

短距離400m系

5, 6月

嶋根 祐

1967年生まれ
順天堂大学卒
埼玉・埼玉栄高校教員



はじめに(自己紹介)

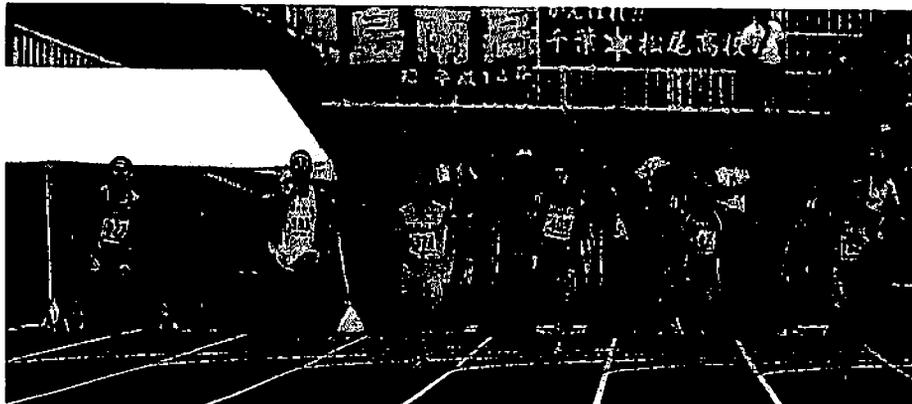
みなさん、こんにちは。このたび、『トレーニング講座』高校編の短距離(400m系)を担当させていただくことになりました。埼玉栄高校男子陸上競技部監督の嶋根祐一です。1年間よろしくお願いします。

選手時代、私の専門は投てきのやり投でした。それでも、高校時代は100mを11秒2で走りました。1985年の石川インターハイではやり投で4位になり、4×100mリレーの1走にも出場しています。リレーは準決勝落ちでしたが……。

埼玉栄高校に勤務して20年が経ちました。1999年から本校は陸上競技部と駅伝部に分かれての活動を開始し、私が陸上競技部の監督になってから12年が経ちます。分かれるまでは徳田博道先生(現・駅伝部監督)の下、コーチとしての立場・役割など、多くのことを学ばせていただいたり、指導法などもたくさん教わり、微力ながらお手伝いをさせていただいていました。

当初はさまざまな種目にも力を入れて指導していましたが、短距離種目を中心に指導するきっかけとなったのは、98年香川インターハイの100m優勝です。池ノ谷智が頂点に立ち、短距離の楽しさを体で感じました。また、絶対に忘れてはいけないのが、市船橋高(千葉)の前指揮官であり、当時、多くの全国優勝・入賞者を輩出した清水進先生との出会いもあります。私の大学(順大)の大先輩でもあります。沖縄インターハイ男子200mでも優勝者(三原浩幸/千葉東、現・早大)を輩出しています。これまでにさまざまなアドバイスや指導法のお話をいただきました。この出会いがあったからこそ、現在の私がいると言っても過言ではありません。

一昨年は奈良インターハイ400m優勝、4×400mリレー優勝、4×100mリレー4位、新潟国体少年A400m優勝、日本ジュニア選手権400m優勝という結果を残し、昨年も沖縄インターハイ400m優勝(2連覇)、両リレー2位、日本ジュニア優勝(2連覇)、両リレー高校ランキング1位(40秒64と3分11秒24)と、2年続けて活躍することができました。このようなことから連載を担当させていただくことになり、短い間ですが、少しでも読者の記録の向上、インターハイ出場といった結果につながればと思います



▲昨年の沖縄インターハイ男子400mでは埼玉栄高の山崎謙吾(右から3人目、現・日大)が2連覇を達成した

す。よろしくお願いします。

指導方針としては、「考える陸上」を目指して指導してきました。「やらされている陸上」ではダメだということです。例えば、指導者に何を指導されているのか、自分自身でどこを意識して身体を動かしているのか、練習計画では指導者は何を狙いにしているのかなど、練習の中では多くの「考える」ことがあります。高校生の本分は学業であります。まさに「考える」場面の宝庫です。私が日ごろから生徒に言っていることの1つとして「学業成績と競技力は比例している」というものがあります。つまり、課外活動である部活動は、「考える」能力(学習)を向上させる手段でもあります。

シーズンに向けて

順調に冬季トレーニングができたでしょうか? これからはその成果を試す時期になってきます。すなわち、スピード練習が中心になってくると思います。

ここで最も注意する点がケガです。冬季トレーニングをがんばってきたのに、ケガをしては台無しです。4月は都府県大会の前の大事な時期です。そして、都府県大会の出場権を得るための支部予選もあると思います。最終的には4月は冬季のまとめの時期(移行期)と考えていくのが良いと思います。

400mについて

「400mはペースをしっかりと守る」ことが大切だと考えます。400mを4等分あるいは2等分にすると、それぞれのタイムがわかると思います。例えば、400mを50秒で走りたいとすれば、100mを12秒5で走れば50秒になるとか、同じく200mの通過が25秒であれば50秒になる、と計算する必要があります。と思います。「400m=苦しい」という固定観念を取り払うことも大切です。

