首の動き など

練習計画 ハードル (1 1 0 m H/100 m H)

w-up (習内容) ハードルの基本動作 S Dからの4台 (インターバルは選手に応じて) × 3 加速ハードル × 4台 × 4 ~ シャトルハードル及び高さを変えたハードル走 (1・2台目小学生 3・4台目中学生など) 4 0 0 mはハードルの設定で 1 0 0 m H × 4 1 2 0 m × 3 ウインドスプリント		
日時	1 1 0 m H m	1 0 0 m H
月	短距離と同じ	同左
火	短距離と同じ	同左
水	ジョッグ 2 0 分 ~ 4 0 分	同左
木	~	~
金	休養	休養
土		
日		

練習計画 (走幅跳・走高跳)

w-up (習内容) * 走り高跳びの基本動作・走り幅跳びの動作基本・・・しっかり行います) 助走練習 × 7 ~ 跳躍練習 (高3歩~7歩・・・最後の入りの歩数)(幅7歩~10歩) 全助走から踏切まで・・・跳躍は最後まで行いません・・・跳び上がる程度 走り高跳び・・・ハードルを使ったサークルジャンプ 走り幅跳び・・・ミニハードルを使ったリズムジャンプ 1歩・3歩×各5本 快調走 (気持ちよく) 1 2 0 m ~ 2 0 0 m × 5 跳躍 (全助走)		
日時	走り幅跳び	走り高跳び
月	短距離と同じ	同左
火	短距離と同じ	砲丸投 (砲丸投げ等)
水	ジョッグ 2 0 分 ~ 4 0 分	同左
木		同左
金		同左
土	休養	休養
日		

練習計画モデル

	1年	2年	3年	最高到達記録
1 0 0 m男子	1 2 秒台	1 2 秒前半	1 1 秒前半	10,8 10,9 (2 人) 11,0 (5 人) 1 1 秒台多数
女子	1 3 秒台	1 2 秒後半	1 2 秒前半	12,5 以内 6 人 1 2 秒台多数
2 0 0 男子	2 6 秒 ~	2 4 秒	2 2 秒台	22,14 22,3 (2 人) 22,5 22,7 (4 人)
女子			2 5 秒台 ~	25,6 26 秒 5 以内 (5 人)
4 0 0 m男子	5 7 秒	5 3 秒台	5 0 秒台 ~	50,56 50,9 51,8 多数
ハードル 男女	2 0 秒	1 6 秒台	1 4 秒台 ~	男子 14,9 女子 14,9 多数
走り幅跳び 男子	4 m 5 0 ~	5 m 5 0 ~	6 m 2 0 ~	6,83 6,45 6m20 以上多数
女子	3 m 8 0	4 m 8 0 ~	5 m 2 0 ~	5,56 5,35 5,32 5 m 1 0 以上多数
走り高跳び 男子	1 m 4 5 ~	1 m 6 0 ~	1 m 8 5 ~	1m92 1m87 (3 人) 1m80 以上多
女子	1 m 2 0 ~	1 m 4 5 ~	1 m 5 5 ~	1m61 1m58 (2 人) 1m45 以上多

今回、短距離の他に障害走、跳躍の練習計画もご紹介させていただきました。練習計画は過去の選手の記録を元に記載しました。が一人ひとりで内容に誤差はかなりあります。3年間の目標を設定することは、選手にとっても指導者にとっても楽しみなものです。ご参考になれば幸いです。何かご質問がありましたら、下記までご連絡下さい。今後ともよろしくご指導をお願いいたします。

下関市立玄洋中学校 磯部芳規 0 8 3 2 - 6 6 - 3 2 6 9