

平成24年度 走り幅跳びブロック強化練習について

東京都中体連陸上競技専門部
走り幅跳びブロック 佐藤 隆史

強化練習会に参加する上での心構え

1. 東京都のトップ選手であることの自覚とプライドをもつこと。
2. 学校生活、学習において、他の生徒の模範（見本）になること。
3. 「家族、仲間に支えられてこの場にいること」を常に忘れず、周りの人への感謝の気持ちを持つこと。
4. 「ありがとうございます」と謙虚な気持ちを持ち続けること。
5. あいさつがきちんとでき、常に元気よく、積極的に行動すること。

※心構えができていない選手は、練習会に参加する資格はありません。しっかり気持ちをもって練習会に臨むこと。

強化練習会の目標

1. 他の学校の生徒と交流し、自己の心と自己記録の向上を目指す。
2. 一人でも多くの選手が、全国大会の標準記録（6m50）を突破すること。
3. 全国大会での優勝と入賞を目指す。
4. 関東大会での優勝と出場選手の全員入賞。

練習形態

男女分かれての練習、男子は、佐藤が担当します。

練習予定（全13回）

	日付	場所	練習内容（予定）
①	11/25（日）	十条富士見中学校	・・・オリエンテーション、Cテスト、動き作り
②	12/9（日）	上柚木競技場	・・・スプリント練習（走り込み）、補強運動
③	12/16（日）	上柚木競技場	・・・坂ダッシュ、階段ダッシュ、リズムジャンプ
④	12/24（月）	武蔵野陸上競技場	・・・サーキットトレーニング、補強運動
	12/26～28	関東選抜合宿（山梨）、 東京都選抜合宿（弓ヶ浜）	
⑤	1/5（土）	夢の島競技場	・・・動き作り、ジャンプトレーニング
⑥	1/12（土）	夢の島競技場	・・・ジャンプトレーニング、スプリント練習
	1/12～14	東京都選抜合宿（館山）	
⑦	1/27（土）	夢の島競技場	・・・跳躍練習、補強運動
⑧	2/2（土）	夢の島競技場	・・・跳躍練習、スプリント練習
⑨	2/11（日）	日本女子体育大学	・・・跳躍練習、ジャンプトレーニング
⑩	2/16（土）	夢の島競技場	・・・跳躍練習、補強運動
⑪	3/3（日）	上柚木陸上競技場	・・・坂ダッシュ、階段ダッシュ、サーキット
⑫	3/9（土）	武蔵野陸上競技場	・・・跳躍練習、助走練習
⑬	3/17（日）	夢の島競技場	・・・跳躍練習、助走練習
	3/26～28	東京都選抜二次合宿（山梨）	

冬期練習とは・・・

冬期練習とは、自分の競技においてシーズン(4月から10月)に良い結果を出すための準備期間であります。この準備期間をどのように過ごすかによってシーズンの結果が決まるといっても大げさではありません。当然みんなは、来年のトラックシーズンに結果を出すために集まっているので、今更「意識を高めろ」「やる気を出せ」なんていうことは言いません。気持ちは強く、心構えをしっかりとこの準備期間を過ごしてください。

気持ちの面は理解できたと思いますが、冬期練習には、基本的な練習の組み立て方があります。ここでは「冬期練習の流れ」と「練習の量と強度」について説明しますのでしっかり理解してください。

冬期練習の流れ

冬期練習には大きく分けて鍛錬期、専門準備期、試合準備期の3つの期間があります。

(1) 鍛錬期(11月から1月上旬)

鍛錬期とは、基礎体力をつける期間を言います。筋力や筋持久力、全身持久力、瞬発力や敏捷性、巧緻性や柔軟性など体力の土台を築くことが目的です。この土台がないと次に行う練習効果が半減します。土台がいかにできているかでその後の記録の伸びが大きく変わります。

【鍛錬期の練習内容】

・ロングスプリント練習 ・補強運動 ・サーキット練習 ・柔軟運動 ・筋トレ など

(2) 専門準備期(1月中旬から2月下旬)