選手のタイプとしては、大きく分けて「前半型」、「後半型」、「イーブン型」の3通りになると思います。自分がどのパターンに当てはまるのかを理解し、練習を積んでいかなければなりません。

しかし、上の大会に進むにつれて、前半型のほうが通用していくようになると思います。「400m=スピード」ということです。身体でペースを覚える

ことが大切です。これから試合期に向けては、距離を分割した練習方法を考えていくことが必要になります。

マイルリレーについて

陸上競技の短距離種目の中で唯一、チームで競い合うのがリレーです。ここではマイルリレー(4×400mリレー)について話をしていきます。

インターハイ出場を意識した場合、チームの目標タイムとして最初の設定タイムは、3分20秒を切るからではないかと思えます。400mで50秒の選手を4人集める(育てる)ことです。そこから、どのようにチームのタイムを上げていくかを考えます。

まずは、50秒を切る選手がチームに何人いるかということです。簡単そうで簡単ではありません。しかし、先に述べたように400mの走り方を理解できれば、難しく思っていたことが難しくなくなります。逆に楽しくなれます。選手の意識がどれだけ高いか、どのように高くしていくかがインターハイへの道だと思えます。

練習方法としては、メンバーの中でしっかりペースを守れる選手と守れない選手を一緒に走らせ、早くペース感覚を覚えさせることです。また、チーム内の競争意識も必要です。チーム事情等もあるので、各チームで工夫することが大切です。

最後に

シーズンに向けてはこれからの時期が非常に大切です。冬季練習の成果を十分に発揮してもらいたいと思います。

我がチームもインターハイ決勝に向け、がんばっていききたいと思います。グラウンドで見かけたら声をかけてください。それでは1年間、よろしくお願いします。

■試合1週間前の練習計画

7日前	REST
6日前	100m加速走×2本 80m加速走×1本
5日前	350m×3本 ※200m通過が22~23秒、300m通過が33~35秒 セット間:20分休憩
4日前	(250m+50mWalk+50m)×3セット セット間:15分休憩
3日前	120mテンポ走×3本
2日前	REST
1日前	200m×1本

短距離400m系

7, 8月
嶋根 祐一

1967年生まれ
順天堂大学卒
埼玉・埼玉栄高校教諭



インターハイに向けて

こんにちは。都府県大会も終了し、これからはどのようにインターハイまでの走りをチェックしていくかが大切になってきます。この後すぐに地区大会が始まると思いますが、インターハイの出場権を勝ち取るには5月号でも述べたように、自分の力に合ったペースをしっかり守ることが大切です。がんばりましょう。

400mは「200m」がカギ

さて、どのように練習内容を組み立ていけば良いのでしょうか。400mはスピードが大切な種目なので、400mだからといって、練習で500mや600mをいつも走るのではなく、「組み合わせ練習」を行うことが重要だと思います。組み合わせ方は自由でいいと思います。それぞれの選手に合った組み合わせ方があると思います。

本校では200mを中心に練習を行っています。500mや600m等の練習は行いません。練習がだらけてしまうのを避けたいからです(これは私のイメージです)。また、400mを走るにあたっては、1つの目安として200mの通過タイムが重要になってきます。常に試合をイメージさせて前半用の練習を行っています。

あとは、それにどこの部分を練習したいのかで組み合わせが決まってくると思います。指導者として、練習がマンネリ化しないように工夫しながら組み立てることも大切だと思います。例えば「200m+100m」の練習がごく一般的に行われていると思いますが、これも走らせ方・走り方の工夫が必要になってきます。必ず200mのタイムを測定し、その時の100m通過も計測すると、200mの走り方がわかってきます。

指導者はタイムを見て、どのような走りのタイプの選手なのかも見極めていく必要があります。もちろん、選手自身も自分のタイプ

インターハイ前の練習計画

7日前	120mテンボ走×3本
6日前	ウエイトトレーニング (軽めの重さで行う)
5日前	200mの入りの練習 (前半の走りのチェック)
4日前	REST
3日前	120m×3本(8割のスピード)
2日前	REST
1日前	200m+100m 1セット (200mの通過タイムを設定する)

を見極めることができます。インターハイでは前半型の選手が非常に多くいます。前半の200mで遅れてしまうと、良い結果は望めません。十分に注意して練習に取り組む必要があります。

47秒台で走るには、200mの通過は22秒7から22秒9が望ましいと思います。48秒台・49秒台・50秒台で走るための200mの通過タイムも、逆算してみるとわかってはくはずで。

200mの試合に出場することもお勧めします。400mの選手でも200mのスピードは大切です。速ければ速いだけ200mの通過タイムに余裕が出てきますし、精神的に安心すると思います。例えば、200mのベストが22秒5台であれば47秒台は難しいと思います。ひよっとしたら48秒台も難しいかもしれません。やはり、「400m=スピード」なのです。このことを忘れてはいけません。

インターハイ出場を逃してしまった選手へ

都府県大会で敗退してしまった選手や試合に出場できなかった選手は、これであきらめるのではなく、各県選手権や記録会等を利用して自己記録の更新に努めましょう。各県選手権で良い結果を出すことによって、地域選手権に進むことも可能です。がんばりましょう。

