

## 韓国遠征（Training）報告書

報告者：長野県スケート連盟 コーチ団委員長 黒沢 誠

目的：ハードトレーニングの体験を通じ、練習への姿勢・心構えを感じ取るとともに、高い意識レベルでのトレーニングを学ぶ。

トレーニング環境と選手状況の把握と視察。

何か新しい改革をしていかなければならない。（強化に向けた課題）

選手は学んだ事、感じた事を各チーム内で情報提供。

遠征：平成23年・24年の共に6月最終週の1週間 指導者（2～3名） 高校生選手男女（6～7名）

報告：平成23年・24年と2年間にわたり韓国体育大学スピードスケートチームの6月最終週の練習スケジュールに合流させて頂きました。

（日によってはショートチームとも練習を共にしました）

トレーニングによっては名前（呼び名）がわからず、勝手に命名させて頂いたものもあります。ご了承下さい。

大学生メニューなので6月とはいえ基礎体力が十分であるという状況の下での内容かもしれません。

高校生・中学生で参考にする場合は、まず膝へ過剰に負荷がかかりますのでケアと、量への配慮が必要かもしれません。

コーナーベルトのやり方などは、日本のショートトラック選手も同様のトレーニングを行なっているようなので参考になると思います。

平成23年6月27日～ 7月2日

## Training - schedule

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
dawn (6:30)	Running Morning program Rada Sit-up&stretching	Running Stairstep jump Sit-up&stretching	Rest	Running Stairstep jump Sit-up&stretching	Running Rada Icerink jump Sit-up&stretching	Hill long running
Morning (10:20)	Weight Training (Maxim)	Rest	Weight Training (Jump)	Rest	Weight Training (80%)	
Afternoon (14:50)  s.sprint a.allround	Running Imitation Power jump Combi(hi-power) Corner belt Long running s.1 lap a.2 lap	(14:00) Running Skate jump Slide board Corner belt Hill Training s. 7 set a.10 set	Running Imitation One leg jump Combi(middle) Corner belt s.step training dash training a. long running b.	(14:00) Running Slide board Corner belt 400m interval s. 7 set a.10 set	Running Imitation Power jump One leg jump Corner belt Long running s.1 lap a.2 lap	

☆6月27日(月) Training 1日目

【朝 Training[6:30~8:00]】

・W-up ショートリンク観覧席ランニング 30周(100~110m/周 徐々にペースアップ)

体操

・Morning-program

✓ジグザグステップ(反復横とび系)

前の人を早い動きでジグザグに抜き、前方へ付く



✓馬跳び

✓ハイキック(大股ステップ)

約10歩×2

✓ハイキック(片足ケンケン)

各足×2

✓足上げ歩行(股下でタッチ)

×2

✓バウンディング(両足ジャンプ)

×2

✓ // (後ろ向き)

×2

✓もも上げジャンプ(両足) 10回+ダッシュ ×2

✓両足ジャンプ空中で足交差10回+ダッシュ ×2

✓(両足引付・前方つま先タッチ・足横開きつま先タッチ・体後方で踵タッチ) ×5 +ダッシュ ×2

✓ダッシュ

・Rada ・各種目×2

・Sit-Up ✓2人組 {ノーマル腹筋50回+足上げ腹筋50回+背筋50回} 1人が連続・・・×2

・Stretching 各自 股関節を柔らかく意識

・体操 集合挨拶

☆6月27日(月) Training 1日目

【午前 Training[10:20~12:00]】

・W-up ショートリンク観覧席ランニング 10周(ペースアップなし 60" /周)  
体操

・Weight - Training (Maxim)

[Sprint] ・スクワット(男子) 80k-10回 100k-7回 120k-5回 140k-3回 80k-10回×3 C-Down 40k  
(女子) 40k-10回 60k-8回 80k-7回 90k-5回 100k-3回 60k(60%)10回×3 C-Down 20k シェフト

・レッグレイズ 40回×2 (女子は10回×3) ※斜腹筋台のほぼ垂直状態から下腿を直角以上まで持ち上げる  
・斜腹筋 30回×2 (女子は20回×2)  
・レッグエクステンション 30回×3  
・レッグカール 20回×3

[All-round] ・Not lock スクワット(ハーフから上で膝を伸ばしきらない) 40k-50回×3 女子は20k 4分に1本  
50k-30回×2 +10k  
60k-20回×2 +10k

・デットリフト 40k-20回×3  
・レッグレイズ 40回×2 (日本人は10回×3)  
・レッグエクステンション 30回×3  
・レッグカール 20回×3  
・ベンチプレス

◎韓国選手は体幹が強い!!

