

中学校部活動における陸上競技指導の手引き

4章

練習計画の立て方

JAAF
Japan Association of
Athletics Federations

公益財団法人 日本陸上競技連盟

1 はじめに

練習計画を立てる際には、練習の内容だけでなく、定期的な休息、時間配分、練習場所など様々な要素から総合的に計画をしなければなりません。そして、陸上競技の様々な種目の技術練習や体力トレーニングなどの練習について、その練習の目的や効果を指導者は十分に理解しておく必要があります。

また、目標を明確にすることも重要です。例えば、1ヶ月後の大会に向けての目標と、3年間の集大成となる大会に向けての目標は異なります。短期的な計画から中長期的な計画も視野に入れ、考えていく必要があります。

さらに、中学生においては、選手の発育発達による個人差を考慮する必要もあります。この章では、練習計画を作成する上での留意点を示しながら、実際の練習計画を例示していきます。

2 練習計画の基礎

1年間でいくつかのトレーニング期に分けることを期分けといいます。ある期間での主要な試合において最高の成績を収めることを目指して、試合までの期間を調整しやすい小さな期間に区分してトレーニング内容を組み立てることを意味しています。練習計画ではこの期分けの考え方が重要であり、時期によって練習の課題や方法を変えます。

陸上競技では、一般的に1年を鍛錬期（一般的準備期）、仕上げ期（専門的準備期）、試合期、移行期の4つに分けます。期分けの概要は以下の通りです。

- **一般的準備期**
低めの質で多くの量をこなし、基礎体力を高める。
- **専門的準備期**
目指す大会に向けて量を徐々に減らし、質を高めていき、状態を上げていく。
- **試合期**
目指す大会に臨む。高い質が求められる。
- **移行期**
心身の疲れをとり、1年間の反省をする。

表1 は、年間の主なスケジュールです。また、**表2** は、年間の練習計画の概要と期分けの例です。学校の試験期間、長期休暇や行事などを考慮し、各々のスタイルで無理のない計画を立てる必要があります。

一般のおよび専門的準備期では、1年のうちのおよそ4ヶ月もの期間をかけて試合に向けて練習をしていきます。そして、試合期として約7ヶ月もの期間があります。試合期に入ればパフォーマンスを高めていきますが、長い期間、試合が続くと疲れからパフォーマンスも下がっていきます。そのため、試合期の中においても準備期（中間期）を設定します。この準備期では、専門的体力などをもう一度高めて次の試合期に備えます。

表1 年間の主なスケジュール

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
期分け	試合期（前半）				中間準備	試合期（後半）		移行期	一般的準備期		専門的準備期	
主な試合予定			・地区大会	・夏季総体 ・通信陸上	・地方大会 ・全中		・秋季総体 ・JO		・全国駅伝			
行事		中間試験		期末試験	夏合宿		中間試験	期末試験			期末試験	春合宿

・年間を通して記録会は数多く開催されており、シーズン中（4月～10月）は毎週末記録会が開催されている場合が多いです。
 ・数多くの試合に出場し、記録会を活用することも1つの手段ですが、試合数が多くなり過ぎないように年間の計画をしっかりと立てましょう。
 ・11月～3月においては、ロードレースや長距離に特化した記録会が多くなります。
 全中：全国中学生陸上競技選手権大会
 JO：ジュニアオリンピック

表2 年間練習計画の概要（短距離走を例として）

期分け		11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
		移行期		一般的準備期		専門的準備期		試合期					
		リフレッシュ、疲労回復期間		基礎的体力向上		専門的体力向上		試合準備		試合期（前半）		中間準備	試合期（後半）
負荷動態	マクロサイクル												
	メゾサイクル												
目的		<ul style="list-style-type: none"> 1年間の反省と来シーズンに向けての目標を立てる 疲労を取り除く 		<ul style="list-style-type: none"> 次のシーズンに向けて基礎体力の向上を図る 		<ul style="list-style-type: none"> 徐々にシーズンに向けて専門的な練習に移行し、試合の形式に近い内容でトレーニングの質を上げていく 		<ul style="list-style-type: none"> 練習の成果を発揮する 目標とする大会に向けてコンディションを整える 試合までの日程を逆算し、練習内容を組み立てる 					
練習内容		<ul style="list-style-type: none"> 球技スポーツを活用する コントロールテストによって状態を把握する 他種目への挑戦を含め多種目を行う 		サーキットトレーニング、テンポ走、エンドレスリレー、負荷走（レジステッド走：坂道、階段、砂浜、タイヤ引きなど）		スプリントドリル、加速走、スタートダッシュ、レベティション、リレー（バトンパス）練習		スプリントドリル、加速走、スタートダッシュ、レベティション、リレー（バトンパス）練習					
留意点		<ul style="list-style-type: none"> 次のシーズンに向けて目標を明確にし、練習計画を立てる 様々な種目にチャレンジする 怪我がある場合には、しっかりと治療に専念する 		<ul style="list-style-type: none"> 特定の練習に偏らず、体力を全般的に鍛える 基礎的体力の向上を図る 		<ul style="list-style-type: none"> 急激なスピード変化を行わず、徐々に上げていく 試合のシミュレーションを行いながら、集中して練習に励む 		<ul style="list-style-type: none"> 試合に出場し、自身の記録に挑戦する 最大スピードを意識した動きを心がける 試合日程から逆算し、調子を整える 疲労を蓄積しないように努める 					

