一貫指導システムマニュアル

栃 木 陸 上 競 技 協 会

平成21・22年度

目　次

Ⅰはじめに（現状と課題）…… 1
栃木陸上競技協会組織一覧…… 2
　栃木陸上競技協会強化計画…… 3

Ⅱ概念４…… 4
　スポーツサポート…… 5

Ⅲ短距離ハードル…… 7～42
　１短距離共通理念…… 9
小学校（短・跳・投）
　１各発達段階（学年）での指導ポイント…… 10
　２具体例…… 10～13
中学校
　１ウォーミングアップ…… 14
　２クーリングダウン…… 14
　３技術・理論…… 14
　（１）短距離
　ア　100m・200m・400m
　（ア）基本技術…… 15～19
　（イ）試合期週間メニュー…… 20
　（ウ）調整期週間メニュー…… 20
　（エ）鍛錬期週間メニュー…… 20
　イ　ハードル
　（ア）基本技術…… 21～25
　（イ）試合期週間メニュー…… 26
　（ウ）移行期週間メニュー…… 27
　（エ）鍛錬期週間メニュー…… 28
高　校
　１ウォーミングアップダウン…… 29
　２技術理論…… 30
　（１）短距離
　ア　100m・200m・400m
　（ア）基本技術…… 31～33
　（イ）試合期週間メニュー…… 34・35
　（ウ）調整期週間メニュー…… 34・35
　（エ）鍛錬期週間メニュー…… 34・35
　イ　100mH・110mH・400mH
　（ア）基本技術…… 36・37
　（イ）試合期週間メニュー…… 38
　（ウ）移行期週間メニュー…… 38
　（エ）鍛錬期週間メニュー…… 38
　ウ　年間トレーニング構成
　　中学　短距離…… 39
　　高校　短距離…… 40

高校　ハードル ・・ 41
エ　年間トレーニング周期
高校　短距離 ・・ 42

Ⅳ長距離 ・・ 43～50
１はじめに ・・ 45
２練習環境の生かし方について
３練習内容練習方法について
４モチベーションを高める、維持する、メンタルトレーニングの導入
５基礎体力の養成
６長距離Q＆A ・・・ 46
中　学
(ア)週間メニュー ・・ 47
シーズン期週間メニュー
移行期週間メニュー
鍛錬期週間メニュー
(イ)年間計画 ・・・ 48
高　校
(ア)年間計画 ・・・ 49
(イ)週間メニュー ・・ 50
シーズン期週間メニュー
移行期週間メニュー
鍛錬期週間メニュー

Ⅴ跳躍 ・・ 51～00
走高跳　中学 ・・・ 53
(ア)週間メニュー ・・ 54
シーズン期週間メニュー
移行期週間メニュー
鍛錬期週間メニュー
(イ)年間計画 ・・・ 54
走高跳　高校
１ウォーミングアップ ・・・ 55
２助走 ・・ 55
基本
３踏切 ・・ 56
基本
４クリアランス ・・・ 57
基本
５練習体系 ・・ 60～70
RUN＆リズム ・・ 60
助走 ・・・ 61
軸（身体の締めとバランス） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 62
パワー ・・・ 63
協調性 ・・・ 64
柔軟性＆可動域 ・・ 66
踏切 ・・ 68
クリアランス ・・ 69

6練習の構成 …… 71～73
棒高跳　中学 …… 74～80
(ア)週間メニュー …… 74
シーズン期週間メニュー
移行期週間メニュー
鍛錬期週間メニュー
(イ)年間計画 …… 75
(ウ)技術補強 …… 76～80
走幅跳　中学
１走幅跳の構成要素 …… 81
２技術 …… 81
(１)助走 …… 81
(２)踏切
(３)空中動作
(４)着地
(５)まとめ
(ア)週間メニュー …… 83
シーズン期週間メニュー
移行期週間メニュー
鍛錬期週間メニュー
走幅跳　高校
１理論技術 …… 84～88
(１)走幅跳の構成要素
(２)助走
(３)踏切
(４)空中動作と着地動作
２年間計画留意点内容 …… 89
三段跳　高校 …… 90～94
１はじめに（理論） …… 90
(１)助走
(２)踏切跳躍
(３)主な練習方法
(４)トレーニングの構成
(ア)週間メニュー …… 93・94
シーズン期週間メニュー
鍛錬期週間メニュー