☆6月27日(月) Training 1日目

【午後 Training[2:50~5:40]】

- W-up ショートリンク観覧席ランニング 10周 体操&ストレッチ
- Imitation (フォームアップ) [Sprint] 2分間-1' Rest×4  
[All-round] 5分間-1' Rest×2 SもAも型にこだわる…低さ、足の運び、膝の返し時沈み込む
- Jump-Training ×5 set
  - ✓パワージャンプ [Sprint]20回(合わせて)-5回(各自連続) [All-round] 30回(合わせて)-10回(各自連続)
  - ✓開閉ジャンプ [Sprint]20回(合わせて) [All-round] 30回(合わせて)
  - ✓引付ジャンプ [Sprint]15回(連続) [All-round] 20回(合わせて)-10回(各自連続)
  - ✓片足引付J [Sprint]各15回(各自連続) [All-round]各20回(各自連続)

\*種目間およびセット間の休息は決定されていない 雰囲気や様子を見てコーチがスタートさせる(約int40" set2~3')

- Combi (High-Power) [Sprint] High-Power 10" -40" ×5本 ×2set  
[All-round] middle 60" -30" ×10本 ×2set  
日本男子…4.0kp 90rpm 日本女子…3.0kp 90rpm 韓国男子…5.0kp 90rpm
- corner belt 右足の場合…右足内踝前に左膝を合わせてスタート、ヒップ位置と上体の向き、肩の位置、足大きく押し出し遠くへ
- C-Down リンクサイド ランニング ストレート 20往復  
体操

◎ショート選手氷上練習後すぐにワンステップ 5' ×3 Rest2~3' 1分間に52~55回のペース +横幅を広げ2' 30" ×1

☆6月28日(火) Training 2日目

【朝 Training[6:30~7:50]】

・W-up ランニング+体操

・Stairstep Jump (ショートと合同練習) 階段51段(17段×3ブロック)

✓駆け上がり ×5本

✓1段飛ばし ×5本

✓2段飛ばし ×5本                   ~~Rest 少々~~

✓左足ジャンプ(コーナー姿勢)+右足ジャンプ(コーナー姿勢) ×3本

✓                   "                   両足とも1段飛ばし                   ×3本                   ~~Rest 少々~~

✓コーナークロス(左足1段飛ばし、右足は飛ばさない) ×2本

✓コーナークロス(左足2段飛ばし、右足は1段飛ばし) ×2本                   ~~Rest 少々~~

✓駆け上がり(17段)ダッシュ 1人連続で10本 とにかく早く全力で

・C-Down ランニング+体操

◎コーナー系になると、いつでも膝と踝の関係を指摘し深い位置まで沈ませる。

◎頑張れなかった人はコーチよりペナルティーが与えられる。頂上で片足 Jump10回 or 20回

◎弱いのは練習が足りないから、特に長距離。短距離に合わせて練習を一緒に終わりにする必要はない。

☞トレーニングの為に敷地内に51段(17段×3ブロック)の階段が作られている。



☆6月28日(火) Training 2日目

【午後 Training[2:00~5:50]】

- W-up ランニング大学周り 体操&ストレッチ
- Skate Jump [Sprint] ツーステップ 2' ツーステップ 1' +ワンステップ 1' (途中変更指示) ワンステップ 2' int1'  
物越えワンステップ ①45~50cm 40" ×4set 500m イメージ → ②60~65cm 30" ×2set 高くパワー  
[All-round] ワンステップ 5分間×3set int2' → 幅を広げ 2分間×2set

◎短長ともにハムにきちんとおのせる為、沈み込み+膝と踝のコメント

- Slide Board [Sprint] 90" ×4set 長く押しサイドでは膝をきちんと回し振り込む 押した足・膝は伸ばしたまま  
40" ×3set 速い動き 500m イメージ  
Rest 10'  
固定コーナーベルト 片足コーナー屈伸  
左足 20回→右足 20回 下ろしたら静止 ×2set  
左足 30回→右足 30回 連続 ×2set  
[All-round] 固定コーナーベルト 片足コーナー屈伸  
左足 20回→右足 20回 下ろしたら静止 ×2set  
左足 30回→右足 30回 連続 ×2set  
Rest 10'  
スライドボード 5分間×2 (2人組)

