

1、冬季に求めるもの

フィジカル面

- ① ランニングフォームの向上
- ② 筋力の向上
- ③ ストライドの向上
- ④ (基礎) 体力向上

メンタル面

- ⑤ 来シーズンへの目標設定 (タイム、目標とするステージ)
- ⑥ 冬季練習への意気込み (強くなりたい、という前向きな心)
- ⑦ 陸上競技に対する知識向上 (県大会へ行くための条件、全国標準記録など含め)

2、練習の内容

①ランニングフォームの向上を目的としたトレーニング

A 各種ドリル

B マーク走 (快調走程度のスピード) *体の近くで接地を意識

マークを20個 (ローハードルやマーカー) 置き、テンポに合わせて走る

☆気持ちいいテンポ240～250 速いテンポ260～270

2.0m	● ● ● …	●
1.9m	● ● ● …	●
1.8m	● ● ● …	●
1.7m	● ● ● …	●
1.6m	● ● ● …	●

*使用器具…マーカー (ローハードル)、iPad (テンポを鳴らす)、スピーカー



C マーク走 (気持ちよく加速)

マーカー (ミニフレキハードル) を8本置き、各セパレート2歩入れながら走る

男子: 3. 0 mから10 cmずつセパレートを伸ばす

女子: 2. 7 mから10 cmずつセパレートを伸ばす

☆体の近くで接地することを意識させている

3.0m～	● 3.0m ● 3.1m ● 3.2m ● 3.3m ● 3.4m ● 3.5m ● 3.6m ●
2.7m～	● 2.7m ● 2.8m ● 2.9m ● 3.0m ● 3.1m ● 3.2m ● 3.3m ●

*使用器具…マーカー (ミニフレキ)

D ハードル走

ハードルをレーンごとに様々なセパレートで5台置き、テンポよく走る

☆セパレートを6、5 m、7、0 m、7、5 m、8、0 mとして4コース用意

高さも調整する

E もも上げ

リズムに合わせたもも上げ

☆ゆっくりしたテンポ150くらい 速いテンポ270から280

②筋力の向上 (ジャンプ系) を目的としたトレーニング

A ハードルジャンプ (ドリル)

B ハードルジャンプ (ラン)

ハードルをセパレート15 m (4台) で置き走る



ハードル走 資料①



ハードル走 資料②

C 立ち5段跳び、助走5歩からの6歩跳び

☆助走5歩からの6歩跳びは、競技力高い男子で16 mから

* その他のトレーニングとして、筋トレ（基本的に自重）、サーキットトレーニングを行っている。

③ ストライドの向上

A マーク走

10mの助走をつけマークを17台置き、1台目から17台目までのタイムを測定

☆1台目から17台目までのタイムを測定。

☆冬季は男子4,1や4,2秒以内、女子は4,0や4,1秒以内等を設定。

☆特に男子は、オーバー気味で挑戦させている。

☆男子、100mの目標タイム

1 1秒台後半 2,1~2,2m

1 2秒台前半 2,0~2,1m

1 2秒台後半 1,9~2,0mとしている。

女子、100mの目標タイム

1 2秒台後半 1,9~2,0m

1 3秒台前半 1,8m

1 3秒台後半 1,7mとしている。

2.2m				...	
2.1m				...	
2.0m				...	
1.9m				...	
1.8m				...	
1.7m				...	

タイム測定

* 使用器具…スティック、ストップウォッチ

選手	1	2	3	4	5	6
龍						
山手		2,10	2,0x	1,90	2,0x	1,9x
川本		2,10	2,0x	1,90	2,0x	1,9x
小田		2,20	2,0x	1,90	2,0x	1,9x
鈴木		2,20	2,0x	1,90	2,0x	1,9x
深澤		2,20	2,00	2,00	2,0x	2,0x
水村		2,20	2,1x		2,00	
岩塚	1,9x	2,0x	2,00		1,9x	1,90
毛島	1,9x	1,90	2,00		1,9x	1,90
植小	1,9x	2,00	2,10		1,9x	1,90
加藤	1,9x	2,1x	2,10		1,9x	1,90
植田	1,9x	2,2x			2,0x	2,0x

男子選手資料

選手	1	2	3	4	5	6
中道						
小田						
新井						
四辺						
坂本						
鈴木						
山手						
橋本	1,8x	1,80	1,80	1,8x	1,80	1,40
鈴木	1,8x	1,80	1,80	1,8x	1,80	1,40
山手	1,8x	1,80	1,80	1,80	1,80	2,0x
山手	1,8x	1,80	1,80	1,80	1,80	2,0x
山手	1,8x	1,9x	1,9x	1,9x	1,8x	1,40
山手					1,9x	2,0x

女子選手資料



マーク走 資料①



マーク走 資料②



マーク走 資料③

④ (基礎) 体力向上

A アップからドリルまでの運動量増

B インターバル走

200mグラウンドでの場合、

「40m.jog→60m.run→40m.jog→60m.run→40m.jog

→もも上げ→40m.jog→60m.run」

* その他のトレーニングとして、

エンドレスリレーや200m+200m+100mなども行っている。

どのトレーニングにおいても目的意識を伝えることを心がけています。

3 練習時間の少ない中での効率を求めたトレーニング（笠井中でのトレーニング例）

①と②を取り入れたトレーニング

A 50m.run *戻りでハードルジャンプ or 片足ジャンプ

スタート地点まで戻る際に、ジャンプ系トレーニングをどちらか行う

②と④を取り入れたトレーニング

A ピラミッド走

戻りで腰を落としたウォーク

（腰を落としたウォークは、安全バー5本分で行っている）

B サーキットインターバル

「30s.→30s.rest→50m.run→30s.→30s.rest→50m.run」繰り返し

C サーキットトレーニング+200m.run

D ハードルジャンプ（ラン）

戻りは、スキップ+ダッシュ