Ⅵ投てき …… 95～114
砲丸投　中学校
(ア)週間メニュー …… 97・98
シーズン調整期鍛錬期週間メニュー
(イ)年間計画 …… 99
円盤投　高校
１円盤投げとは …… 100
２練習方法
(１)円盤の持ち方 …… 100
(２)スタンディングスロー …… 101
(３)フルターン …… 103

３発達段階に伴う指導上の注意 ･････････････････････････････ 105
(ア)週間メニュー
オフシーズン、シーズン練習メニュー ･････････････････ 106
大会１週間前の練習メニュー ･････････････････････････ 107
やり投　高校
１基本編
(１)グリップの握り方 ･････････････････････････････････ 108
(２)構え ･･･ 109
(３)投げ ･･･ 109
(４)助走 ･･･ 109
(５)クロスステップ ････････････････････････････････････ 110
(６)投げ（短助走全助走） ･･････････････････････････････ 111
(ア)週間メニュー ･････････････････････････････････････ 113
シーズン調整期鍛錬期週間メニュー
(イ)年間計画 ･･･ 114
Ⅶ混成 ･･ 115～121
１はじめに
２効果
３現在のトレーニング種目順序
４トレーニングの原則
５早朝トレーニング
６トレーニング
(１)スプリントトレーニング
(２)技術練習
７競技会に臨むにあたって
８競技会での心構え

Ⅷスポーツと栄養 ･･････････････････････････････････････ 123～132
１陸上競技選手のための食事術 ･･････････････････････････ 125・126
２筋力瞬発系種目のための食事術 ････････････････････････ 127～129
３持久系種目のための食事術 ････････････････････････････ 126～128

Ⅸスポーツ障害 ･･･ 133～139
ケガの予防とその対処法
１捻挫 ･･ 135
２肉離れ ･･ 136
３腰痛 ･･ 137
４シンスプリント ････････････････････････････････････ 137
５足底筋膜炎 ･･ 138
６中足骨疲労骨折 ････････････････････････････････････ 139

高校生

1　ウォーミングアップ

（1）　オーソドックスなウォーミングアップ

1)ウォーキング
2)600m　ジョッグ　（キャリオカ　その他　速い動きを入れる）
3)体操
4)ウォーミングアップスプリント
5)静的ストレッチ・動的ストレッチ　（ラウンジ、ハム、股関節前・後、ツイスト、大腿部）
6)動き（歩行、スキップ上・前、キャッチング、ナンババウンディング）

（2）　ウォーミングアップ　サーキット

1)ウォーキング
2)600m　ジョッグ　（キャリオカ　その他　速い動きを入れる）
3)全体ストレッチ
4)動的ストレッチ（ラウンジ、ハム、股関節前・後、ツイスト、大腿部）
5)動き（歩行、2スキップ、ワンレッグダウン、スキップ）
6)ライトサーキット（1セット　1分30秒以内）
ア.スナッチ　10回
イ.両足ミニハードルジャンプ　10台
ウ.ハードルジャンプ　8台
エ.片足ミニジャンプ　左右5台づつ
オ.ボックスジャンプ　5台
カ.右ホッピング30m
キ.左ホッピング30m

（3）　メデシン・ウォームアップ

	種　　目	回		
1	膝立てオーバースロー	5	～	10
2	膝立てツイストスロー	5	～	10
3	前投げ	7	～	10
4	後ろ投げ	7	～	10
5	ﾍﾞﾝﾁスロー	10	～	20
6	腹筋スロー	10	～	20
7	背筋スロー	10	～	20
8	腹筋ツイスト	10	～	20

（4）　クーリングダウン

1)600m　ジョッグ　（キャリオカ　その他　速い動きを入れる）
2)PNFストレッチ
3)二人組によるストレッチ
4)アイシング

２　技術・理論

（１）　短距離（100m・200m・400m・100H・110H・400mH）

ア　100・200・400

(ア)基本技術

以下について写真等で説明

a　なんば歩行
b　腕振り
c　歩行
d　スキップ　上
e　スキップ　前
f　キャッチング
g　なんばバウンディング

※　垂直方向で力の確認をし、水平方向で走りの動きに近づける

（ア）基本技術

a　なんば歩行

①軸を作る

②前足に乗るように歩く

③右手・右足、左手・左足のタイミングを合わせて歩く

④2本軸に乗るように歩く

b　腕振り

①上から下に振り下ろす

②後ろから前に振り込む

③前足に乗る

④2本軸に乗るように振る

c　歩行

①右手・右足、左手・左足のタイミングを合わせる
②上げる足と支持足は、両方の大転支の部分を意識して上げ・押さえる
③支持足の膝が伸びないようにする
④前足は、踵から下ろす