・いずれの時期においても、「動きの正確性」、「素早い動き」を意識して練習を行う。

・疲労をためないように注意し、怪我の予防に努める。

※8月は、前半シーズンにおける疲労を回復させ、シーズン後半につなぐための重要な中間準備の時期でもあります。

ミニシーズンオフの意味合いがあり、体力的修正を行います。

3 練習の周期

練習の目的は試合でよい成績を達成することであり、その日の練習の結果にとらわれてはいけません。日々の練習での成果を積み重ね、目標の試合に向けて力を発揮できるようにすることが大切です。

練習計画は、トレーニングプロセスを構成する最小の単位であるトレーニングユニット（1日の練習）を計画するところから始まります。そして、課題を達成するために様々な期間のトレーニングサイクルを繰り返すことによって練習が進んでいきます。その中で、最小のまとまりとして機能するのがマイクロサイクルです。そして、複数のマイクロサイクルから構成されてい

るのがメゾサイクル、複数のメゾサイクルによって構成されているのがマクロサイクルです。

マイクロサイクルの構成

マイクロサイクルは、1～2週間の単位で計画を立てます。このマイクロサイクルは、メゾサイクルの中での目的を達成するために、各週の中で強化、回復、調整などの目的を掲げます。そして、選手のコンディショニングを把握しておくことにもつながります。

また、試合期でのマイクロサイクルは、選手のパフォーマンスと練習の効果や疲労にズレが生じることがあります。ある試合に向けて調整を行う際に、よい状態は長くは続かないために、

不安だからといって無理に練習を増やすのではなく、疲労を取り除き、徐々に状態を向上させていくことがよいでしょう。そして、マイクロサイクルで試合が完了する場合は、試合での目標を達成できるように動機づけを行う必要があります。また、一定期間内において試合が続く場合には、複数のマイクロサイクルから構成されるマルチサイクルという考え方もあります。

メゾサイクルの構成

メゾサイクルは、およそ4～8週間(1～2ヶ月)の単位で計画を立てます。この時、計画する月がどの期分けに該当するのかをしっかりと把握し、目的を明確にして計画を立てる必要があります。また、一般的にトレーニングはその開始から2～3ヶ月で一定の効果(適応)が開始するため、メゾサイクルでの練習計画は非常に重要と考えられます。

マクロサイクルの構成

マクロサイクルは、4ヶ月～1年の期間の単位で計画を立てます。準備期間においては、長い期間で構成することが一般的です。一方で、試合期においては短い期間で構成します。

年間プラン

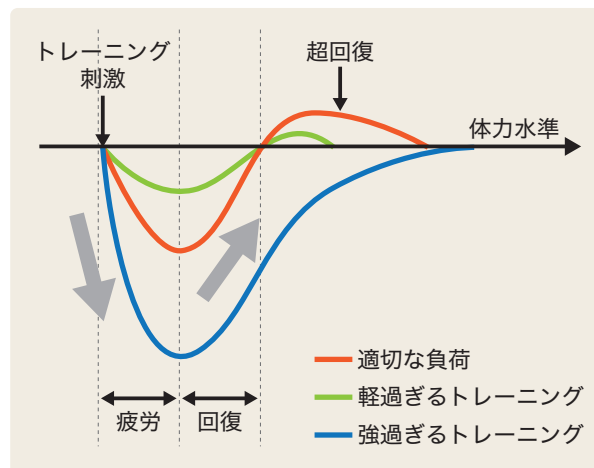
上述したこれらのサイクルを用いて練習予定を構成し、年間計画を作成することが重要です。そのためには、試合日程を把握し、どの大会を1年間の最大の目標とするのか、そのためにはいつから準備を開始しなければならないのか、などを逆算し、計画を立てていく必要があります。また定期試験や長期休暇など学校行事との兼ね合いもしっかりと合わせて計画することが必要です。

