

2010 年度短距離ブロック 12 月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
			1 小ループ jog*1 b-up run:150*3	2	3 Hurdle・drill×2 変形 S×8 Tempo run150×2	4 (150+100)*3 r=walk、R=8min ☆短フィーお疲れ飲み☆
5	6 サーキット*2 b-up run:150*3	7	8 坂ダッシュ*5*3 Tempo run150*3	9	10 加速走(20+30)*3、 (30+60)*2 B・H	11 ☆クラ対駅伝☆
12	13 サーキット*3 b-up run150*3	14	15 (300+200+100)*3 r=walk、R=10min	16	17 Hurdle drill×2 Ladder×2 Tempo run:150*3 Hurdle jump	18 コントロールテスト
19	20 サーキット*2*2 追越走 150*3	21	22 100*6*2 Shuttle run R=10min	23 天皇誕生日	24 納会 エンドレスリレー	25 A・R (ウエイト、jog、球技など)
26 ☆冬季休業開始☆	27 free	28	29 free	30	31 free	

こんにちは!この度新しく短距離ブロック長になりました松本です。これからよろしくお願ひします!これから冬は走りこみの時期になります。水曜日と土曜日にポイント練習をするので、頑張って走りこみましょう。冬は長いようでポーっとしているとあっという間に過ぎて行ってしまうので、きちんと目標を持って、冬季練習に取り組みましょう!また、この時期に怪我をしてしまうと冬を棒に振ってしまうので、少しでも足に違和感があつたら練習を抜けてケアを十分に行ってください。怪我せずに練習をこなせるようにしましょう!! 短距離ブロック長 松本尚人

こんにちは、フィールドブロック長の土佐岡です。代替わりミーティングのときには、フィールドで集まって練習することはない、と言ったのですが、要望があつたので少し方針を変えるかもしれません。具体的には、本格的な鍛錬期の1月あたりから、跳躍用のバウンディングだったり、投擲用のメディスンボールだったり、種目特化の補強を専門選手で集まってきたらなあ、なんて考えています。また決まり次第お知らせします。そういえば、どこかの偉い人が言っていたのですが、今年のクリスマスは中止になったらいいですよ。恋人がいない人も、焦らず12月の練習に集中できますね。良いことです。

フィールドブロック長 土佐岡 遼

♪メニュー解説♪

冬季練習は基本的に、以下の流れで行います。イベントなどで若干ずれることはありますが、了承ください。

月曜日	水曜日	金曜日	土曜日
体力トレーニング	体力系ポイント練習	技術系トレーニング	体力系(若干スピード寄り)ポイント練習

一週目:フリー明けということで、強度は軽めに設定しています。じっくり体力をつけていきましょう。

b-up run:ビルドアップ走。走り始めは50%位で走り、徐々にスピードを上げていって最終的には90%くらいになるように走ります。速く走るときに無理に力を入れないように、リラックスすることを心がけましょう。

変形 S:いろいろな姿勢からスタートします。敏捷性、瞬発力を高める練習です。100のスタートに生きてきます♪

Tempo・run:80%位の強度で走ります。決して速く走ればよいというものではありません。「腰の高さ」「接地」「リラックス」など、各自フォームを意識しながら走ることを心がけましょう。

Hurdle drill:ハードルを使ってスプリントの動きを作ります。フリー期間にやってくれた人感謝します♪「腰を高く」「接地の仕方」「股関節周りの動き」などを確認しながらやります。

二週目:まだ軽めに設定しました。あせらずいきましょう。

サーキット:次ページ参照

B・H:バウンディング・ホッピング。跳躍の動き、バネを意識して行います。膝が曲がりすぎると地面からの反発をもらえなくなるので、軸を意識して行います。

三週目:強度を上げていきます。土曜にはコントロールテストも実施するので、そこで今の自分の力を測っておきましょう。

Hurdle jump:ハードルを使って飛んだりくぐったりする補強です。膝を曲げないように、地面からの反発を利用して行うようにしましょう。

ladder:ラダーを使って行います。敏捷性の向上と神経系のトレーニングを行います。

追越走:二人ずつ走ります。同じくらいの速さの人と組んでください。片方がスピードを上げて追い越したら、もう一方がさらにスピードを上げて追い越す。スピードを上げたらそのままのスピードで走り続ける。