d　スキップ　上

①右手・右足、左手・左足のタイミングを合わせる
②2本軸に乗るように振る
③腕をしっかり振って、高く上がる
④前足は、踵から乗り込む

e　スキップ　前

①右手・右足、左手・左足のタイミングを合わせる
②だんだんリズムを速くして疾走に繋げる
③切れのある動きをする
④動きから走りにスムーズに繋がる

f キャッチング

①右手・右足、左手・左足のタイミングを合わせる
②腕を使わないでその場でジャンプ、左右にジャンプ、腕を付けてジャンプ、だんだん疾走に近づける
③2本軸に乗るようにする
④左右にブレすぎない

g なんばバウンディング

①パワーポントの位置（骨盤の近く）で力を出す
②軸足に乗り込み、前方に弾む
③後ろ足はしっかり振り込む
④だんだんリズムを速くして疾走に繋げる

（イ）試合期週間メニュー

種目　短距離 100・200m　対象　高校生

曜日	目的	主練習
月	技術	スプリントドリル、マット走100m×8本　ウエイトMax1／2
火	スピード	30m×3、（50～60m)×2 ＋ 70m×2 ＋ 120m×2
水	スピード持久	バトンパス、快調走（合計1000～2000m）
木	回復	フリー
金	スピード	40m×3, 70m×5 120or100×2～5本 or スパーラダー100m×3本
土	スピード持久	バトンパス、(150m×3～5)×1～3 or (300＋200m＋100m)×1～3 or (200m×3)×1～3
日	回復	レスト

（ウ）調整期週間メニュー

種目　短距離 100・200m　対象　高校生

曜日	目的	主練習
月	**総合筋力**	補強、砲丸投、（足を使わない種目　サーキット）
火	**スピード持続**	30m×3、 120～150m×2（90%）
水	**技術**	バトンパス、快調走（合計600～1000m）
木	**回復**	JOG 体操 ストレッチ
金	**調整**	調整練習（試合のためにバネをためる）
土	**スピード**	試合
日	**スピード**	試合

（エ）鍛錬期週間メニュー

種目　短距離 100・200m　対象　高校生

曜日	目的	主練習
月	筋力・スピード	ウエイトトレーニング、150m×6～8、タイヤ引き30m×6～10本
火	筋持久力・スピード持久	サーキットトレーニング、テンポ走（250m＋200m＋150m＋100m)×1～3
水	技術的持久	バウンディングからの疾走等、負荷付き技術等
木	Active Rest	筋力トレーニング、ジョグ等
金	筋持久力・スピード持久	サーキットトレーニング、 坂ダッシュ 30m×5 120m×3 80m×5 50m×7 30m×5
土	技術的持久・筋力	ミニハードル等のハードル走、（200～300m）×3～10本、ウエイトトレーニング
日	レスト	

（イ）試合期週間メニュー

種目　短距離（400m）　対象　高校

曜日	目的	主練習
月	スピード持久	200m快調走×10本（8割5本・9割3本・ほぼ全力2本）、R5分程度
火	筋力	ウェイト（クリーン・スナッチ・ベンチ・スクワットetc）Max50％15回×3set
水	技術練習	200m＋200m（+30秒）3～5set（R10分）、120m快調走×3本
木	Active　Rest	1000m×1本、20分Jog、動き作り
金	スピード・筋力	ウエイトMax80％7回×3set、SD40m×3本、SD60m×2本、80m加速走×3本
土	試合対応	300mレペティション×3本、R15分、500m×1本
日	休息	完全休養・JOG等（積極的休養）

R＝休息、SD＝スタートダッシュ

（ウ）調整期週間メニュー

種目　短距離（400m）　対象　高校

曜日	目的	主練習
月	スピード持久	300m快調走×5本（8割2本・9割2本・全力1本）、R5分程度
火	スピード・筋力	ウエイトMax80％7回×2set、SD40m×2本、500m快調走×1本
水	技術練習	120mスティック走×3～5本（前半の加速と後半のピッチ意識）、250m快調走×1～2本
木	刺激	トーイング×1～2本、コーナースタートの確認ドリル2～3本程度（120m～150m程度）
金	技術・回復	300m×1本（100mベスト×3.4秒以内）、20分Jog
土	回復	Jog・体操・ストレッチ・120m　or　150m流し×2本
日	試合	400m出場