休養

これらトレーニングサイクルの中で重要なこととして、休養があげられます。休養も大切な練習の1つです。練習効果を高めるためには、十分な休息が必要となります。

練習による疲労は、体を休めて時間をおけば元の状態に回復します。個人の疲労の状態によって異なりますが、24～48時間程度で回復し、さらにそれまでの状態以上にまで高められます。このことを超回復といいます(図1)。この身体の反応は、適切に休息をとった場合に起こります。十分な回復が行われず、回復の途中で練習を行うと超回復する間もなく疲労が蓄積していき、身体の状態は高まらず、それどころか低下していきます。このことをオーバートレーニングといい、明らかな練習のし過ぎ、そして、休息が足りないことを意味しています。目標を高くに設定し過ぎてオーバートレーニングにならないように注意し、十分な休息によって身体的な疲労だけでなく精神的な疲労もとり、競技を楽しく継続できる環境を整えることも指導者の役割です。

図1 トレーニング負荷の違いによる回復の過程 (Thompson, 2009を改変)



このように、選手の状態を常に把握し、練習を計画・実施する必要があります。練習計画において重要なことは、競技会に向けて万全に準備することです。

4 トレーニングの原理原則

トレーニングの理論と方法論には特有の原理があります。この原理には、生物学、心理学、教育学に基づいた要素が含まれており、目標に到達するために重要な原則が示されており、それらに従って練習を進めるとよいでしょう。毎日の練習では、偏りがなく全面的に行う、自分に適した内容で行う、負荷は徐々に増やす、根気強く続けるなどが大切です。

トレーニングの原理

①過負荷の原理

トレーニングは、一定以上の負荷で実施しなければ効果は得られません。能力が向上しても、同じトレーニング負荷で続けているは、それ以上の効果は期待できなくなっていきます。そのため、体力や能力の向上に合わせて漸進的にトレーニング負荷を高めていく必要があります。しかし、急激に負荷を高めると効果はおろか、怪我にもつながるため注意が必要です。

②特異性の原理

選手個人の特性などを踏まえて、トレーニングの種類、強度、量、頻度などを選択し、様々な条件に合わせてトレーニングを行うことです。目的に合わせた最適なトレーニングを選択することが大切です。身体のどの部分を用いて、どのように機能させるかを明確にすることが重要です。

③可逆性の原理

身体には様々な環境に適応する能力が備わっています。しかし、トレーニングによって向上した機能は、トレーニングを中止すると元の水準まで低下していきます。そのため、継続的にトレーニングを行うことが大切です。

トレーニングの原則

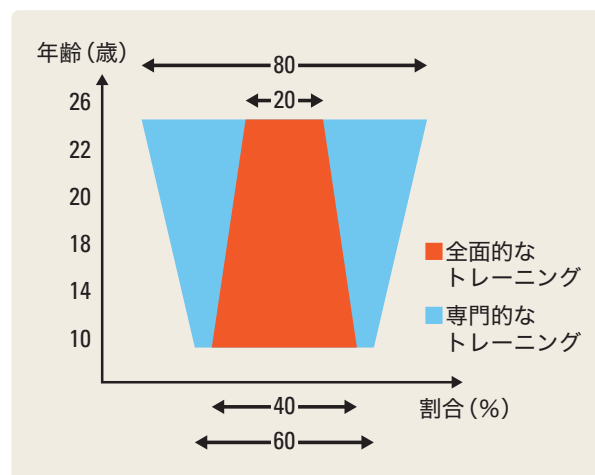
①全面性の原則

ある特定の能力のみを鍛えるのではなく、身体の様々な能力をバランスよくトレーニングすべきです。様々な能力とは、筋力、持久力、スピード、敏捷性、調整力など多岐にわたります。

特にトレーニングの初期段階において、基礎づくりのための全面的な能力のトレーニングが必要になります。そして、その後の専門的能力をトレーニングする際に必要な基礎的能力になります。将来の可能性を広げるためにも、様々な能力をトレーニングするとよいでしょう。

図2は、年齢に応じた全面的トレーニングと専門的トレーニングの割合を示しています（ボンパ, 2006）。

図2 年齢に応じた専門的トレーニングと全面的トレーニングの割合の目安（ボンパ, 2006を改変）



②個別性の原則

中学校期において、個別性で考慮すべき重要な要因として、特に発育発達と性別があげられます。中学校期においては、生物学的年齢と暦年齢との間には最大で約4年の年齢差が生じることが報告されています。そのため、選手の発育発達の個人差が顕著に現れます。指導者は、パフォーマンスレベルに関わらず、個々の選手の能力や特性を考慮して個別に対処する必要があります。

