

短距離ブロック 1月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
					1 元旦 フリー	2 フリー
3	4 フリー	5	6 初詣 jog プライオメトリクス	7	8 変形 SD 5種*1 坂ダッシュ*5*2 技術走 150*2	9 (150+100)*4 r=10sec R=12min 補強
10	11 成人式 サーキット*3	12	13 (100+200+300+200+100)*2 r=walk R=15min	14	15 センター入試関係→ フリー	16 → フリー
17 → 日立駅伝	18 → フリー	19	20 変形 SD 5種*2 プライオメトリクス 技術走 150*2	21	22 (150*2)*2 r=walk R=12min 補強	23 コントロールテスト
24/31	25 シャトルハードル 2往復*3 サーキット*2	26	27 250*5 R=8,10,12,14min 補強	28	29 坂ダッシュ*5*2 プライオメトリクス 技術走 150*2	30 (100*3)*4 r=walk R=10min 補強

あけましておめでとうございます。ついに新年スタートですね。2010年です。私事ですが成人式の日はいません。ご迷惑おかけします<m(_)>しかし！そこは生ける秘宝トッティあたりが頑張っておフォローしてくれると思います。保証はしませんが…。

12～1月前半は一般鍛錬期ということで基礎体力養成を念頭においたメニューなのですが、みなさんいかがでしょうか？体力付いてきましたか？1月の後半からは専門的な体力を作っていくことに重点を置いたメニューになります。でも僕のメニューは常にスプリントをメインにしていますので、そんな大きな変化はないかもです。そしてやっぱり冬は寒いですね…アップが不十分な時や脚に張りがある時はスパイクの使用を控えましょう。怪我だけには気をつけて…。12月は最後の週に強度のピークを持ってきたんですが、今月はセンター入試前の週が山場です。みんなで声出して乗り切りましょう。あと今月からジャンプ系のメニュー(プライオメトリクス)が入ります。後日詳しく説明しようと思います。早くもメニュー・マニュアル vol.2が出るかもです。

短距離ブロック長 西山康太郎

1 週目 お正月です。フリーなのです。

2 週目 お正月で疲れが抜けたところで走りこみ再開です。

初詣 jog→恒例イベント？小銭を持って行きましょう！

プライオメトリクス→当日に詳しく説明しますが、簡単に言うとジャンプ系のトレーニングを通じて瞬発力を鍛えます。

(150+100)*4→リカバリーが 10 秒と短いメニュー。単発では 150m、100m と短い距離なのでスピードはできますが、トータルは 250m と少し長めになります。負荷が重いですがスピード持久力養成にはもってこいです。

3 週目 強度 MAX。疲労はピークに。

(100+200+300+200+100)*2→短・中距離合同メニュー。ここでいったん量を負います。なんで量を負うのか疑問な人もいるかもしれませんが、あくまでシーズン中の大会に照準を合わせるなら、ここで走りの限界値を上げておくのは重要であると思います。例えば短短であれば、ベストパフォーマンスの底上げというよりは、コンスタントに記録を出すため、狙った大会で力を出すため、に必要な練習だと考えています。単純に筋持久力の養成にもなります。

4 週目 強度を落として専門鍛錬期へ移行。疲れを抜きましょう。強弱、メリハリが大事です。

日立駅伝→短距離からも何人か参戦。いつもの 10 倍の距離を相手に、どう戦うのか？

(150*2)*2→150m2 本が一組のメニュー。特に 2 本目の 150m の速度低下が抑えられるようにしましょう。スピード持久力養成。スピード維持の感覚を意識したいトレーニング。

コントロールテスト→第 2 回目。前回と同じ種目をやります。怪我に気をつけましょう。ここまでの練習の経過を見ます。

5 週目 先週よりも強度を上げます。

シャトルハードル→ハードル苦手ブロック長がついに動き出す・・・持久力、ハードル技術、ハードル持久力、股関節の使い方もろもろ鍛えましょう。

250*5→300m よりも短いスピードレベルを向上させた上で本数をこなすため、質・量ともに高いレベルでのスピード持久力(筋持久力)養成。レストを伸ばしていくことで、1 本 1 本のスピードレベルの低下を防ぎます。

(100*3)*4→12 月よりも 1 セットの本数を減らす代わりに、セット数を増やしました。質を向上させることで負荷をかけます。