R＝休息、SD＝スタートダッシュ

（エ）鍛錬期週間メニュー

種目　短距離（400m）　対象　高校

曜日	目的	主練習
月	持久力	サーキットトレーニング×3set、120m流し×5本　or　20分Jog
火	筋力	ウェイト（クリーン・スナッチ・ベンチ・スクワットetc）Max50％15回×3set
水	走持久力	100mインターバル×4セット
木	持久力	サーキットトレーニング×3set、300m流し×3本
金	筋力	ウェイト（クリーン・スナッチ・ベンチ・スクワットetc）Max50％15回×3set
土	技術練習	120mスティック走×20本、20分Jog
日	休息	完全休養・JOG等（積極的休養）

イ　100ｍＨ・110ｍＨ・400ｍＨ

（ア）基本技術

以下については、資料等参照。

1　ハードル歩行
2　一歩ハードル
3　3歩のリズム走
4　ハードル3歩走
5　ハードルジャンプ補強

(ｱ)基本技術

1 ・ﾊｰﾄﾞﾙ歩行5台

「初心者から上級者までが行うﾄﾞﾘﾙ。」
「ﾊｰﾄﾞﾙ走時のﾌｫｰﾑを体に覚えさせる練習。」

ﾎﾟｲﾝﾄ①歩く（ﾊｰﾄﾞﾙ走の動きをしながら歩く。）
ﾎﾟｲﾝﾄ②ｽｷｯﾌﾟ（ﾊｰﾄﾞﾙ走の動きをしながらｽｷｯﾌﾟ。）
☆ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙは7足～10足。
☆ﾊｰﾄﾞﾙの高さは76センチ　　※ ○ は振り下ろしと抜きの着地ﾎﾟｲﾝﾄ。

2 ・1歩ﾊｰﾄﾞﾙ走5台～6台

「3歩で走れるようになる為のﾄﾞﾘﾙ」

ﾎﾟｲﾝﾄ①踏切足で地面を押しながら、前方へ上半身が移動するｲﾒｰｼﾞ。
ﾎﾟｲﾝﾄ②腕はﾊｰﾄﾞﾙ走のﾌｫｰﾑで、踏切足を気持ち残すｲﾒｰｼﾞ。
☆ﾊｰﾄﾞﾙの高さは76㎝（段階的に、高さやｲﾝﾀｰﾊﾞﾙをかえる。）
☆ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙは10足前後
※○は踏切ﾎﾟｲﾝﾄ（↙ から7～8足地点から踏切る。）

3 ・3歩のﾘｽﾞﾑ走10台～20台

「ﾊｰﾄﾞﾙ走での素早い動きを目指す為のﾄﾞﾘﾙ」

ﾎﾟｲﾝﾄ①出来るだけ素早い動きをｲﾒｰｼﾞ。
ﾎﾟｲﾝﾄ②腕や足の動きは出来るだけ、小刻みな動作で走る。
ﾎﾟｲﾝﾄ③振り下ろしの足を素早く地面に落とすｲﾒｰｼﾞ。

☆ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙは10足～15足
☆ﾊｰﾄﾞﾙの高さは76㎝

4 ・ﾊｰﾄﾞﾙ3歩走3台

「腰の位置を一定にｷｰﾌﾟさせる為のﾄﾞﾘﾙ。」

ﾎﾟｲﾝﾄ①ﾊｰﾄﾞﾙ間が狭い為、振り上げ足と抜き足の素早い切り返しとﾀｲﾐﾝｸﾞが大切。
ﾎﾟｲﾝﾄ②ﾊｰﾄﾞﾙをｸﾘｱｰするときに常に腰の位置が大きく上下しないこと。

☆ﾊｰﾄﾞﾙの高さは選手のレベルに応じて段階的に高くする。
☆ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ5足～

5 ・ﾊｰﾄﾞﾙｼﾞｬﾝﾌﾟ補強

「ﾊｰﾄﾞﾙの高さに慣れながら脚力養成」

ﾎﾟｲﾝﾄ①足、膝、腕など全身を使って跳ぶと良い。
ﾎﾟｲﾝﾄ②飛び越えてから、次の動作への動きをイメージしながら飛び越えて行く。

☆ﾊｰﾄﾞﾙの高さは選手のﾚﾍﾞﾙに応じて段階的に高くする。
（ﾗﾝﾀﾞﾑに高さを変えて跳ぶのもおもしろい。）
☆ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ5足～