• ランニング移動 (4:00~4:15)

- Hill Training (ショート合流練習) Olympic park hill (400~450m) 頂上から帰り Slow Jog 約 5'  
[Sprint] ×6本 (3・6・9・10本目抜き) [All-round] ×10本 【記録 1' 20" ~1' 25"】

• C-Down ランニング+体操

◎練習後ミーティングがパート毎行われ、競い合う練習への緊張感が半端ではない。

☆6月29日(水) Training 3日目

【 午前 Training[10:00~12:00] 】

・ W-up ショートリンク観覧席ランニング 10周 体操&ストレッチ(時間をかけて)

・ Weight-Training (Jump)

[Sprint] {スクワットジャンプ 12回+パワージャンプ 10回}×3 (負荷 M-60k W-40k)  
{スクワットジャンプ 12回+パワージャンプ 10回}×1 (負荷 M-70k W-50k)  
{スクワットジャンプ 12回+パワージャンプ 10回}×1 (負荷 M-80k W-60k)  
ランジ 16歩×3 (負荷 M-50~60k W-40k)  
サイドランジ 14歩×3 (負荷 M-40k W-30k)  
Imitation (フォームアップ) 2' ×1  
レッグレイズ 10回×3  
斜腹筋 20回×2  
フリーウエイト (~11:50)

[All-round] Not lock スクワット 50回×5 (負荷 M-40k W-20k) Last Set...40回+ジャンプ 10回  
(ハーフから上で膝を伸ばしきらない) 30回×3 (負荷 M-50k W-30k) Last Set...20回+ジャンプ 10回  
20回×2 (負荷 M-60k W-40k)  
30回×1 (負荷 M-40k W-20k)  
デットリフト (2人組) 15回×3 (負荷 M-40k W-20k)  
レッグエクステンション 20回×3  
レッグカール 20回×3  
ベンチプレス Free

・ Down Running (ダッシュ含む)

☆6月29日(水) Training 3日目

【午後 Training[2:50~5:15]】

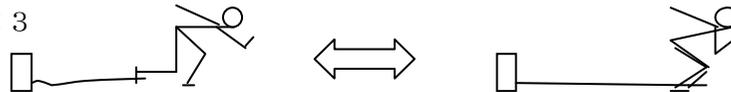
- W-up ショートリンク観覧席ランニング 15周 体操&ストレッチ
- Combi (middle Power) [Sprint] 30" - 30" × 10本 × 2set 130rpm まで上げ keep 90rpm Dead (M-5.0kp W-3.0kp)  
[All-round] 7' - 2' × 4本 90rpm 3.0kp 女子 5' - 1' × 5本 90(85)rpm 2.5kp  
(大学生は 3.5kp 95rpm)  
[short] 40" - 20" × 10本 × 2set 120rpm keep

• Rest & Jog 15分間

- 1 leg Jump 20回屈伸+10回 Jump × 3 int3~4'  
Jump 各 20回 ①Normal Jump (高くなくて良い、沈み込む) ②引付 Jump

• corner belt (固定) 左足より各 20回 × 3

• ゴムチューブ (固定) 片足ずつ 30" 速い引付け × 3



• C-Down リンクサイド ランニング ストレート 20往復



corner belt (固定)

膝を踝まで持っていく、深い位置まで沈ませる。

(右足の踝に左足の膝を合わせる感じ)

右足のキックを覚える

左肩は沈ませない(上げ過ぎは×)

Slide board①



Slide board②



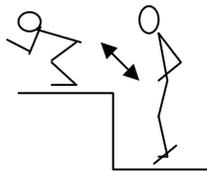
- ①…サイドからの移動の際も膝を後ろから振り込ませ belt と同様に膝と踝を意識させている  
右斜め前方にいる黒Tシャツの選手と比較すると違いが理解できる
- ②…左膝を伸ばしたまま軸を意識し移動 右足の股関節をつぶしながら（間を開けないように）やや体重が内にかかっている状態で移動させている  
前にいる青Tシャツの選手と比較すると違いが理解できる（太ももと腹部の間部分）

