

練習計画 11月 短距離

練習計画の作り方

トラックシーズンも一段落。いよいよ冬季練習と考えますが、まずは一休み。試合シーズン中の反省や故障箇所などをしっかり治療することをすすめます。
筋力強化をしっかり図りましょう。

練習計画 ウォーミングアップ 編

w-up (練習内容)	
ジョグ	ジョグ(サーキット) 動き作り . . . いろいろな体勢からの50m x 2
~4 (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
セット走200-100-100-200-100-50-30 (セット走)	筋力強化を入れた基礎
基礎技術スタート練習	シザース+ランニングx4 カーブからの直線走20+60
坂道走x7	

練習計画 技術 100m・200m・400m編

(技術練習・練習内容)	
SD 20m x 4	20m + 20m x 4 20m + 20m + 10m x 4 150m x 7
加速走10m + 50m (80m・100m) x 7	ウインドスプリント 80m x 4 x 2セット
300m x 4	500m + 300m + 200m + 100m + 50m
600m (x 4)	200m + 200m or 200m + 100m x 5 ~ 7

練習計画 短距離・跳躍・投擲・中長 編

日時	ウォーミングアップ	種目練習	
月			もしくはロングジョグ
火			
水			
木		補強	補強
金			
土		補強	補強
日	休養	休養	休養

時間設定による練習計画の立て方

15:30	15:45	16:55	17:05	17:20	17:30	17:40
	50m x 4			ダウン	下校	

【お礼】

ジュニアオリンピックでは女子のリレーが従来の県記録49,33(選抜)49,22(単独)を大幅に破る48,76で入ることができました。決勝においても49,02で6位入賞を果たすことができました。

今年に入り男子も下関市選抜が43,99を出し始めての43秒台に入りました。この記録に至まで中学校の強化に関して、下関市のふくっこクラブの指導者の皆様及び県内の陸上競技関係者の皆様に温かいご支援をいただいたこと心よりお礼申し上げます。また、各記録会や最後は田島陸上において、わざわざ試走させて頂いたことで、落ち着いて試合をすすめることができました。田島陸上の関係者の皆様、ありがとうございました。

リレーチームを強化することが短距離種目の強化に大変有効であると思います。そこで、今回、このリレーチームの練習について、また、リレーについての選手の選考についてご報告を兼ねてご紹介させていただきます。実際の練習の仕方やコーナー走、バトンパスについては冬季陸上競技教室で実演させていただくことでご報告に返させていただきたいと思っております。

11月の日ごとの練習計画もあります。
*選手のレベルの応じて内容は変わりますのでその点を十分にご判断下さいますようお願いいたします。

リレーチームの作り方

* リレーチームの作り方については下記のような方法が一般的ではないでしょうか。

選手の選考と選手の特長について
選手についてはカーブや直線と言ったトラックの形態を考えて選手を選考することが多いかと思ひます。
例へば、スタートが早いから第1走者、カーブが得意なので第3走者、加速が強いので第2・4走者等が一般的に良く聞かれる意見だと思ひます。

イメージ(戦略)
リレーの選手がだいたい決まったら、いよいよ練習開始です。イメージに描くリレーの流れができるようにバトンパスの練習を行ったりするのではないのでしょうか。

* 今回のジュニアオリンピックのリレーチームの作り方も全く通常行われる作業と同じ様な手続きで行ひます。しかし、少しだけ従来と違って時間をかけ、戦力・戦術を考えているかと思ひますので、大会までの流れをご紹介したいと思ひます。

- | | | |
|---|--------|---|
| 1 | 合同練習開始 | 2004年9月 |
| 2 | 練習日 | 毎週 水曜日17時~18時30分
土曜日9時~13時00分 |
| 3 | 練習会場 | 県記録会・県陸上競技教室・各大会
下関市営陸上競技場・山口維新記念陸上競技場・防府市営陸上競技場 |

1. 練習内容

第1段階

短距離走の基本の定着及び短距離選手としての基礎筋力の強化(9月~2月)

バトン練習

- | | |
|-------------|----------|
| バトンを使わない練習 | 2・3月 |
| ポイントを置かない練習 | 2・3・4・5月 |
| ポイントを置く練習 | 6月~ |

* から までについては練習会や記録会での試走など、一切指導者は口を出さない。また、アドバイスはしない。
バトンをチームに2本渡し、生徒の中で考えさせる。

* 選手の特長をみる。
ポイント 誰がリーダーシップを取るか。
: 状況を把握するか。

カーブ及び直線の走り方の徹底 8月
チーム 戦略テスト(最終テスト)8月~

第2段階 戦略・イメージ

第1走者	1年生(安藤・1年生)
第2走者	3年生(内田)
第3走者	2年生(森田)
第4走者	3年生(古谷)

第1走者	1年生(安藤)
第2走者	3年生(内田)
第3走者	2年生(森田・岡中)
第4走者	3年生(古谷)

第1走者	2年生(岡中・瀧・山下)
第2走者	3年生(内田)
第3走者	1年生(安藤)
第4走者	3年生(古谷)

第1走者	3年生(内田)
第2走者	3年生(古谷)
第3走者	1年生(安藤)
第4走者	2年生(山下・加速型2年生)

第1走者	3年生(内田)
第2走者	3年生(古谷)
第3走者	2年生(森田)
第4走者	1年生(佐々木)

(ポイント)
* 以上のパターンの中より
予選 準決勝
決勝 . . . のパターンを決定しました。

今回準決勝までは順調に進行したと思ひました()。一か八か?決勝の用に、 を用意しました。(山下さんの故障のため は行ひませんでした。)

この戦略を作るときに最も必要なことは、選手の体形で判断せず、選手の足の動きで判断すると言ひことが大きな要素となります。

11月練習計画（訂正板）

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
11/1 火							
11/2 水				技術練習			
11/3 木	軽		大きな動作を				
11/4 金	中						
11/5 土	強			技術練習	× 2		
11/6 日	休養						
11/7 月	中			技術練習			
11/8 火	軽						
11/9 水	強			技術練習			
11/10 木	中		技術の認と鍛錬				
11/11 金	軽						
11/12 土	強			技術練習			
11/13 日	強			技術練習			
11/14 月	休養						
11/15 火	軽						
11/16 水	中			技術練習			
11/17 木	中						
11/18 金	軽				× 2		
11/19 土	強			技術練習			
11/20 日	休養						
11/21 月	軽		試合に向けて	技術練習			
11/22 火	中						
11/23 水	中			技術練習			
11/24 木	強						
11/25 金	試験期間中						
11/26 土							
11/27 日							
11/28				個人調整			
11/29							
11/30							

11月の第2週目練習内容については選手個人の状態でかなり変更します。
 来年度なの種目に照準をおくかで100mの選手が400mの練習に入ったり、400mから800mへの以降を考えたり、400mの選手が100mの練習を行うなど、まず今何が必要かをしっかり考えましょう