（イ）試合期週間メニュー

種目　ハードル　　対象　高校生

曜日	目的	主練習
月	技術	スプリントドリル、マット走100m×8本　ウエイトMax1／2
火	スピード	30m×3、　(50～60m)×2　＋　70m×2　＋　120m×2
水	ハードル技術	ハードル基本　一歩ハードル5台　4～6
木	スピード	40m×3，　70m×5 120or100×2～5本　or　スパーラダー100m×3本
金	軽運動	ハードル基本　120m×3～5
土	ハードル技術	ハードル基本　5台×5～6　S～1，3台×3～5
日	回復	レスト

（ウ）調整期週間メニュー

種目　ハードル　　対象　高校生

曜日	目的	主練習
月	筋力・スピード	ウエイトトレーニング　全身　各3～5×2～3S
火	スピード持続	30m×3、　120～150m×2(90%)
水	ハードル技術	ハードル基本　5台×3～6　S～1，3台×3～5
木	軽運動	JOG　体操　ストレッチ
金	ハードル技術	ハードル基本　5台×1～2　S～1，3台×1～3
土	スピード	試合
日	スピード	試合

（エ）鍛錬期週間メニュー

種目　ハードル　　対象　高校生

曜日	目的	主練習
月	筋力・スピード	ウエイトトレーニング、150m×6～8、タイヤ引き30m×6～10本
火	筋持久力・スピード持久	サーキットトレーニング、テンポ走(250m＋200m＋150m＋100m)×1～3
水	技術的持久	バウンディングからの疾走等、負荷付き技術等
木	Active　Rest	筋力トレーニング、ジョグ等
金	筋持久力・スピード持久	サーキットトレーニング、 坂ダッシュ　30m×5　120m×3　80m×5　50m×7　30m×5
土	技術的持久・筋力	ミニハードル等のハードル走、(200～300m)×3～10本、ウエイトトレーニング
日	レスト	

ウ　年間トレーニング構成　　中学　短距離

トレーニング要素	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	トレーニング内容
スピード					○ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	スタートダッシュ、100m以下の疾走 10＋100m、30m＋（10m、20m、30m）、60m＋（10m、20m、30m）
スピード持久（Ⅰ）	△ ○	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	150m以下の疾走、（T. T. ）、ビルドアップスプリント
スピード持久（Ⅱ）					○ ○								200～300mの疾走（T.T. など）、レペテーション形式
テンポ持久	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	80～300mの余裕走
全面的体力（Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ）	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	○ △								サーキットトレーニング
全面的体力（Ⅳ）	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	ジャンプトレーニング（ﾊﾞｳﾝﾃﾞｨﾝｸﾞ、ﾎｯﾋﾟﾝｸﾞ、ﾊｰﾄﾞﾙｼﾞｬﾝﾌﾟ）
有酸素持久力	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	○ ○	△ △								ロングジョッグ
専門的体力（Ⅰ） （補強技術）	○ ○	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	各種腿上げ運動、チューブによる負荷
専門的体力（Ⅱ） （負荷走）	△ △	◎ ◎	◎ ◎	◎ ○	○ ○								坂道、階段、砂浜、牽引走
特殊技術走 （スタート系）	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	◎ ◎	△ △							変形スタート
													スタートドリル
技術走 （中間疾走系）				△ △	○ ◎	◎ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	ビルドアップ走、変化走、跳躍からの疾走、コーナー走
技術走 （ランニングフォーム系）	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	イメージスプリント
技術走 （バトンパス）					○ ◎	◎ ○	○ ○	○ ○	○ ○	△ △	○ ○	○ ○	バトンパス
備考	◎重点　○やや重点　△時々する												