記録の伸び悩みや走り方を忘れたりして悩んでいる選手は、もう一度、自分の200mのタイムを計り、それを基に設定タイムを算出し、練習内容の確認をすることが大切です。自分のレース展開がどのようなタイプであるのかも同時に確認しましょう。また、焦りからオーバートレーニングになることは絶対に避けましょう。慢性疲労になり、ケガや疲労骨折等につながる恐れがあります。

それと、400mに対して精神的に負けてはいませんか? その時点で良い結果は望めないと思います。気持ちをしっかり持ち、練習に取り組んでいきましょう。

マイルリレーについて②

5月号にも書きましたが、マイルリレーのタイムはどうでしたか? 本校は県大会に出場する前の大会で今季初レースに臨みました。目標タイムは3分20秒に設定しました。このタイムを切るところから始めました。

結果は3分19秒28でした。各自が200mの通過タイム・目標ラップタイムをしっかり守った結果です。選手たちも喜んでいました。冬季から試合前までの練習の成果が試されていました。県大会では3分17秒12と、2週間で2秒も記録を縮めることができました。

みなさんのチームはどうでしたか? 個人でインターハ

イの出場権を逃しても、マイルリレーのメンバーとしてインターハイに出場する選手も多くいるのではないかと思います。その選手たちがこれから大切になってきます。ラウンドを進めていくたびにフィニッシュタイムを上げることができれば最高です。

ただし、4人の個々のラップタイムが設定タイム通りであれば良いのですが、個人によって設定と差があったりして、トータルとしてプラスマイナス0のようなラップタイムではいけません。誰かに負担がかかります。4人でがんばることが大切です。

5月号で触れた、ペース感覚を覚えさせる「ペース走」も、そろそろ1人ひとりで測定してみることも大切です。インターハイに向けてのメンバーで200mを走ったり、バトン練習をすることもタイム向上への大切な練習です。マイルリレーの練習も個人練習に応用できます。チームで盛り上げていきましょう。

夏季練習の留意点

インターハイ出場を決めた選手はホッとしていることでしょう。地区大会が終了した時点で一度しっかり疲労を抜くことが大切です。心身ともにリフレッシュしましょう。そして、7月に入り、前半のシーズンの練習・試合の見直しをしていきましょう。課題が必ずあると思います。良いところはしっかり伸ばしましょう。その部分は自分が得意とするところです。苦手なところばかり練習することは避けましょう。

本番に向けては、地区大会が終了した時点で、ランキング表などを参考に自分の位置をしっかり確認しましょう。チャンスは必ずあります。あきらめずに自分の走りをしっかり作っていきましょう。

それ以外の選手は、新人戦、国体、日本ジュニア・ユース選手権など、後半のシーズンもまだまだあります。次の目標を明確にしましょう。そのためには前半のシーズンで失敗したことの反省、そして体力・筋力の強化も必要です。秋に向けて飛躍する選手が必ず現れると思います。

忘れてはいけないのが暑さ対策です。熱中症予防は必ず行ってください。危険を伴います。指導者の方々は十分に注意してください。

▼4×400mRでも個々が設定タイムを守ることは大切



短距離400m系

9, 10月

嶋根 祐一

1967年生まれ
順天堂大学卒
埼玉・埼玉栄高校教諭



はじめに

こんにちは。夏休みも残り少なくなってきました。練習は順調ですか？ 夏季合宿が終了したチーム、これから行うチームもあると思います。前半戦の反省を生かして練習に取り組みましょう。

さて、インターハイに出場した選手。結果はどうでしたか？ 個々の目標・リレーの目標は達成できましたか？ これからは秋のシーズンに各学年でそれぞれ目標とする大会があると思います。それに向かってがんばりましょう。

秋シーズンに向けて

夏から秋にかけて気温が少しずつ下がり、過ごしやすくなってきます。「記録が出やすい」「記録が狙える」シーズンと言われています。しかし、それは夏の時期にしっかり練習ができればこそ話です。

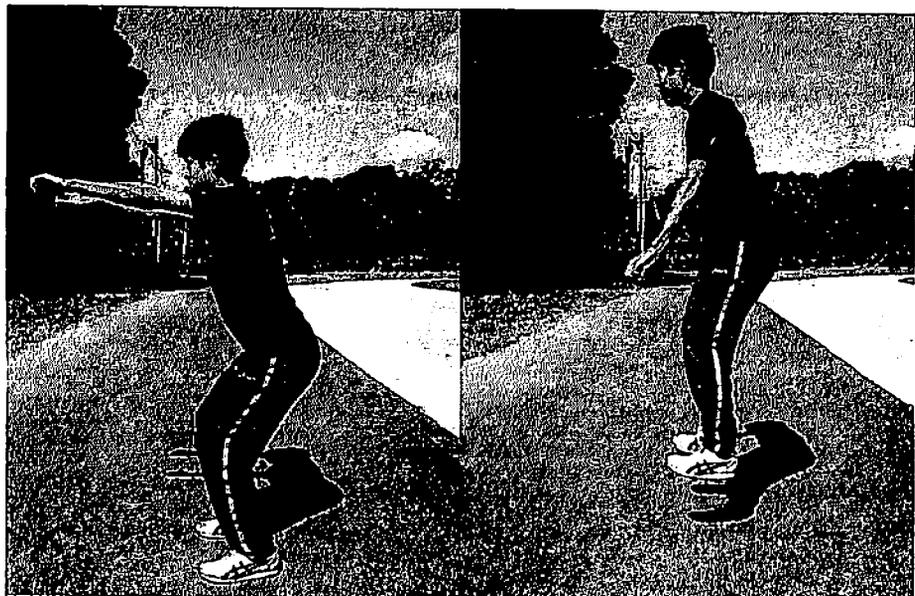
夏は暑いからと、練習がいい加減になりがちです。そのようなことにならないよう、練習時間帯を考える必要があると思います。これは合宿でも同じことが言えます。通常通りの時間帯で練習を行うのではなく、涼しい時間帯を狙って練習することも大切です。熱中症の予防にもなります。練習に対する集中力が下がるのも抑えることができます。工夫してみましょう。

