

基本トレーニングマニュアル VOL2

陸上の練習で何を練習しているかわからない君へ

広島県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みました。すべての基本は走る力です。参考にしてみてください。こんな練習していませんか？

広島陸上競技協会HPには動画を掲載しています。そちらもご覧ください。

ジュニア強化部

1 足のプッシュアップ 両足とも20回×3セット

運動強度：★★★★☆

効果：走るときの足の接地のタイミングが向上します。

ポイント！①階段など段を1段目に片足を乗せる。

②階段に乗せた足に乗り込み、膝を伸ばす。

③臀部（お尻の筋肉）に力が入ることが大事。



2 ランジ（切り返し）10回×3セット

運動強度：★★☆☆☆

効果：太ももの筋肉等を刺激して、左右の足の動きが早くなります。

ポイント！①ランジ姿勢。（前脚の膝は90度、後ろ脚の膝は120度程度に開く）

②上体は地面に対して垂直に保つ。左右の脚を交互に入れ替える。

③上体が前傾しないように注意し、両足が同時に着くようにする。

④脚だけでなく、股関節を前後に開く意識をもつことが大切！



3 スキップ 50m×3本

運動強度：★★★★☆

効果：左右の足の切り替え動作が素早くなります。

ポイント！①腕を素早く振り、リード脚の膝を屈曲させた状態でしっかり前に出す。

②上下動を最小限に抑え、前に進むスキップをする。

③空中に体が浮いているときは、リラックス。接地は素早く、滞空時間が長い方がよい。

4 もも上げ（切り返し）10回×3セット

運動強度：★★★★☆

効果：足の裏の接地が力強くなり、左右の足の切り替えスピードがつかます。

ポイント！①軸足を接地したときに、上げる脚の太ももは腰の高さ。

②素早く脚を引き上げ、脚を切り返さないとタイミングが合わない。

③腰の高さを保ち、つま先を下げないことが大切。

※初心者は壁に手を着いて、体を斜めにした状態で行ってもよい。



5 片脚ホッピング 20m×左右2本ずつ

運動強度：★★★★☆

効果：体重を片足で支えることで、足の筋肉量が増え、動きが力強くなります。

ポイント！①片脚けんけんをする要領で、接地する脚の前の太ももを空中で胸につける。

②その場でできるようになったら、ホッピングで20m進んでみる。

③脚だけではなく、腕を使い、大きく弾むことが大切。

④接地時に膝や腰が沈みすぎないように気をつける。



運動を行うために気をつけて欲しいこと！

1 この中から、1日に3種目選んで行ってみよう。できる人は全部やってもいいですよ。

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。

3 安全に行うために、準備体操やストレッチ等を行ってから運動してください。