☆6月30日（木）Training 4日目

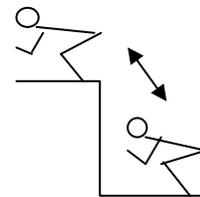
【 朝 Training[6：30～7：50] 】

- W-up ランニング+体操+アキレス腱伸ばし
  - 雨の為リンク観覧席にて Box Jump 応用 両足ジャンプ…段上着地はスケートフォームやわらかく 降りたら直ちに Jump つま先のみ
- [Sprint] I…20回×3 II…10回×3（静止からIの倍の高さへ）
- [All-round] I…50回×5

I



II



・片足 Jump [S&A]各 20 回× 3

段に対し外側の足で、腕と腹筋・浮き足の振り込みで引き上げ、すばやく行なう



・Imitation (フォームアップ)

[Sprint] 2 分間-1' Rest×4

[All-round] 5 分間-1' Rest×2

Skate Jump 同様の形作り (膝を踝へ) を意識している



・C-Down Jog & stretching

☆6月30日(木) Training 4日目

【 午後 Training[2:00~5:00] 】

- W-up ショートリンク観覧席ランニング 体操&ストレッチ (時間をしっかりとって)  
(Schedule では slide board・Corner belt・400m interval の予定だったが大雨の為変更)
- Imitation (フォームアップ) [Sprint] 2分間-1' Rest×6 [All-round] 5分間-1' Rest×3
- Recreation (ショートチーム合同) …ショートトラックのヘルメットを使用しカーリング スピードチーム VS ショートチーム

☆7月1日(金) Training 5日目

【 朝 Training[6:30~7:50] 】

- Olympic Park 周回ランニング 1周 (20~25分) 体操
- Imitation (フォームアップ) [Sprint] 90" ×5 3人 rotation 1000m イメージ  
[All-round] 10分間-5' Rest×2 Last3' pace up
- C-Down Jog & Stretching 体操

☆7月1日(金) Training 5日目

【 午前 Training[10:20~11:30] 】

- W-up ショートリンク観覧席ランニング 10周 体操&ストレッチ (時間をしっかりとって)
- Jump-Training  
× 5 set
  - ✓ パワージャンプ [Sprint]20回 (合わせて) -5回 (各自連続) [All-round] 30回 (合わせて) -10回 (各自連続)
  - ✓ 開閉ジャンプ [Sprint]20回 (合わせて) [All-round] 30回 (合わせて)
  - ✓ 引付ジャンプ [Sprint]15回 (連続) [All-round] 20回 (合わせて) -10回 (各自連続)
  - ✓ 片足引付 J [Sprint]各 15回 (各自連続) [All-round]各 20回 (各自連続)※種目間 Jog を入れながら (時間は不確定、1分程度)
- corner belt (固定) 左足より各 30回×2
- 体操 & Stretching

☆7月1日(金) Training 5日目

【午後 Training[2:50~5:40]】

- W-up ランニング15分 体操&ストレッチ
- Weight Training(80%) [Sprint] スクワット M…70k-15回×1 100k-12回×3 120k-8回×2  
W…40k-15回×1 60k-12回×2 80k-7回×3 90k-5回×2  
レッグレイズ 10回×2 韓国短距離男子は dead まで50~60回×1  
ベンチプレス Free  
レッグエクステンション 12回×3 ①足先まっすぐ ②足先外向き ③足先内向き  
レッグカール 20回×3  
Free Weight 10分間 男子はカーフレイズ  
Dash 約20m×5 Start style ①あぐら ②うつ伏せ ③1回転ジャンプ ④⑤スケートスタート  
Corner belt(tube) 速い動きのコーナー動作 約25mを3本
- [All-round] Not lock スクワット 50回×5 (負荷 M-40k W-20k) Last Set…40回+ジャンプ10回  
(ハーフから上で膝を伸ばしきらない) 30回×3 (負荷 M-50k W-30k) Last Set…20回+ジャンプ10回  
20回×2 (負荷 M-60k W-40k)  
30回×1 (負荷 M-40k W-20k)  
レッグエクステンション 20回×3  
レッグカール 20回×3  
ベンチプレス Free
- ※韓国チーム長距離は氷上トレーニング (Interval) M-4周 W-3周 10本×2set int 1'  
Corner belt (ショート合同2人組)
- C-Down リンクサイド ランニング ストレート20往復 (High pace)  
体操 ◎理由はわからないが、本日の Training Schedule が午前と午後とで変更になった。