専門準備期とは、鍛錬期で作った土台の上に専門的な体力(走り幅跳びの場合、瞬発力、パワーなど)をより高め、そして専門的な技術(踏み切り、空中動作、着地動作)を身につける期間を言います。この期間は気温が低く怪我が起こりやすい時期でもあります。

【専門準備期の練習内容】

・跳躍練習 ・ジャンプトレーニング ・ミドルスプリント練習 ・坂ダッシュ など

(3) 試合準備期(3月から4月上旬)

試合準備期とは、専門準備期で身につけた専門的な体力により磨き(スピード)をかけ、跳躍練習など試合に近いスピードで行うことで専門的な技術をより高める期間を言います。この期間を「仕上げ期」とも呼びます。

【試合準備期の練習内容】

・全助走の跳躍練習 ・ショートスプリント練習 ・負荷の軽い補強練習 など

練習量と強度

練習量と練習の強度(強さ)については、バランスが大切です。どちらも高いと怪我をします。かといってどちらも低いと効果がありません。冬期練習には、それぞれの期間で練習の量と強度のバランスがあります。量と強度の2つを合わせて10と仮定して説明します。

(1) 鍛錬期・・・量：8～9、強度：1～2

スタートダッシュや連続ジャンプなどはあまりしない代わりに、長い距離を走ったり、補強運動を回数多くやったりします。

(2) 専門準備期・・・量：5～6、強度4～5

量も強度の多くなる時期です。体は筋肉痛だけど高い集中力をもって練習もしないといけない強い内容の練習をしなくてはなりません。心も体も辛い時期です。

(3) 試合準備期・・・量3～4、強度6～7

量が減り、その分スピードを上げて練習しなくてはなりません。気温がまだ低い上に体が速い動きに慣れていなくてうまく動けないこともあります。

強化練習会の基本的な流れ

*自宅での巻の記入（日付、天候、体調）

- (1) 全体集合（開校式）
- (2) ブロック集合（男女合同もしくは男女別）
- (3) ブロックミーティング
 - ・本日の練習のねらいや流れについて
- (4) 助走ピット準備、砂場掘り
- (5) 各自練習準備（トイレや服装準備など）5分程度
- (5) ウォーミングアップ（基本形を最初の練習会で教えます）
 - ・リーダーが中心となり引っ張る
 - ・元気よく行うこと
 - ・体操（サブリーダーが中心に行う）、ストレッチ、水分補給

ここまでは生徒のみで行う。ブロックミーティングが終わってからウォーミングアップ終了まで目安は30分で行うこと。多少の前後は構いませんが、キビキビと動き早いテンポで進めること。

- (6) メイン練習（担当が行います）
- (7) メイン練習終了後、巻の記入
 - ・「感想、次回への課題」のみ記入。練習内容は自宅で記入。
 - ・リーダーに提出。リーダーはまとめて担当に提出
- (8) 記入終了者から片付け
 - ・女子がやっている場合は先に(9)に行くこと。
 - ・サブリーダーが指示を出して効率よく片付けを行うこと。
 - ・来たときより美しく！
- (7) クーリングダウン（基本形はウォーミングアップと同様です）
 - ・リーダーが中心に声をかけ、引っ張る。
 - ・疲れている部分がほぐれるように意識する。
 - ・体操（サブリーダー）
- (8) ブロック集合（基本男女別）
 - ・本時のおさらい
 - ・次回のねらいについて
 - ・巻の返却

リーダー（1人）： _____

サブリーダー（3人）： _____

走り幅跳びブロックホームページについて

東京都中体連陸上競技専門部では、走り幅跳びブロックのホームページを作っています。パソコンで見ることができる人は、見てみてください。走り幅跳びのトレーニングや技術、強化練習会の内容や陸上競技の疑問に答える質問掲示板があります。

ホームページアドレス：<http://tokyoctr.com/tokyojump>

練習会記録

月 日 ()	天候：	体調：よい 普通 悪い
ねらい：	感想、次回への課題など	
練習内容		

月 日 ()	天候：	体調：よい 普通 悪い
ねらい：	感想、次回への課題など	
練習内容		

月 日 ()	天候：	体調：よい 普通 悪い
ねらい：	感想、次回への課題など	
練習内容		