これからの練習について

さて、秋に向けてはどのように練習内容を組み立てていけばよいのでしょうか。暑い時期から徐々に涼しくなると、身体が動いてきます。夏にがんばった選手は、秋のシーズンにかけて記録を狙っていくと思います。

ここで大切なことは、スピード練習を増やしていくことです。夏の暑い時期はなかなか思ったようにスピードが上がりにくいです。暑さとの戦いです。しかし、400mだからといって、走る距離を短くしてはいけないということはありません。短い距離の組み合わせでも、インターバルの時間設定を考えていけば、スピード持久力を養うことができます。7月号でも述べているように、400mはスピードが大切な種目なので、組み合わせ練習を行うことが重要だと思います。

実践的な練習も同時に組み込んでいくと、よりいっそう意識が高くなるでしょう。練習の



プライオメトリクストレーニングの例(両足首ジャンプ)

両膝を曲げて仰向けになり、両足を上げて前方へ跳躍します。着地後は両足はもう一回元の位置まで戻ります。適切な姿勢で行い、適切な回数で繰り返すことで効果的です。その他のプライオメトリクストレーニングとしては互換性のある、片足ジャンプ、両脚ハウンディングなどが挙げられます。

中から『400m』という距離を意識することで、要するに、距離に対する不安を取り除くことが大切なのです。

9月に入ってまず行ってほしいことは、記録会などで200mのフラットレースに出場することです。200mがどれだけ走れているか、スピードが養えたのか、確認しましょう。逆に、遅くなってしまった選手は練習内容の見直し、トレーニング計画の立て直しなど、さまざまなケースを考える必要があります。もう一つの可能性として、筋肉疲労が回復しきれず、慢性疲労になっているケースも考えられます。自分がどのパターンになっているか、しっかり指導者を交えて話し合っ、改善していきましょう。

1・2年生は新人戦に向けて先輩たちが残してきた伝統をしっかり受け継ぐことが大切です。新人戦では200m・400mの2種目にエントリーできるようにがんばりましょう。3年生はこの後、国体・日本ジュニア選手権などの大きな大会がまだ残っています。インターハイが終わり、気持ちも切れてしまいがちですが、インターハイで思うように走れなかった選手は特にもう一度気持ちを切り替えてチャレンジしてみてください。インターハイで良い結果が出せた選手は、自己記録更新に努めるのもよいでしょう。さらなる活躍を期待しています。

スピードを養うための プライオメトリクス運動の大切さ

プライオメトリクス運動とは、重力を利用して筋にエネルギーを蓄え、そのエネルギーをただちに反対方向に放出することです(ボックスジャンプなど)。この原理を利用して、スプリントドリルに応用するようにしています。

各学校に独自のスプリントドリルがあると思いますが、これも、ただ動作を行うのではなく、意味を考えて行うことが大切です。プ

ラストを意識して行うかがもう一つの重要な点です。同じ動作を行っても、方法を間違えたり、意識させる場所を間違えては意味がありません。注意しましょう。

本校ではバウンディング運動を多く行うようにしています。そうすることで、前に進む感覚が養えるようになります。跳躍選手のバウンディングを手本に、真似をさせることが大切です。専門の指導者に方法をどんどん聞くようにするといいでしょ。

マイルリレーについて③

秋シーズンはよいよ新チームでメンバーを構成していかなければなりません。夏までメンバーに入っていた選手や、4人がこれまでまったくメンバーに入っていなかったなど、さまざまなチームがあると思います。なかには400mを一度も走ったことがない選手もメンバーになることがあります。新チームは短距離だけに頼るのではなく、跳躍など、いろいろなブロックから選手を選んで走ってみるのも有効だと思います。マイルリレーの優勝はチームみんなで勝ち取った気になれます。誰にでもチャンスがあります。メンバーを目指してがんばっていきましょう。

チームの平均タイムを計算し、予想タイムを推測してみるのもよいでしょう。きっと楽しくなってきます。あきらめずに目標をしっかりと持ち、来年のインターハイ出場を目指しましょう。

■ 9月の練習計画

月	REST
火	ウエイトトレーニング
水	150m+80m 3セット ※+は150mウォーク、セット間は5分
木	120mテンポ走×3 ※セット間:10分
金	200m×1
土	60m加速走×2~3
日	300m+100m 1セット

