

## <一日の流れ>

7:00 ~ 早朝練習

- 1 up 速いwalk30m 丁寧なwalk30m × 1200m
- 2 スキップ50m × 4本 ケンケン50m × 2本
- 3 walk jog 600m
- 4 走の基本
- 5 補強(手押し車・大股歩行)・各自体操
- 6 free jog(15 ~ 20分程度)
- 7 ペース走150m × 各自必要な分だけ

1 ~ 5まで約30分、6、7で20分程度 7:55には朝練習終了。

バナナ・パンなどの補食をとってから教室へ。

朝練週は2・3年生は毎日実施。1年生は火曜、木曜に参加。それ以外は自主参加。

故障者は室内プールで水泳。

8:25 ~ 教室にて10分読書

8:35 ~ SHR 昼休み12:35 ~ 13:20 午後授業 ~ 15:10 終礼・掃除 15:30

15:45 ~ 午後練習

- 1 集中カトレーニング(ジャグリング・ボール積み)・・・10分程度
- 2 up walk30m jog70mを交互に繰り返しながら武庫川へ(約2.5km)
- 3 走の基本 体操
- 4 jog10000m ~ 14000m(距離は個人により異なる)
- 5 ペース走200m × 5本 快調走 × free(ラストスパートのイメージで走る、本数は各自で決める)
- 6 down 学校まで2.5km
- 7 補強・体操

18:30 終了予定(練習内容によっては少々早まることもあります。)

## <1年の流れ>

4月 各種記録会

5月 第2週:阪神IH(各種目男子上位7人、女子6人が県IHへ、競歩は上位3名)

6月 第1週:兵庫IH(各種目男女上位6人が近畿IHへ 競歩は上位3名)

第3週:近畿IH(各種目男女上位6名が全国IHへ 競歩は上位3名、平成21年から4名に増員)

7月後半 第3週:阪神ユース(上位8名が県ユースへ)

全国IH出場者以外は駅伝鍛錬期

【合宿】

- ・7月第4週 淡路合宿or作用合宿・・・「考え方・走りの基礎基本の徹底」
- ・8月第2週 神鍋合宿or他校との合同合宿・・・「基礎基本の定着・自主自立」
- ・8月第3週 県ユース(上位3名が近畿ユースへ)
- ・8月第4週 岡山合宿or作用合宿・・・「 と の総仕上げ」

9月前半 移行期(学校生活に慣れる・残暑を避け疲労を残さずに練習する。)

9月後半 駅伝レース準備期(第2週:尼崎中長記録会、第3週:近畿ユース、第4週:阪神ジュニア)

10月前半 日本海駅伝・くらし女子駅伝 尼崎中長記録会 第4週 阪神高校駅伝

11月 第2週 県高校駅伝 第4週 近畿高校駅伝

12月 (前半)各種記録会 (後半)全国高校駅伝 年末合宿:シーズン冬季の課題確認

【1月～3月 鍛錬期・ロードレース 各種駅伝大会】

- 1月 第2週 阪神都市対抗駅伝 第3週:選抜ジュニア競歩
- 2月 第1週 兵庫県郡市区対抗駅伝 第2週 西播新人駅伝
- 3月 ロードレース・記録会 第4週 春季合宿(12月の冬季合宿の再確認)

### <3年間の流れ>

1年次:基本の修得、基本確認、基本再確認

競歩練習・補強・走の基本

walk jogへと動作をつなげる練習 etc・・・

入学後に高校生活に慣れるまでは、基本練習中心です。ランニング動作に無駄があったり、ロスが大きい選手は将来の伸びしろがかなり制限されます。なので、いちあま駅伝チームでは3年後にもっとも成長できることを最優に考え、1年時の基礎・基本練習を徹底します。全体としては6月頃からランニング練習の割合が増加していきますが、選手によってはそれ以降も継続します。

従って、一定レベルの基礎の定着が遅れる選手は1年生の冬季シーズンに入っても中学時代のベストが更新できない場合もありますが、遅くとも2年生の夏前には自己ベストを連発し始めます。一度「コツ」をつかむと一気に成長し始めます。焦らず、我慢してじっくりと練習してください。

2年次:基礎、基本を確認しながら、ランニングの精度を高めるとともに、それを支える平素の生活全体の取り組みの姿勢を高めていきます。いちあまではランニング技術を「1000点満点」で評価します。技術レベルの高い選手でも入学時の評価で300点を超えたことはありません。つまり、全員落第点からのスタートです。

3年次:3年は1,2年の基礎に基づき、自分で練習を行うよう心がけます。高校を卒業したあとは、練習は基本的に自主管理となります。大学、実業団へ進んだあと、自主自立して練習するための準備期間です。

