

# ジュニアのためのスプリントトレーニング

中学生の皆さんに、短距離走の練習について紹介させていただきます。紹介する内容は12月・1月の合宿や陸上教室で説明いたします。どうぞふるってご参加を。お会いできるのを楽しみにしています。

## 1 練習計画の立て方

### (1) 練習計画 その1

- ア 練習計画をまず3年間でイメージします。  
このときに重要なポイントは「長所(強み)」「短所(弱み)」を知ることです。
- イ イメージができれば、まず今年は何をするか、今年のテーマを立てます。  
筋力・技術・理論、などを頭に入れて考えます。
- ウ 週の練習、日々の練習を考えます。

- \* ア～ウをイメージすると1日1日の練習計画をもとにした週計画、そして1ヶ月の計画、年間計画ができます。
- \* 練習計画はノートなどに記録させることで、練習の修正ポイントが発見できます。  
まずは練習のイメージ作りが大切です。  
合宿では実際に皆さんと一緒に立ててみたいと思います。

### (2) 練習計画 その2

- ア 目先の結果にとらわれない。
  - \* 中学生において、どの大会に照準を合わせていくか、それは、個人によって違います。  
成長の過程等を考えて、じっくりと考えましょう。  
計画は、自分の夢を実現できるように楽しんで作りましょう。
  - イ 休みは練習のポイントです。一週間の流れの例を載せます。
- [2日練習、1日休みのペースで練習する場合]  
特に日曜日はお休みします。  
火曜日・水曜日・金曜日・土曜日 練習  
木曜日・日曜日  
月曜日 技術練習中心・冬季は他のスポーツなど



昭和病院、宮城さんの  
マッサージ  
\*夏の合宿で体験

### (3) スプリント練習の組み立て方

- ア 歩く イ ジョギング ウ 局面における走り方 エ トレーニング

### (4) 跳躍練習などは？

- \* まずは、身体の使い方をしっかり考えます。したがって、走高・幅跳の踏み切り練習や空中動作などの練習はめったにしません。もちろん上記しましたが、選手によっては練習する場合があります。なぜしないか 中学生時

### (5) 医科学をしっかり活用すること

- \* 合宿では夏と同じくトレーナーの方に参加をお願いします。ちなみに私の担当する選手は今年一年日々の練習の中にトレーナーによるストレッチやマッサージを取り入れました。どのようなマッサージやストレッチなど実施したか、詳しいことは昭和病院 宮木さんまでどうぞ



腰を入れて走る？  
つま先で走る？  
足が流れる？  
腕振りとは？ 一緒に考えましょう



脚の動き  
意識のポイントはどこにあるでしょう？