

基本トレーニングマニュアル VOL1

陸上の練習で何を練習していいかわからない君へ

広島陸上競技協会ジュニア強化部の先生で道具を使わない練習方法を考えて見ました。今回は動物アップという動物に似た多様な動きをすることで体をほぐしながら鍛えます。参考にしてみてください。広島陸上競技協HPには動画を掲載しています。そちらもご覧ください。

動物アップ

イグアナ→カエル→アヒル→ペンギン(半分まで)→サソリ→カエルの足打ち→馬→側方倒立回転

運動をするための場所

- ・運動場所は平らな地面であればどこでもよい。(直線20m程度が好ましい)
- ・以下の説明の動作を連続して20m繰り返す。

1 イグアナ(肩甲骨・股関節周り)

ポイント! ①手・足を地面に付けて四つん這いになる。

②片手をできるだけ遠くに伸ばし、地面に着ける。

③出した片手と同じ方の足を手の横かそれよりも前に運ぶ。

※その際、両肩が進行方向に向いたままが好ましい。また、腰が浮かないように足を運ぶ。

④反対の手をできるだけ遠くに伸ばし、着ける。

⑤③と同様。



2 カエル(肩甲骨・股関節)

ポイント! ①つま先・膝を外側に向けハの字になるようにする。

②相撲の四股を踏むような姿勢で腰を落とし、両手を地面に着ける。

③両手を前に放り出し、四股の姿勢を崩さないようにしながら足を跳ね上げる。

※その際に、肩甲骨周りに体重がかかる感覚が得られると良い



3 アヒル(股関節)

ポイント! ①つま先・膝をハの字(できれば180°開脚)になるように向け、相撲の四股を踏むような姿勢で腰を落とし、しゃがむ。

②手はお尻の後ろあたりへ伸ばす。

③片方の膝を体の正面まで90°向ける。

※その際、両肩が進行方向に向いたままが好ましい

④反対側の膝を体の正面まで90°向け、先程出した膝は最初の方向に向けて開く

⑤③・④を繰り返す。



運動を行うために気をつけて欲しいこと!

- 1 自分のできる種目から始めてみよう。難しい種目はやらなくてもいいですよ。
- 2 正確に行うことが大切です。そのために回数等の目安を書いておりますが、自分に合った回数でおこなってください。

4 ペンギン(臀部・股関節)

ポイント! ①長座体前屈の姿勢をとり、腕は腕振りができる姿勢で構える。

②片方の膝を軽く曲げ、曲げた膝と反対側の腕を振り上げ、お尻を前に進める。

③②と反対の動作を行い、繰り返す。



5 サソリ(腕・脚・体幹部)

ポイント! ①仰向けの状態で四つん這い姿勢をとる。進行方向に対して、脚が前、頭が後ろ。

腹部、背筋部に力を入れ、膝から肩までが一直線になるようにする。

頭を進行方向に向ける。

②片方の脚を1歩前に出す。

③出した足と反対側の手を1歩前に出す。

④②・③を交互に繰り返す。



6 サソリ(バック)(腕・脚・体幹部)

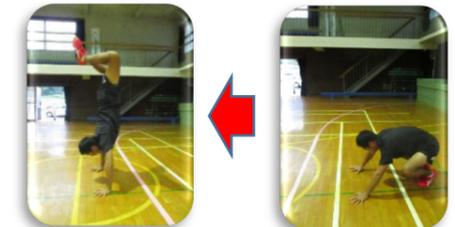
ポイント! ①上記「サソリ」を反対方向で進む。進行方向に対して、頭が前、脚が後ろ。

7 カエルの足打ち(肩周り)

ポイント! ①足をかかとで振り上げ、倒立姿勢をとる。

②足の裏で3回程度たたき合わせる。

※最終的には、倒立歩行ができるとうい。



8 馬(臀部・腰部)

ポイント! ①腕・膝を伸ばして前屈し、手の平をべったり地面に着ける。

手・足の距離が近ければ近いほどよい。その際に、必ず腰から曲げる。

※背中から曲げる(背中が丸々)のはNG

②片方の手を1歩前に進める。

③手と同じ方の足を1歩進める。

④②・③を繰り返す。

※進むにつれて膝が曲がり出すが、極力伸ばしたままをいじする



9 側方倒立回転

ポイント! ①側方倒立回転を行う。

※得意な方向だけでなく、苦手な方向も行う。