チーム状況によって距離・セット数は考えてください

トレーニング講座 高校編

短距離400m系

11, 12月

嶋根 祐一

1987年生まれ
順天大学卒業
埼玉・埼玉栄高校教師



シーズンを終えるにあたり

こんにちは。2011年のシーズンも終わろうとしています。今シーズン、目標を達成できた選手、もう一步の選手、ケガ等で思うように走ることができず悔しい思いをした選手などいろいろだと思います。2012年のシーズンに向け、反省や冬季トレーニングの取り組み方(姿勢)など、考えることがたくさんあると思います。しかし、考え方が漠然とならないように注意しなくてははいけません。まずは叶えられる目標を1つひとつ考えていき、計画を立てることが望ましいと思います。

移行期の過ごし方

4月から10月の終わりまでの7ヵ月間、試合・合宿等で身体をフルに動かしていたのではないのでしょうか? 冬季トレーニング(鍛錬期)に入る前に、身体のオーバーホールをする必要があります。本校では11月をその時期にしています。

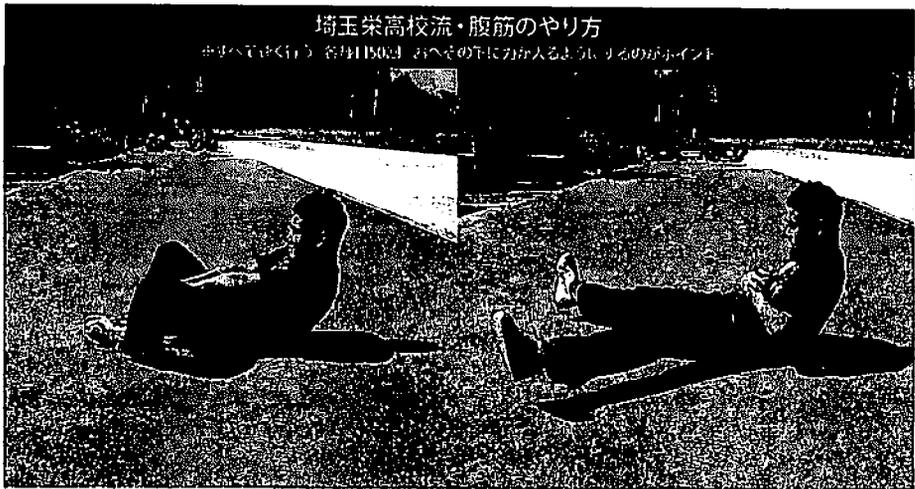
筋肉疲労の回復を中心に、治療院等に通院させたり、予約などを取らせたりします。忘れがちなのが、その他の箇所です。例えば、虫歯の治療なども積極的に行わせています。歯は大切ですからね。冬季トレーニングを開始する時にはフレッシュな身体でトレーニングができる状態にすることが大切です。慢性疲労にならないように気をつけましょう。同時に精神面も休ませましょう。

移行期から準備期へのトレーニング計画

移行期がオーバーホールの時期であっても、その期間を有効に利用できるトレーニング計画も考えなければなりません。動的な休養を取り、冬季トレーニングに入る心構えを整えていきます。

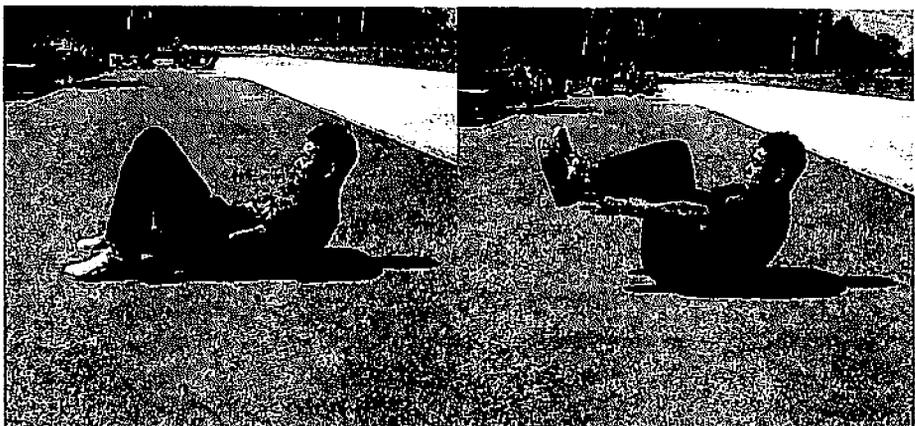
■移行期の練習計画の例 (11月1週目～3週目まで)	
月	野外走(30分程度) ストレッチ、マッサージ(2人組)
火	球技
水	休養、ミーティング
木	軽いウエイトトレーニング マシントレーニング(筋力維持程度)
金	野外走(30分程度) ストレッチ、マッサージ(2人組)
土	水泳(水中ウォーキングなど)
日	完全休養

※腹筋は毎日継続して行う方が良いでしょう。その他は似たようなことを各学校でも行っていると思います。組み合わせず飽きないようにしましょう



①足の裏を合わせて足をゆる

②膝を伸ばし、脚を広げたり閉じたりする



③膝を立てて頭を臀部に近づけ、両手で足をゆる

④膝を90度に曲げて足を上げる。そして頭を手でゆる

練習計画は2週間サイクルで立てます。選手が練習計画を確認し、先述したように治療の予約等を取りやすいようにしています。故障をしている選手は冬季トレーニングに入る前にしっかり治療をすることが先決です。焦らず完治を心がけましょう。