☆7月2日(土) Training 6日目

【朝 Training[6:30~7:50]】

- Hill Running (Olympic Park course) 3周 (1周速い人で約10分) Top 韓国ショートメンバー28.42

平成24年6月25日～6月30日

## Training - schedule

	6月25日 Mon	6月26日 Tue	6月27日 Wed	6月28日 Thu	6月29日 Fri	6月30日 Sat
Morning (6:00)	Long Running (Olympic Park) Imitation Belt(cushion) Belt(moving)	Step jump Long Running Sit-up	Running (7:20)	Step jump Long Running Sit-up	Running Stand jump Belt(cushion) Belt(moving)	Long Running Belt(moving)
Afternoon (14:00)  Sprinter	Running Weight (Maxim) Dash	Running Skate board Belt(cushion) Belt(moving) Interval	Weight (Jump) Start Training	Test Olympic Park Dash & Long Running	Weight (80%) Dash	
Afternoon (14:00)  All-around	Running Power jump Belt(Moving) * After skate [Short Track] Running	Running Skate board Belt(moving) Interval	Weight * After skate [short Track] Combi(MP) Running		Skate [Short Track] Skating jump Interval 400m	

☆6月25日(月) Training 1日目

【朝 Training[6:00~8:00]】

・W-up ランニング 大学周り(5.5km/周) 男子18~20分くらい 女子25分くらい  
体操・ストレッチ

・Imitation

フォームアップ 5分間×3 int 2'

※屈伸や基本形を入れてからスタートする選手もいた  
ゆっくり動作で確認し、早い動きでごまかさない

・Belt(cushion)

ゆっくり(合わせて)20回+連続10回 左足→右足 ×2set 以降、全体から外れ個別指導して頂いた  
✓肩の位置・向き・リラックス、左手ののせ位置、右足の方向、膝角度の注意が特に多かった。



長野県チーム



韓国体育大学チーム

☆6月25日(月) Training 1日目

【 午後 Training[2:00~6:00] 】

・W-up ランニング 寮周り(3分/周) 3周  
体操・ストレッチ

・Jump-Training ×2 set

✓パワージャンプ [Sprint]	30回(合わせて)	[All-round]	30回(合わせて) + 10回(各自連続)
✓開閉ジャンプ [Sprint]	30回(合わせて)	[All-round]	30回(合わせて) + 10回(各自連続)
✓引付ジャンプ [Sprint]	30回(合わせて)	[All-round]	30回(合わせて) + 10回(各自連続)
✓片足引付J [Sprint]	各20回(各自連続)	[All-round]	各20回(各自連続)

\*種目間およびセット間の休息は決定されていない 雰囲気や様子を見てコーチがスタートさせる(約int1分 set間2~3分)  
※合わせての時は1回1回しっかり止まる(スケートフォーム) →着地後フォームをとる…× スケートフォームで着地する…○  
足幅広げ過ぎない

開閉ジャンプの時は膝を外側へ向けない

片足ジャンプ、屈伸を深くしてからジャンプ →浮かしてる膝を対の踝まで下げてからジャンプ

[Sprint]	×3 set int20~30"	set 2~3分	[All-round]	×3 set int無(継続)	set 2~3分
✓パワージャンプ	30回(連続)		✓パワージャンプ	30回(連続)	
✓開閉ジャンプ	30回(連続)		↓開閉ジャンプ	40回(連続)	
✓引付ジャンプ	30回(連続)		↓パワージャンプ	30回(連続)	
✓引付ジャンプ	各20回(連続)		↓片足ジャンプ	各30回(連続)	

・Belt(cushion) 各自10~20回

・Belt(moving) ショートリンクサイド ストレート分(約30m) 帰りはJog ×3本  
逆コーナー ストレート半分まで ×1本

・ Short - track 韓国体育大学チームはショートへ

【長野県チームは別メニュー】

[Sprint]

✓ Imitation (フリー)

ALLが終わるまで

✓ Power Max

40" - 30" × 10本

男子 5 kp 女子 3 kp 90回転以上

(Jog)

