

# メニュー・マニュアル vol.1

## 年間計画

主なイベント	予定(マクロサイクル)	説明
12月~1月前半	一般鍛錬期	主にスピード持久力と基礎体力を鍛えます。もちろん技術も磨きます。
1月後半~2月	専門鍛錬期	徐々にスピードを上げて行きます。速い動きを維持する練習。
3月 春合宿、追いコン	試合準備期	レースに近い練習。スピードの上げ過ぎに注意！
4月~6月 リレ選、石岡、MDPV	試合期	試合に出ましよう♪レースに慣れていって課題を見つけましよう。
7月~8月 県選、東医体、合宿	鍛錬期その2	スピードレベルの高い走りこみ。クラ対に向けもう一度鍛え直します。
9月~10月 理工系、関東医科、クラ対	試合期その2	シーズン本番。走り過ぎに注意！レースを意識した練習が増えます。

## コントロールテスト

- ① SD30m→スタートの反応、敏捷性などを計ります。
- ② 加速走 60m(30m+30m)→後半 30m のタイムを取ります。トップスピードを計ります。
- ③ 立ち幅跳び→パワー、瞬発力を計ります。
- ④ 両手砲丸投げ→筋力、全身の使い方を計ります。
- ⑤ 300m+100m→300m(スピード持久力)のあと 5分あけて 100m(対乳酸、回復力)を走ります。目標は合計タイムの短縮です。
- ⑥ (ウエイト→様子を見てやるかもしれません)

コントロールテストは 1~2カ月に 1 回行う予定です。毎回参加しデータを取るのが理想ですが、一回一回のデータを見て必要な能力がわかるような種目を選びました。練習の進捗確認や自分に必要だと思われるメニューを見つけるのに利用しましよう！

## サーキット

- ① ハードルジャンプ 5台
- ② 腹筋・背筋 各20回
- ③ 階段もも上げ
- ④ 腕立て 20回
- ⑤ スプリットジャンプ 30回
- ⑥ アップライトローイング 10回

## ⑦ ダッシュ

11月に実際にやったのを元に(一緒にやってくれた人たちに感謝です♪)作りました。サーキットでは主に基礎体力を鍛えます。筋トレの間はジョグですが、できる限りスピードを上げます。競争するつもりでガンガンやりましょう！1週を1セットとします。体力が付いてきたな~と思ったらメニューが変わるかもしれません。

## 補強

その都度指示出します。メディシンボール、シャフト、ハードルなどを使った補強やレース形式の補強などを考えていますので、みんなで楽しく鍛えましょう♪よいアイデアを持っている人は短フィールドブロック長までお願いします！

## 冬場のスパイク使用について

春先にいきなりスパイクを履くと慣れていなくて怪我しやすいので、冬場もスパイクをできる限り履きたいです。しっかりと体を温めてから本練習に入るようにしてください。どうしても抵抗がある人はシューズでも構いません。適宜各自で判断お願いします。

具体的には技術走、走りこみで可能な限り履ければ…と考えています。特に技術走で履けると効果があるかと思います。

## 挨拶？

こんばんは(?)、西山です。12月から短距離・フィールドブロックが再開します♪短距離・フィールドブロックは西山、南齋が中心になり引っ張って行きます。どうぞよろしくをお願いします( )

プレッシャーはありますが、みなさんの中で僕のメニューがどんな風に解釈されて、どんな効果をもたらすのか、楽しみに1年間やって行こうと思います。僕が何を意図してメニューを作ったのかは、あくまで参考です。自分の思うようにのびのびやってください♪「楽しく」「メリハリがある」のが陸上同好会のイイところだと思っています☆陸上は個人競技ですが、みんなで練習するメリットはたくさんあるはずです。それを生かしながらメニューを作れたらと思います。ちなみに、vol.2はないかもしれません(笑)。わからないことや提案があったら西山、南齋までお願いします☆一応QRコードでアドレス載せておいたので登録してくださいね☆

短距離ブロック長 西山康太郎

フィールドブロック長 南齋宏駿

