

短距離・長距離・跳躍みんな共通のポイント！

①規則正しい生活を送ろう

当たり前のこと。陸上競技選手は、大会で勝負するときは基本的に一人です。アップのときも一人ですね？**自分で判断する力、自己管理をする力**が必要不可欠だということは、流北陸上部のみんなはもう、よくわかっていると思います。この休校期間中の自分自身の生活・・・まずは朝起きる時間・寝る時間から、自分でしっかりと管理しましょう！ここで紹介するメニューはほんの一部です。時間・場所・内容をよく考え、自分の練習プランに組み込んでみましょう。

②朝起きてすぐの筋力トレーニングはNG！

起床後すぐの身体は、まだ温まっていません。もちろん筋肉も温まっていません。その状態で筋トレを行い、筋肉に負荷をかけると・・・せっかく頑張ったのに十分な効果が得られないどころか、ケガのリスクもあります。筋トレをするときは、**朝起きてから少なくとも2～3時間は空けてから**にしましょう。

【短距離・跳躍】

毎日 10 分頑張ろう！！ できる事を確実に！！ 【 継続は力なり 】

曜日	メニュー	備考
月	★2セット（セット間 2分） ①腕を肩幅 10回 → 30秒 → ②肩幅より広く 10回 → 30秒 → → ③ホッピング（跳ね上げて拍手 1回）5回 → 30秒 → → ④手首を逆にして 10回 → 30秒 → ⑤手で三角形をつくる 5回	上半身強化 ⑤は左右の人差し指同士、親指同士をつけて三角形をつくり、そこへ鼻を入れるように行う。
火	★2セット（セット間 2分） ①バタ足腹筋（50回バタ足） ②背筋（背筋は好きなやり方で） ③スクワット（ハーフ）膝を90° まで曲げる・胸を張る ④かかと上げ下げ（壁に両手をつき、まっすぐ立つ）70回 ⑤高速足踏み（1分間）	下半身強化
水	体幹トレーニング 前・後・横(左右) × 3セット	体幹
木	★2セット（セット間 2分） もも上げ 45秒間（素早く）→ 30秒（休憩）→ 腕立て 45秒間 → 30秒 → 耐久腹筋（V字のまま耐える）45秒 → 30秒 → ペットボトル（500ml）を持って高速腕振り1分	筋持久力系
金	月と同じ	上半身強化
土	火と同じ	下半身強化
日	アクティブレスト（ストレッチのみ）	休息は最大の練習！

※最低限の回数・セット数にしてあるので、各自で増やしてもOK！！

【長距離】

写真モデル：渡辺真樹先生

曜日	メニュー	備考
月	★TABATA 式 2set ※set 間は5～10 分休んでOK 学校の練習でやったことを思い出しながら （細かい注意点は、3 月の休校前に配ったプリントを参考に！）	持久力強化
火	①（腹筋 3 種＋背筋 2 種）× 3set ※set 間は5～10 分休んでOK 腹筋 3 種（バタ足 50 回→rest30 秒→ヒールタッチ 30 回→rest30 秒→レッグレイズ 20 回）＋背筋 2 種（腕・脚全部上げ 30 回→rest30 秒→腕回し背筋 30 回）…これが1 セット ②片足上げ下げ（普段やっているもののグレードアップ ver.）× 3～5set  前傾姿勢で壁に手をつく 右脚を上げる（地面と太ももが平行になるように） このやり方で、右足 100 回→左足 100 回→左右交互 100 回（右足上げる→おろす→左足あげる→おろす…）	筋力強化 右脚をおろし、最初の姿勢に戻る。また右脚を上げる。これをできるだけ速く繰り返す！
水	★おうちでサーキット×3～5set ※set 間は5～10 分休んでOK もも上げ45秒間（速く）→rest30秒→腕立て45秒間 →rest30秒→耐久腹筋（V字のまま耐える）45秒→rest30秒→ペットボトル（500ml）を持って高速腕振り1分…これで1 セット	筋持久力強化
木	①プランク（正面・右・左）30秒ずつ×3set ※rest10秒 ※set 間は1分 普段学校でやっている通りのやり方で！顔の向きの意識も忘れずに！ ②台昇降 20秒×2～3set  右足を段差に乗せる 左足も段差に乗せる 右足を段差からおろす 左足も段差からおろす この方法で段差の昇り降りを 20 秒間繰り返す！20 秒間で何回できるか！？<u>ピッチのUP に有効なトレーニングです！！</u>	①体幹 ②スピード強化（脚の回転 UP）
金	火曜日と同じ	筋力強化
土	月曜日と同じ	持久力強化
日	アクティブレスト（ストレッチのみ）	休息は最大の練習！

★毎朝起きたらやること…動的ストレッチ（身体がすっきりとし、活動モードに入ります！休校中の毎日をどのように過ごすかが、数か月後のみんなを左右します。**「3か月後の細胞の話」**を思い出そう！）

★持久力をつけるには、縄跳びも効果があります。各自トレーニングに組み入れてみよう！