✓ Power Max

30" - 30" × 10本

男子 5 kp 女子 3 kp 90回転以上

[All-round]

✓ Power Max

40" - 30" × 10本

体重×7.5% 90回転 keep

(Jog)

✓ Imitation (フリー)

✓ Power Max

30" - 30" × 10本

体重×7~7.5% 90回転 keep

・ Running W-up 5分間

大学周り 5.5 km コース 1周 (High Running)

・ communication スイカを頂きました

☆ 6月26日 (火) Training 2日目

【朝 Training [6:00~8:00]】

・ W-up ランニング 寮周り (3分/周) 3周 体操

・ Step Jump (ショートと合同練習) 階段 4 2 段 (高い階段 2 1 段)

\*メニューは写真の次に記してあります

・ Running 5.5 km コース タイム測定 ゴールした者からトレーニングルームへ行き Sit-Up

・ Sit-Up {腹筋 100回 + 足上げ 100回} くり返し + 背筋 50回 ・ 体操



☆6月26日(火) Training 2日目

【午後 Training[2:00~6:00]】

・Running ショートリンク観覧席ランニング 10周(約8分)  
体操&ストレッチ

- ・[Sprint] ✓15分間フリーイミテーション  
✓片足ジャンプ各15回(合わせて)+3秒静止【BOX1段】  
(Jog 約2分間)  
✓片足ジャンプ各15回(合わせて)+3秒静止  
(Jog 約2分間)  
✓片足ジャンプ各15回(各自連続)  
(Jog)  
✓ワンステップ(2人組) 30回【BOX2段】  
(Jog)  
✓ワンステップ 50回×2  
(Jog)  
✓スライドボード2分間+両足屈伸100回×3

- [All-round] ✓スライドボード  
8分間×3  
5分間×2  
3分間×1



【BOX1段・約10cm】



【BOX2段・約20cm】



Olympic Park 撮影所 start ビル前丘頂上 goal

- ・ Hill Interval Training (ショート合流練習) Olympic park hill (300~400m) × 5本 頂上から帰り Slow Jog 約3~4'  
【男子1分30秒 女子1分50秒】
- ・ Sit-Up 25分間
- ・ 体操

☆6月27日(水) Training 3日目

【朝 Training[7:20~7:50]】

- ・ フリーランニング

☆6月27日(水) Training 3日目

【午後 Training[2:00~6:00]】

- ・ Weight - Training

[Sprint] (男子) ・スクワット 40k-10回 60k-9回 80k-8回 100k-7回 120k-6回 130k-5回 140k-3回 100k-5回 60k-7回

・スクワットジャンプ 60k-15回 80k-12回 100k-8回

・片足屈伸 40k-各25回 ×5

(女子) ・スクワット 30k-10回 40k-9回 50k-8回 60k-7回 70k-6回 80k-5回 70k-7回 40k-8回 30k-9回

・スクワットジャンプ 40k-15回 50k-12回 60k-8回

・片足屈伸 30k-各25回 ×5

[All-round] ・Not lock スクワット (ハーフから上で膝を伸ばしきらない) 40k-30回 up 50回×4

・片足スクワット

・サイドランジ

・レッグエクステンション

・レッグカール

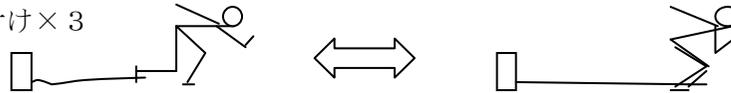
・ベンチプレス

・バタフライ

- Power Max            [Sprint]    High-Power    7" - 40" × 5本 × 1set    (内臓機能)
- [All-round]    middle        90" - 30" × 5本 × 1set    体重6%    100回転

• [Sprint]

ゴムチューブ (固定)    前後片足ずつ 20" 速引付け × 3  
 サイド                "



ゴム引きスタートダッシュ    15" × 3

ダッシュ (10~15m)

- ✓ もも上げスタート
- ✓ 正座スタート
- ✓ 1回転ジャンプ (右回) スタート
- ✓ うつ伏せスタート

- ✓ スケートスタート × 2
- ✓ ジョック中反射スタート (4~5歩) × 3  
 笛1回で進行方向へ 笛2回で逆方向へ
- ✓ ノーマルダッシュ

- Belt(cushion)            各30回 × 3
- Running                 ショートリンク観覧席ランニング 20周