もう一つは、自分の身体をしっかり理解することです。身体測定、体脂肪率、BMI測定、最大筋力測定、栄養(食事)調査なども大切だと思います。スプリントスピードを出すときに、無用な脂肪の重量は高速で動こうとする競技者の負担となってしまいます。

余談ですが、体重の重い選手は鉄棒にぶら下がるのが苦手だと思います。本校でも以前、懸垂逆上がりができない400mの選手がいました。その選手は身体が重いため、ラストの100mを走りきることができません

■準備期の練習計画の例 (11月4週目～12月1週目まで)	
月	ウエイトトレーニング ※ハイクリーン、ベンチプレス、スクワットの3種目必修で、その他各自強化したい部分のトレーニング
火	往復走
水	野外走20分、流し2本 ストレッチ、マッサージ
木	ペース走:200m(28~30秒)×5~10本 ※間隔は200m歩き
金	ウエイトトレーニング
土	往復走
日	完全休養

※その他、補強に関しては鉄棒、ハードルジャンプ、ボックスジャンプなど各学校の補強トレーニングを継続しましょう

でした。しかし、懸垂逆上がりができるようになると(約1ヵ月半かかりました)、400mを48秒台の自己新記録で走り、県大会で優勝することができました。それまでは51秒を切ることはできない選手でした。体重を落とす努力、そして懸垂逆上がりができることは、持久力の向上に比例します。前腕の筋力は持久力に大きく関係するのです。鉄棒は効果的です。

準備期においては練習内容も理解させます。スプリントドリルの再確認、補強運動の確認、走力アップの準備など、今年の冬季トレーニングに向けて選手にデモンストレーションを行うことにより、準備がしっかりできます。要するに、ポイントをしっかり教えることです。選手もしっかり考えることです。選手にやる気を起こさせることが大切です。そして、指導者として大切なことは、いきなりハードな練習に入らないことです。注意してください。

マイルリレーについて④

新人戦も終わったと思いますが、新チームでのマイルリレーはどうでしたか? 新たな目標が定まったのではないですか?

今年の冬季トレーニングでしっかりトレーニングを積み、まずは50秒台選手を4人そろえることから始めましょう。チーム一丸になりましょう。何と言っても競技会の最終種目です。来年良い結果が出ることを期待しています。

短距離400m系

1, 2月

嶋根 祐

1967年生まれ
順天堂大学卒
埼玉・埼玉栄高校教師



こんにちは。練習は順調に進んでいますか？本格的に冬季トレーニングに突入したと思います。急にがんばりすぎてケガ等のないように、十分に注意して取り組んでください。焦りは禁物です。来シーズンのことをしっかりと考え、計画的にトレーニングを積んでいきましょう。

11月号にも書きましたが、身体・心（精神面）もリフレッシュできましたか？まだ完全に体調が戻っていない選手は、早く治すことに専念してください。慢性疲労になってしまいます。中途半端では良い練習がこなせません。しかし、できる範囲のトレーニングはしっかり行いましょう。来シーズンの目標達成への第一歩です。がんばりましょう。

柔軟性の大切さ

最近では身体の固い選手が非常に増えてきていると思います。本校でも身体の固い選手がケガをしています。特に、短距離選手で一番怖いのがハムストリングス（大腿部の裏にある大きな筋群）の肉離れではないでしょうか。完治するまでには何か月もかかるケースがあります。

ケガは事前の予防で回避できるものだと思います。例えば、長座位前屈を行って、背中下部とハムストリングスの柔軟性を測定することは、柔軟性を確認する簡単な指標となります。両筋群の柔軟性が高いレベルにあることが、スピードの改善では重要になります。測定は急に行うのではなく、発汗するぐらいに体温が上がるまでウォーミングアップをしてからにしましょう。前方に、できるだけゆっくと前屈するようにします。少なくとも、足の爪先を少し超えるぐらいにします。1回ではなく3～4回実施して、一番良い記録

■鍛錬期の練習計画例

月	ウエイトトレーニング 必修3種目5セット (ベンチプレス、スクワット、ハイクリーン) その他 2種目5セット
火	インターバル 200m×10
水	ペース走 300m(42秒)×10
木	ウエイトトレーニング 必修3種目5セット (ベンチプレス、スクワット、ハイクリーン) その他 2種目5セット
金	サーキットトレーニング
土	坂トレーニング&ダッシュ
日	完全休養

※激筋・懸垂逆上がりは継続的にしっかり行う。

を練習日誌等に記入しておきましょう。1つの目安としては、男子なら足の爪先から30cmは超えるぐらいがいいと思います。

次に、簡単なハムストリングスのエクササイズを紹介します。

1. 両膝をわずかに曲げ、まっすぐに立つ。身体を曲げて手先で地面に触れ、ハムストリングスが最大に伸びたその位置を保持する。
 2. 両膝を少し曲げた状態で長座位になり、自分のつま先を手で触りながら、ハムストリングスが最大限に伸びた位置を保持する。両膝をわずかに曲げることによって、腰背部にかかる圧迫が取り除かれます。
- 上記2種類は、最初の頃は10秒間保持から始めましょう。徐々に2～3秒ずつ延ばし、30秒保持できるところまできたら、それ以上は時間を延ばさないようにします。

