

<群馬県選手 中長距離種目 目標達成に向けて>

いよいよ今までの練習の成果を発揮して、狙ってタイムを出す。狙って勝つ、通信陸上や総体がやってきます。力のある選手も、力がもう一步の状態の選手も目標へ挑み、そして達成する機会になるよう応援しています。

キーワードは「自律」だと思います。できることは何か。狙う大会はどこで、どのようなレースが想定されるのか。そのために何ができればよいのか。自分で深く考える。顧問と相談する。実践する。

(1) 練習について

日頃から行っている練習メニューを大切にしましょう。特別なものはありません。その中で6月に意識しておいてもらいたいことを3つ書きます。

①刺激練習日の質 (タイムトライアルやレーススピードまでしっかりあげて走る日)

中途半端な走りにしないこと。大会で目標タイムを達成するため、体にしっかり負荷をかける練習の質にすること。

②疲労をぬく

①の刺激練習日の質を高めるためにも、疲労を抜くことにも意識を向けましょう。食べ物、睡眠はもちろん、練習時間や練習以外の時間の使い方まで自分のために気にしてあげましょう。学校生活を大切にすることも心と体の準備に大切です。

練習強度が上がっていると筋肉が張ってくるので、練習と同じぐらいに疲労をぬくことに気を配りましょう。体の状態がいいと心の状態も良くなってくるものです。股関節周り (お尻の筋肉も)、背中の中の筋肉の柔軟も大切です。

③全中参加標準記録を突破するタイム設定

目標は漠然と願うだけでは達成できません。具体的な数字と行動まではっきりさせること。

(2) 強化練習会メニュー例

毎年6月の特別強化練習会で全中へ行くためのレース感覚作りを狙った練習を行っています。参考までに各種目のトレーニング例を示します。(①が1日目、②が2日目のイメージです)

○男子800m (2分00秒50)

- ①200mインターバル走(27秒)×4本 リカバリー100mJOG(30秒)
- ②500m(70秒以内)×3 リカバリー30分

○男子1500m (4分08秒50)

- ①{1200m(1000m通過2分45秒以内)+500m(80秒以内)}×2 リカバリー5分 セット間1時間
- ②400mインターバル走×3(66秒) リカバリー200mjog(70秒)

○男子3000m (8分57秒00)

- ①2000m(5分50秒)+1000m(2分50秒)+400m(64秒) リカバリー5分
- ②1000m×4本(3分00秒×3本-2分55秒×1本) リカバリー5分

○女子800m (2分16秒50)

- ①200mインターバル走(30秒)×4本 リカバリー100mJOG(30秒)
- ②500m(80秒以内)×3 リカバリー30分

○女子1500m (4分38秒00)

- ①{1000m(3分05秒以内)+500m(85秒以内)}×2 リカバリー5分 セット間1時間
- ②400mインターバル走×3(72秒) リカバリー200mjog(80秒)