☆ 6月28日 (木) Training 4日目

【 朝 Training [6:00~8:00] 】

- W-up    ランニング 寮周り (3分/周) 3周    体操
- Step Jump    ※ 26日と同じメニュー
- Running    5.5kmコース    ミドルランニング
- Sit-Up
- 体操

☆6月28日(木) Training 4日目

【 午後 Training[2:00~4:40] 】

・W-up ランニング 寮周り(3分/周) 3周 体操&ストレッチ

・Imitation (フォームアップ) 4分間-1' Jog×3 とにかくお尻を上げさせない  
膝が伸びきるまでしっかりプッシュする

・Belt(cushion) 各30回×1 ・Belt(moving) 1人1回  
(Olympic Park へ移動)

・Hill Training 【Dash】(ショート合同練習) Olympic park hill (300~400m) ×7本 帰り Walking 約4~5'  
男女別スタート

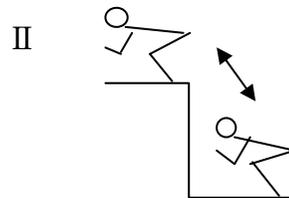
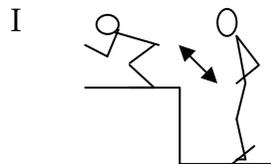
・Sit-Up+Stretching フリー  
・体操

☆6月29日(金) Training 5日目

【 朝 Training[6:00~7:50] 】

・W-up ランニング 大学周り(5.5km/周) 1周 High Running  
体操・ストレッチ

・Stand Jump 両足ジャンプ…段上着地はスケートフォームでピタッと静止 降りたら直ちに Jump つま先のみ  
[Sprint] I…連続30回×2 II…10回×3(静止からIの倍の高さへ) 3段 Jump(低→高→高) 7~10回  
[All-round] I…合わせて30回+連続30回×3





- ・ Weight Training(80%) [Sprint] レッグカール 10回 (5秒かけて下げる) +8回 (スロー) × 2  
レッグエクステンション 20回 (上げたら3秒静止) × 1  
※本来3setなのだが今回時間の関係で①で1setのみ【①足先まっすぐ ②足先外向き ③足先内向き】

✓Weight Training Sprintのベースは月曜日 Maximum 水曜日 Jump 金曜日 80%  
月・金がメインとなり、ウエイト後はダッシュを行なうそうだ

- ・ Running Interval 【陸上トラック】(ショート合同) 1周×8 int 2' 30" 程度  
(男子1' 10" 以内 女子1' 25" 以内)

- ・ ストレッチ 体操

### ★★★ 総括 ☆☆☆

強くなりたければ量をこなす、ただ量をこなすだけではなく徹底して使用箇所を意識し刺激を入れる。

なぜ1回約2時間のトレーニングであれもこれもとというようにこんなにも多種目をこなすのか、そんな疑問もありましたが、偏見の念を取り払えば体力系も技術系も共に取り入れ、種目を変えて刺激を入れているので参考にしても面白いと感じました。

また、トレーニング時間が4時間という日もありましたが、途中で集中力が切れるといった事は全くなく忍耐力もすごいなと感じました。

ショートチームとの合同も多く、お互い刺激を入れながらの練習で共にチーム力を伸ばし、選手育成においても競い合っている感じがありました。

トレーニング内容において、昨年と変わった・新しい何かがあったという事はなく、量も選手が変わっただけで大きな変化は見られませんでした。

今後の長野県選手競技力向上を考えた場合、極々当たり前のことを大切にしていけば良いのではないかと思います。

指導者・・・承知していても伝えていない事項の伝達。思い・考えを言葉にする。

(人によって違うと思いますが「そんなことは当たり前のことだ」「言わなくてもわかること」と流さず、その事を知らない・わからないという前提で選手にコメントしてあげたら良いと思います。)

例えば、姿勢を低くしろ→～～だから低くすべき。

選手・・・高い目標「目標なくして実現へ向けた努力はありえない」「人は目標があるからどんな困難にも耐え立ち向かえる」

知識取得「敵知らずして戦えず」「知識なくして理解はない」

信頼関係「失敗は不信感より生れる」「良き関係は会話で始まり、結果で納得する」

(某雑誌より)