コントロールテスト:次ページ参照

四週目:納会前のエンドレスリレー(納会の日程次第で変更する可能性があります)、水曜の練習、エンドレスで強度はかなり高くなっています。冬休み前にしっかり追い込みましょう♪ Shuttle run:よくスポーツテストでやりましたね♪それとは若干違いますが…。100m 走ったらゴール地点に用意し、またスタート。それを繰り返します。有酸素系のトレーニングです。最初から飛ばしすぎると死ぬので注意しましょう。

エンドレスリレー:死ぬ気で頑張ろう。

A・R:アクティブ・レスト。じーっと動かないでいるよりも、体を積極的に動かして血流を良くし、疲労をとろう・というものです。ジョグや球技などで、普段使わない筋肉を動かしましょう。

水曜日には M おじさんことふっき〜さんの短長・中距離合同メニューが出ます。短長の方はそちらも参考にしてください。

～サーキットとコントロールテストについて～

冬の練習として、サーキットが始まります。サーキットの各種目間は jog でつなぎ、セット間も jog でつなぎます。一セットで競技場をちょうど一周する感じです。心肺機能トレーニングと筋力トレーニングを兼ねているので、辛いからといって各種目をテキトーにやったり、jog がやたら遅くなったりしないように心がけましょう。また、二人一組で行います(おんぶ or 肩車走、MB run を行うため)ので、周りを見渡して自分と同じくらいの体格の人とペアを組んでください(だれか体重 50 キロ台の人いないかな…??)。

コントロールテストは、冬の間 1 カ月に一回くらいのペースで行います(もうちょっと少なくなるかも?)。冬場のトレーニングで自分がどれだけ力がついたのかを測りましょう。各種目は得点化して、みんなとの記録を比較できるようにするつもりです。周りに負けないように頑張りましょう♪♪出来る限り毎回参加して、自分がどれだけ能力的に向上したのかを確かめましょう。

雨天サーキットは、雨天時に、雨がひどくてトラックが使えないだろう・という時に行おうと考えています。ウォーミングアップの一環として行います。種目間は jog つなぎで移動せず、すべてその場で行います。(それ、サーキットじゃねえだろ！って言わないで(><))ちなみにこの雨天サーキット、某東〇飾高校の練習メニューを基にしています。てか、思いっきりパクリです。「室内サーキット」を「雨天サーキット」と名前を変えただけです笑。苦情等ありましたら松本まで(・▽・)←

通常サーキット	コントロールテスト	雨天サーキット
① 腹筋・背筋*20	① 加速走 30+60(後半の 60 を測ります。前半の 30 でしっかり加速できるようにしましょう)	① 腹筋*20
② 懸垂*10	② MB 投げ(前・後)(腕だけで投げるのではなく、体全体を使って投げるようにしましょう)	② 背筋*20
③ バウンディング 10 歩	③ B・H(助走ありの 10 歩でどれだけの距離を進めるかを測ります。ばねを意識し、動きが小さくならないようにしましょう。)	③ 腕立て伏せ*20
④ 腕立て伏せ*20	④ 立ち五段(静止状態からの五段跳び。初めの一步をどれだけうまく踏み出せるか・姿勢を崩さずに行えるかがポイントです)	④ F・S*20
⑤ おんぶ or 肩車走*50m	⑤ 300+100(まず 300m 走り、ゴール地点に戻った後、すぐに 100 を走ります。最後の 100 は 400 の後半を意識し、フォームをしっかり保って、減速しないように心がけましょう。最初の 300 と 100 の合計タイムを出して得点化します。)	⑤ バービー*20
⑥ ランジ walk*20 歩		⑥ 抱え込みジャンプ*20
⑦ MB run 50m*2		

こんな感じで頑張っていきましょう！♪

各ブロック長の連絡先を示しておいたので、何かあったときの連絡先にしてください。

松本:TEL:080-1234-2867 e-mail:matsu.0328-his@docomo.ne.jp 土佐岡:TEL:090-7375-0739 e-mail:fmm.lily.charlotte-rg911@docomo.ne.jp