

短距離ブロック 3月メニュー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 テストが始まる	3	4	5	6 同好会追いコン
	フリー		フリー		フリー	フリー
7	8 春合宿	9 →	10 →	11 →	12 ジャパリンピック	13 医陸追いコン
	フリー	フリー	フリー		SS 30*3 60*2 300*1 補強	フリー
14	15	16	17	18	19	20
	坂ダッシュ*5 加速走 30*3 60*1 補強	追越走 500*3 R=5min 補強	250*3 R=10min		SD 30*4 60*1 バトン流し 150*2 補強	(150+50)*3 r=15sec R=10min 補強
21	22	23	24	25 卒業式	26	27
	変化走 (他種目競技体験)	坂下り走 30*3 加速走 30*2 60*2 バトン流し 150*2	(400+150)*1 (300+150)*1 r=250walk R=10min		SD 30*4 60*2 プライオメトリクス	(100*4)*3 r=walk R=10min 補強
28	29	30	31 2009年度ラスト練習			
	加速走 30*3 60*2 バトン流し 150*2 補強	変化走 (他種目競技体験)	コントロールテスト 補強			

3月は追いコンや卒業式があります。逆に新歓やシーズンインを意識しながらの大事な月でもあります。過疎化が顕著な短距離ブロックですが(汗)、最初の方は鈍った身体に優しいメニュー(のはず)なので、ぜひぜひ一緒に楽しく練習しましょう。あまり無理せずに、脚に違和感があれば途中で止めて下さい。「怪我で何してイイか分からん！練習できなくてつまらん！」という人は一声かけてくれれば、リハビリメニューなどの相談受けます。怪我には慣れているので(笑)、参考程度に気軽に相談して下さい。12日にじゃばさん主催のジャパリンピックがあると聞きましたが、詳細は不明です。あと16~19日は僕がいなくてもいいかもしれませんゴメンナサイ(17日は確実にいません)。あとフォントを渋めにしたのは秘密です。あ、春休みは火曜日練習あります。

短距離ブロック長 西山康太郎

1 週目 テストが、始まる。そんなことより追いコンに力を注ぎましょう。

2 週目 春合宿楽しんで来て下さい。スノボを初めてやる人は、崖から落下しない、肺で受け身を取らない、この2点に気を付けて下さい。練習は軽めにスタート。

SS→重心の移動、接地の位置、加速(ギヤチェンジ)を意識します。

300*1→1本きっちり集中して走ります。技術、筋肉のリラックス、リズムなど各自で意識。

3 週目 身体をスピードに慣らしていきます。

坂ダッシュ*5→加速を意識。自転車のローギアで走るイメージ。

加速走→20m 加速します。坂ダッシュでの加速を生かす。加速区間 20m はローギアで、地面にいかにか力を伝えられるかが課題。60m に距離が伸びたら、後半につながるスムーズな加速(軽いギヤへの移行)を意識。難しいですが実践向けのトレーニング。

追越走 500*3→前回の経験を生かし、「距離増加」「レスト短縮」しました。どちらかと言えば有酸素系のトレーニング。基本的にノースパイク。

250*3→スピード持久力養成。「150m や 250m がしっかり走れば、100m や 200m もしっかり走れる」というコンセプト。単純ですが、今ある力以上のスピード持久力を得るためには大事なことだと思います。シーズン間近なのでレース展開(例えばレース後半の速度維持を重視する場合:本番 200m の内ラスト 50m の速度低下を抑えるイメージで走りたい→250m ではラスト 100m を速度維持区間と長めに設定)を意識しても良いです。ブロック長が誰もいないかも知れません…。

SD→お待ちかね?のスタートダッシュです。いきなり力み過ぎないように注意して下さい。加速走で得られた感覚がある人は試してみたら面白いと思います。この時期はタイムが悪くともあまり気にせず、自分の感覚や周りとの相対評価で状態を確かめましょう。

(150+50)*3→200m を分割した折返し走。150m までのスピード持久力と 50m の踏ん張り。50m では本番の 200m 同様に脚が流れないように気をつけます。

4 週目 強度を上げます。シーズン前に蓄え&波を作ります。

変化走→バック走やサイドステップを織り交ぜたダッシュ。例えば、合図とともに{ダッシュ→バック走→ダッシュ}と方向転換します。火曜日のテーマは「普段使わない筋肉を使う」です。アクティブレストのつもりでリラックスして行います。

他種目競技体験→「普段やらないフィールド種目を体験しよう」ということです。専門の人の都合が合えば行いたいと勝手に考えています。フィールドブロックの方々、ぜひ教えて下さい!

22日はスペシャルゲスト登場!?

坂下り走、加速走→加速をスムーズに行うトレーニング。得られる感覚(接地の位置やスピード感)を次の平坦での加速走につなげるのが理想。

(400+150)、(300+150)→あれ?なんか見たことあるような…2本目もある程度スピードを維持したかったので 300m にしました。勝負は 150m でどれだけスピードを維持できるか、です。

卒業式→卒業生の方々、御卒業おめでとございます!!!

プライオメトリクス→様子を見ながらバウンディングやハードルジャンプを行いたいです、高負荷なので慎重に導入します。

5 週目 (たぶん)リレー選手権が近いので走りこみ過ぎないように調節します。

コントロールテスト→冬期練習の集大成を!