身体づくりも大切

せっかくトレーニングをしても、栄養補給をしっかりと行わなくては何の意味もありません。筋肉を増やす(パワーアップ)には、タンパク質を摂取したほうが良いことなどはわかっていると思います。しかし、*思っているよりも実際に摂取している選手がどれだけのいるのでしょうか。例えば、運動直後の糖質補給が疲労回復につながることも言われています。15分後に食事をした選手と、2時間後に食事をした選手では、グリコーゲンの貯蔵量が違ってきます。もちろん、15分後の選手のほうが有意に高いわけです。

身体づくりとは、身体の骨や組織、筋肉などを形づくることです。タンパク質だけでなく、ミネラルや脂質も必要になってきます。重要なのはタンパク質です。普段の食事では取りきれない部分があります。そのような時はプロテイン等を積極的に摂取するようにしましょう。普段の食事の組み合わせとしては、『主食+主菜+副菜+α』をそろえるように心がけましょう。このように上手に栄養補給ができていれば、疲れにくい身体になったり、ケガをしにくくなったり、身体が大きくなります。ぜひ、この冬はしっかりと身体づくりにも挑戦してください。

冬季トレーニング(鍛錬期)

冬季トレーニングと言えば長い距離をイメージする人が多いと思います。「400mを走るのだから、500m、600mも速く走れなければ、400mは走れないのでは？」と思うはずですが、確かに、500m、600mといった長い距離をこなすことにより、持久力(スタミナ)はついてくると思います。精神的にも、距離に対しては自信がついてきます。

しかし、400mはスピードが重要だと思います。長い距離を走りすぎて持久力ばかり

強化してしまい、スピードが失われるようなことには注意しなければなりません。選手のタイプによって練習方法はたくさんあります。選手のタイプをしっかり見極め、トレーニング計画を立てることが大切です。

大きく分けて、距離の組み合わせとインターバルの時間の2つから、何通りかの組み合わせ方ができると思います。練習環境、グラウンドの広さなどを考えて練習計画をしっかりと立てるようにしましょう。冬季トレーニングは単調になりがちです。目的を持って走ることが大切です。

どこかに意識を置いて走ることが、飽きないようにするコツです。常にタイムを取るように心がけましょう。ペースを覚えるには、この時期しかありません。冷静に考えながら走れるからです。

自分に合ったタイム設定が必ずあります。まずは、そこから始めることが大切です。徐々にペースを考えることが重要です。その中でも距離に対してイーブンで走らせるのか、前半型なのか、後半型なのかはさまざまです。この時期(鍛錬期)こそ自分を試してください。目標達成にはチャレンジが必要です。その結果、次の練習につながるのです。今しかありませんよ!

次に、並行してウエイトトレーニングもしっかり行いましょう。最低限の負荷で筋力アップを心がけましょう。無駄に筋肉を大きくしても、走りづらくなるだけです。身体も重くなります。注意しましょう。身体の表側と裏側のバランスも考えましょう。そのほか、サーキットトレーニングもしっかり行いましょう。数多くの種目がありますが、多くのバリエーションを組み合わせることによって、飽きずに楽しくトレーニングができるはずですが、試してみてください。

マイルリレーについて⑤

陸上競技でチームになれるのがリレー種目です。その中でもマイルリレーは熱くなる種目です。いよいよ2012年の新潟インターハイに向けて、チーム一丸となってがんばっていく時が来ました。

メンバー1人ひとりが自覚を持ってトレーニングに励むことが大切です。お互い声を掛け合って、盛り上がっていくことが高校生らしさです。各選手が今シーズンの記録より、1秒以上タイムを縮める気持ちを持って練習してください。チームとしての目標も大切ですよ。

▼来シーズンの飛躍を目指して冬季練習に励もう



短距離400m系

3, 4月 嶋根 祐一

1967年生まれ
順天堂大学卒
埼玉・埼玉栄高校教諭



こんにちは。冬季トレーニングは順調に進んでいますか？ 鍛錬期も後半に突入していきます。前半の反省を生かし、自分に何が足りないかを考え、残り少ない鍛錬期をしっかりと乗り越えてください。

冬休みには合宿を行ったチームもたくさんあったと思います。本校も年明けに合宿を行い、冬季後半につながる内容でトレーニングを実施しました。2月は冬季も残り1ヵ月少々となりますが、つらいトレーニングを乗り越えてこそ新シーズンは良い結果が生まれるのではないのでしょうか。がんばってトレーニングを行いましょ。

また、この時期の身体（心肺機能・筋力など）、心（メンタル面）の強化はシーズンに入ってから重要になります。これらも忘れずに同時進行でがんばりましょう。3月後半からはスピード練習が中心になってくると思います。天気・気温にも十分注意が必要です。ケガにつながる恐れがありますから、注意してトレーニングを行いましょ。

