

陸上競技部

皆さんどうお過ごしでしょうか。メリハリのある生活は送れていますか？

このような時期だからこそ、一人ひとりが自覚をもって、どのように過ごすかということが、この後の結果に大きく影響してくると思います。(陸上競技と一緒にですね。)自分の良さ、弱さと向き合い、克服していくいい機会ととらえて、日々過ごしてほしいと思います。

さて陸上競技部では以下のテーマを掲げます。

テーマ

体幹×柔軟性＝走力

1. ストレッチ

ストレッチは毎日の積み重ねです。柔軟性が増す＝可動域が広がる＝ストライドが伸びるということにつながります。また怪我が多い生徒は体が硬く、うまく体が使えていないことが多いです。毎日お風呂上りに最低でも以下のストレッチを行ってください。

- ① 二人一組で、片方が仰向けになり、片方が仰向けの人を片足を上げて支える(20秒)

→股関節から回す(左右回り5回)×3セット

※おうちの人に一緒にやってもらおう！一人の場合はタオルを使って行うと良いです。

※膝が顔につくところまで足が上がるというところを目標にしてください。

- ② 一人の場合は片足を前に出して、できるだけ深く沈む(20秒)×左右3セット

- ③ 仰向けに寝た状態で、片足の膝を抱えるようにして、お尻の裏の筋肉を伸ばす(20秒)



2. 体幹トレーニング

中学生の時期に重りを持って体の外側を鍛えるよりも、体幹を鍛えるとよいといわれます。体幹とは体の内側の筋肉を鍛え、体の土台を作るイメージです。具体的なメニューですが、今まで行ってきた…

- ① 体幹100

- ② 平野スペシャル

を中心に一週間に2～3回を目安に行いましょう。

体幹100

- ①股割りの体制で腰を落とし、前後左右に20歩ずつ進む。
②段差に足をかけてももあげ100回
③うつ伏せの体幹の姿勢で左右の足を真上に20回、真横に20回動かす。横向きの体幹の姿勢から上の足を真上に左右10回ずつあげる。

平野スペシャル

- | | | | |
|-----------|--------|----------------|--------------|
| 腹筋×30 | ひねり×30 | スーパーマン 1分 | 腸腰筋左右×20 |
| 足90°腹筋×20 | ひねり×20 | スーパーマンバタバタ ×50 | ニータッチェスト ×20 |
| 仰向け足漕ぎ×50 | | 体幹上下左右 1分 | スクワット×20 |
| 背筋×30 | | 片足上げ体幹上下左右 1分 | 腕振り×100 |
| 側筋・腕立て×20 | | ボックス 1分 | もも上げ×100 |

3. (おまけ) 心肺機能トレーニング 踏み台ジャンプ

家の中でもできる心肺機能を強化するトレーニングを紹介します。トレーニングといっても簡単です。

- ① 家の中、近くで20cmくらいの段差を用意します。
② できるだけ早く段差に両足ジャンプで飛び乗る→降りるを繰り返します。(20秒間)
③ 10秒休息。
④ ②と③を8セット繰り返す。(計4分間)

週に2から3回、体幹トレーニングと交互に行ってください。

