

# 短距離

中学生アスリートの皆さん、いよいよ通信・総体が近づいてきましたね。上位大会へ向けて、もう一段上の自分を作り上げていきましょう。そしてコンディションを整え、「最高の自分」で大会に臨んでください。以下に、おすすめの練習メニューを提示します。顧問の先生とよく相談の上、活用できるものは活用してください。

## 【種目別練習】

### ①スリーパート走（100m）

○100mの中で特に大切なトップスピードの区間までの、動きの変化のイメージをつかむ練習。

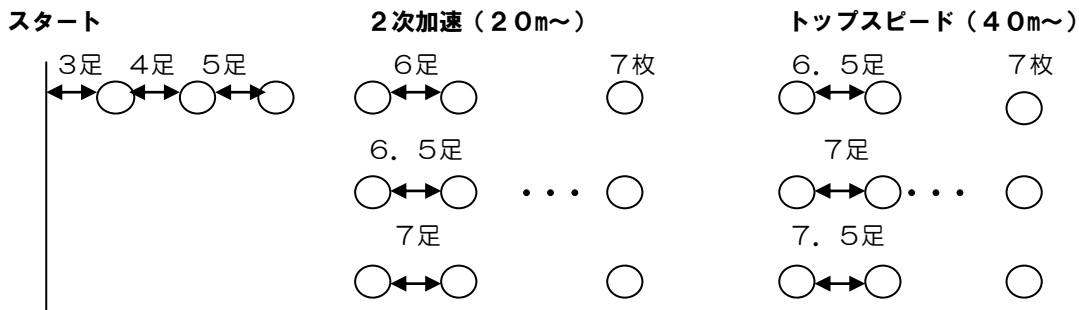
○20m ごとに置かれたマーカーを目安に

「1 次加速…グイッと大きく、地面に力を加えながら」

「2 次加速…徐々に体が起きてきて、ピッチを上げていく」

「トップスピード…ポンポン弾むように。脚を前でさばき、タメを作る」のイメージで走る。

○下の図は上から 13 秒台、1 2 秒台、1 1 秒台の選手の目安。「2 次加速」に着目し、気持ちよく切り返してグンとスピードが乗る長さで行いましょう。）



### ②ウェーブ走（100m・200m・400m）

○走る距離をいくつか分割して「加速（がんばる）→維持（リラックス）→加速→維持→加速」と努力度の波を作って走る練習です。スピード維持のイメージをつかむのに効果的です。

○100mの選手なら 120m、200mの選手なら 150m、400mの選手なら 200mをいずれも 3 分割（「加速→維持→加速」）で行ってみてください。

○実際は「意識を変化させる」だけで、スピードは落としません。「維持」はあくまでそのリズムを「キープ」します。

### ③坂下り走（100m・200m・400m）

○坂を駆け下ることによりピッチが高まってスピードが増し、神経に高いスピードを覚え込ませる練習であるとともに、頑張らなくてもスピードが上がるので、リラックスした走りの習得にも効果的です。○急な坂はブレーキをかけてしまうので絶対にNG。下の写真のような緩やかな坂（2〜3°）で行ってください。脚への負担を考えると、できれば芝生や土のところが理想的です。

○距離は 30mから50m程度。負荷が高いため3〜4 本くらいまでに抑えましょう。終わった後に平坦な走路で、9 割程度の努力度でフォームに気をつけて走るとよりスプリントに繋がります。



④タイムトライアル（全力で1～2本。2本行う場合は間隔を長めに。）

○ウォーミングアップの段階から試合を想定して行ってみましょう。「模擬レース」を行ってみることで、今の自分の力や調子が把握でき、また自分の細かい部分の課題も見えて修正ポイントもはっきりします。集中力を最大限高めましょう。

まずは顧問の先生が作ってくださっているメニューを丁寧にやることが第一です。大事なところをもう一度確認し、取り組んで下さい。そこにちょっとしたスパイスを加える形で、このメニューが役に立てば嬉しいです。頑張ってください。