シーズンへの移行期

これからは鍛錬期で行ったことを競技力と結びつけ、完成させていかななくてはなりません。徐々にスピードを上げていこうにします。距離も長いものから短いものに変えながら、長い距離でのスピード練習、短い距離でのスピード練習の両方を行っていきましょう。特に、天候と気温には十分注意をすることが大切です。

暖かい日は身体が動いてしまいます。その理由としては2つ考えられます。1つ目は、自分が速くなっているかを試したくなるため、力が入るからです。2つ目は、鍛錬期にしっかりとスプリント技術をマスターできた選手が、自分が体感したことのないスピードで走れてしまうからです。

この時に突発的なケガ（肉離れなど）を起こす恐れがありますが、春先のケガはシーズンに大きく影響を及ぼします。特に、インターハイ予選は4月の終わりから支部大会が始まり、都府県大会が5月中旬から6月上旬にかけて各地で行われます。個人種目であれば、都府県大会に出場しなければ、インターハイには出場できません。せっかく

つらいトレーニングをこなしてきても、一瞬の気の緩みなどで棒に振るかもしれません。要注意の時期です。

本校では冬季トレーニングでも普段から比較的スピードには注意をしているので、移行期であっても急にスピードを上げるようなイメージはありません。1月号にも書きましたが、400mはスピードが重要なことはわかっていますから、スピードを失うことだけは避けたいと考えています。

例えば、タイム走を40秒設定で行うとき、350m、300m、280mと、それぞれの走れた距離によってスピードは変わってきます。このように、タイムと距離によってスピードを考えることもできます。それに加えて、リカバリーの時間も大いに関係してきます。この時点での400mのタイムをイメージした時に、どのくらいで走れるかの目安になってくると思います。それは自信につながります。前年のデータや個々の練習日誌等を見返すことにより、前年との違いがはっきりしてくるはずですよ。確認してみましょう。

また、チームによってそれぞれ仕上げ方やスピード練習への導入方法は異なってくると思いますが、原則は同じではないかと思えます。いかに自分たちのチームが導入方法を間違えないで移行できるかが完成へとつながり、創意工夫することが練習内容を切り開くポイントになるのではないかと思えます。じっくり考え、上手にトレーニングを当てはめてみましょう。

3月後半～4月初旬のトレーニング

春休みに入る頃から4月初旬までは、最後の鍛錬期、とも言えます。この時期に最終走り込みを行うチームも少なくはありません。なかでも砂浜でのランニングは、全身、特に下半身に負荷のかかる優れた方法の1つです。脚、膝、腰の関節まわりの筋群には、不安定な砂地に対応して活動することが要求されます。不意に身体の安定が崩れたときに、身体が調整能力を発揮し、より強化されます。

砂地でのランニングのように、すべての関節を働かせるようなトレーニング手段はあまり多くないと思います。砂に足を取られて苦しんで走るのではなく、砂の表面を走っているように見えるのが理想です。チャンスがあれば試してみてください。その後は休養をしっかりと取り、スピード練習に力を入れていきましょう。そうすれば5月号、7月号に書いた「400m=200mがカギ」の意味が見えてくると思います。

4月の最初はいきなり400mの記録会ではなく、200mの記録会に出場してみるのも今後の400mを続けていく上での1つの

■移行期の練習計画の例（4月に入ってから）

月	完全休養
火	120mテンポ走×3本×2セット (セット間10分) SD 30m×2本 60m×2本
水	10分Jog ウエイトトレーニング (軽い負荷でスピード系)
木	200m×2本 R=20分 ※100mの通過タイムも計測する
金	動的休養
土	150mテンポ走×2本
日	記録会形式での測定 200m, 400m 各1本 (200mの入りのタイムを設定する)

※SD=スタートダッシュ, R=リカバリー

目安になると思います。200mのタイムが400mのタイムを算出してくれると思います。ぜひ、試してみてください。それにはしっかりとスピード練習ができていことが前提ですよ。間違えないようにしてください。

マイルリレーについて(最終回)

メンバー同士でこのつらい冬季トレーニングを乗り越えてきたと思います。メンバー全員が新潟インターハイに向けて切磋琢磨してきたことでしょう。新シーズンが近くなり、個々の実力・走力をさらにアップさせる時が来ました。

昨年のベストタイムより1秒でも速く走ることができれば、チームのタイムが4秒速くなることとなります。全員が50秒であれば3分20秒台ですが、4秒速くなれば3分16秒台になり、目標が立てやすくなります。ぜひ、まずは20秒台、そして16秒台を目指してがんばってください。

最後に

1年間、ありがとうございました。自分の考えをうまく伝えることができなかったのではないかと思います。しかし、このような貴重な経験をさせていただき、感謝しています。

私自身、短距離は専門ではありませんが、陸上競技の中でも特に短距離は大好きな種目です。だからこそ夢中になれるのではないかと思います。まだまだ勉強が足りませんが、これを機にまたみなさんと一緒に勉強していきたいと思えます。

2012年は新潟でインターハイが行われます。本校も出場できるよう努めていくとともに、みなさんの今後の活躍に期待しています。

最後に、インターハイに向けて準備をされている新潟県高体連陸上競技専門部の皆様方や実行委員会の方々、本当にご苦労様です。誌面をお借りし、そのご成功をお祈り申し上げます。楽しみにしています。