

陸上競技（長距離練習： 1500m）練習計画（7月4日～7月21日）

- * 休日
- 7 / 3 1000mInt×3(P 3'30" 3'20" R400m jog2'20")R15' 800m(P2'35")
4 30'jog tempo 100m×5
5 P2000m(48"×10) {400m Int×3(P76" R200m jog)}×2 (R400m jog)
6 40'jog tempo 100m×4
7 Repe 1200m(P3'50")R15'+ 600m(P1'50")R10'+ 300m
8 40'jog
9 * P4000m(50"×10-48"×10)(R4')200m(R10')100m 100,200mは快調に！
10 * B-up 4000m(P4'00"-3'50"-3'40"-3'30")
11 50'jog tempo 100m×3
12 600m Int×3(P 1'55" 1'58" 2'00" R200m jog1'20")
13 40'jog tempo 200m×2
14 20'jog タイムテスト 1200m
15 40'jog tempo 100m×3
16 * P2000m(48"×10) tempo 100m×3
17 * B-up 2000m(P3'50"-3'40")+ 300mInt×2(P56"R100mjog40")×2
18 * 30'jog tempo 100m×3
19 調整
20 調整
21 通信陸上競技大会山口県大会 800m予選 1500m予選
22 800m決勝 1500m決勝
23
24
25
26
27
28

今年は空梅雨かと思っていたら土曜・日曜は大変な量の雨に見舞われました。選手のコンディショニングが難しい毎日が続きます。通信陸上も間近になってきました。無理な練習、焦りの練習をしないように、指導者の思いからつついオーバートレーニングになり試合で、選手本来の力が発揮できないまま、残念な結果に終わった例を数多く見てきました。私もそのような苦い経験をたくさんしてきました。

遅くなりましたが通信陸上に向けた調整練習例（女子1500mのみですが）を送りますので参考にしてください。

- * 太字がポイント練習です。レース展開を考えながらスタートダッシュ、中間のゆさぶり、ラストスパート等のシミュレーション練習をしておくのとレースの際に役立つと思います。
一日の練習の疲労を残さないように調子を見ながらポイント練習は選手に合わせて配置することが大切です。
- * ポイント練習はオールウエザーのグラウンドやロードで必ずこなしていきましょう。
- * テンポ走は、だらりとしないように！走りにめりはりをつけてシャープに走りましょう。
- * 通信陸上が全国大会標準記録突破の最後のチャンスです。チャンスは大会に出場してやろうという執念と意識の高揚で達成されます。この1年間それぞれの地域で、学校でがんばってきたことを自信とプライドを持ってやりぬきましょう！！

2005.7.3

各校陸上競技部長 様

光市立大和中学校 山 村 進