ウ　年間トレーニング構成　　高校　短距離

トレーニング要素	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	トレーニング内容
スピード			△	△○	○◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	スタートダッシュ、100m以下の疾走 10＋100m、30m＋(10m、20m、30m)、60m＋(10m、20m、30m)
スピード持久(Ⅰ)	△○	○○	◎◎	◎◎	◎◎	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	150m以下の疾走、(T. T.)
スピード持久(Ⅱ)					○△	△△							200～300mの疾走(T.T. など)、レペテーション形式
テンポ持久	◎◎	◎◎	◎◎	◎◎	○○	△△	△△	△△	△△	△△	△△	△△	80～300mの余裕走
全面的体力(Ⅰ)		○○	◎◎	◎◎	◎○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	ウエイトトレーニング　1/2MAX×10～15回
全面的体力(Ⅱ)	○◎	◎◎	◎◎	◎◎	○△								ウエイトトレーニング　1/2～1/3MAX×20～30回OR All Out
全面的体力(Ⅲ)		○○	◎◎	◎◎	◎◎	○○	△△	△△	△△	△△	△△	△△	ウエイトトレーニング　3/4MAX×10 or Pyramid
全面的体力(Ⅳ)	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	ジャンプトレーニング(ﾊﾞｳﾝﾃﾞｨﾝｸﾞ、ﾎｯﾋﾟﾝｸﾞ、ﾊｰﾄﾞﾙｼﾞｬﾝﾌﾟ)
有酸素持久力	◎◎	◎◎	○○	○○	△△								ロングジョッグ、サーキットトレーニング
専門的体力(Ⅰ) (補強技術)	○○	◎◎	◎◎	◎◎	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	各種腿上げ運動等、バーベルやチューブによる付加
専門的体力(Ⅱ) (負荷走)	△△	◎◎	◎◎	◎○	○○					△△			坂道、階段、砂浜、牽引走
特殊技術走 (スタート系)	○○	○○	○○	○○	△△								変形スタート
		△△	△△	△△	◎◎	○○	○△	△△	△△	△△	△△	△△	スタートドリル
技術走 (中間疾走系)				△△	○◎	◎○	○○	○○	○○	○○	○○	○○	ビルドアップ走、変化走、跳躍からの疾走、コーナー走
技術走 (ランニングホーム	△△	△△	△△	△○	○△	△△	△△	△△	△△	△△	△△	△△	イメージスプリント
技術走 (バトンパス)					○◎	◎○	○○	○○	○○	△△	○○		バトンパス
備考	◎重点　○やや重点　△時々する												

ウ　年間トレーニング構成　　高校　ハードル

トレーニング要素	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	トレーニング内容
スピード　共通				△ ○	○ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	スタート～1台・3台アプローチ。
スピード持久（Ⅰ） 100H・110H	△ ○	○ ○	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	150m以下の疾走、（T. T. ）、ビルドアップスプリント
スピード持久（Ⅱ） 400H	△ ○	○ ○	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	200～300mの疾走（T.T. など）、レペテーション形式
テンポ持久　共通	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	80～300mの余裕走
全面的体力（Ⅰ）共通		○ ○	◎ ◎	◎ ◎	◎ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	ウエイトトレーニング　　1/2MAX×10～15回
全面的体力（Ⅱ）共通	○ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	○ △								ウエイトトレーニング　　1/2～1/3MAX×20～30回OR All Out
全面的体力（Ⅲ）共通		○ ○	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	△ △	ウエイトトレーニング　　3/4MAX×10　or　Pyramid
全面的体力（Ⅳ）共通	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	ジャンプトレーニング（ﾊﾞｳﾝﾃﾞｨﾝｸﾞ、ﾎｯﾋﾟﾝｸﾞ、ﾊｰﾄﾞﾙｼﾞｬﾝﾌﾟ）
有酸素持久力　共通	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	○ ○	△ △								ロングジョッグ、サーキットトレーニング
専門的体力（Ⅰ） （補強技術）　共通	○ ○	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	各種腿上げ運動等、バーベルやチューブによる付加
専門的体力（Ⅱ） （負荷走）　共通	△ △	◎ ◎	◎ ◎	◎ ○	○ ○					△ △			坂道、階段、砂浜、牽引走
特殊技術走 （スタート系）　共通	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	◎ ◎	△ △							スタートドリル、変形スタート
100H.110H（技術系）				○	○ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	5台走、シャトルラン走
400H（技術系）				○	○ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	3～5台走、シャトルラン走
技術走　共通 （ペース走）				○ ○	◎ ◎	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	10＋100m、30m＋（10m、20m、30m）、60m＋（10m、20m、30m）
ハードル基本					○ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	◎ ◎	5台ﾊｰﾄﾞﾙ等
備考	◎重点　○やや重点　△時々する												

エ　年間トレーニング周期　　高校　短距離

○　3年間計画

※強度が大きくなればなるほど、練習量が多くなります！