例えば、同等のパフォーマンスを発揮する選手同士においても、体力や技術レベルが同じであるとは限りません。そのため、同じトレーニングを行ったとしても往々にしてその効果の現れ方には個人差があります。指導者は、選手の特長や能力を十分に把握しておく必要があります。

また、この個別性とは、個人的な指導や種目毎のために個人的に専門化していくための原理ではないことにも注意が必要です。

③ 漸進性の原則

トレーニングの内容を、強度の低いものから高いものへ、簡単なものから難しいものへと徐々にレベルアップしていく原則です。トレーニングの過負荷の原理に従い、身体能力およびパフォーマンスの向上に合わせてトレーニングの内容を適切に選択していく必要があります。

④ 意識性の原則

選手自らが考え、トレーニングの内容や意味を理解し、目的意識と向上心をもって積極的に実践できることが重要です。これには、指導者からの動機づけも重要となります。

⑤ 反復性の原則

トレーニングの効果は一朝一夕では得られません。効果が現れないからとトレーニングをやめてしまつては、練習の成果が積み上がりません。継続する中でも、しっかりと自身のトレーニングを見直し、修正を加えながらトレーニングの可逆性の特性も踏まえつつ、計画的かつ継続的にトレーニングを行う必要があります。また、反復とは、ただ単に同じトレーニングを漫然と繰り返すことではないことも理解しておきましょう。

これらトレーニングの原理原則は、練習効果を高めるために非常に重要なことですが、それ以外にも練習の諸条件として、学校の勉強、家族・友人関係、部活動の雰囲気、練習環境、生活習慣など様々な条件があげられます。トレー

ニングの原理原則以外にもたくさんの要素がパフォーマンスに関わっていることを理解しておきましょう。

5 トレーニングの負荷

トレーニングの負荷は強度（intensity：負荷、速度）と量（volume：時間、距離、反復回数）、そして、密度（density：頻度）で評価されます。練習内容は、この強度と量のかけ合わせによってトレーニングの負荷を考えることとなります。同じトレーニング負荷であっても、強度が高いと高強度トレーニング、低いと低強度トレーニングと分類できます。この時、トレーニング内容は異なる目的で計画されることを理解しておかなければなりません。

そして、トレーニング密度（または、トレーニング頻度）とは、ある強度のトレーニングを一定時間内に行った頻度を意味します。密度は時間軸で見た場合の運動と回復の関係も表しており、適切なトレーニング密度はトレーニングの効率を高め、選手の過度な疲労に陥ることを防ぐことにつながります。そのため、バランスのとれたトレーニング密度は、トレーニングと回復の最適な割合を導きます。

また、トレーニングの負荷を考える時に、トレーニングの質を同時に考慮する必要があります。トレーニングの質とは、単純に高強度でトレーニングを実施することではありません。トレーニングの負荷を適切に設定し、効率よくトレーニングすることはもちろんのこと、質の高さは、コンディションのよい状態でトレーニングを行えているか、実際の試合を想定したトレーニングを行えているか、競技場で試合の雰囲気や再現して同じ環境（オールウェザー）で行えているかなど様々な要因から決定されます。すなわち、トレーニング施設、用具や器具、競争相手など、様々な条件によってもトレーニングの質が決定されることから、トレーニング

の準備の面からもトレーニングの質は向上します。そして、試合で結果を出せることにもつながります。

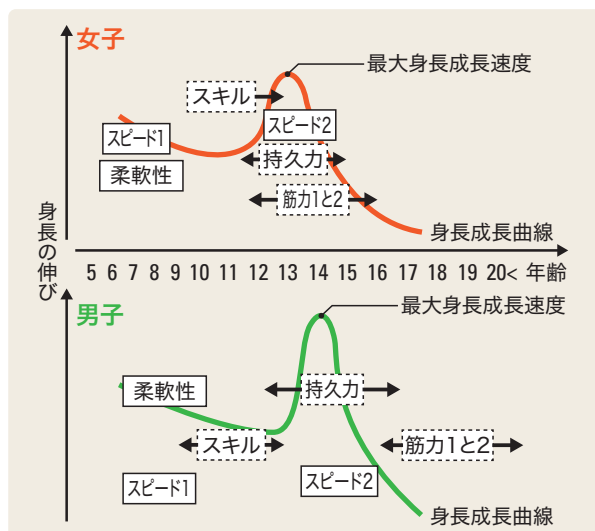
トレーニング内容が、ある偏った側面からにならないように、強度、量、密度、そして質からバランスよく計画することが大切です。状態の悪い用具や器具を使用すること、また、十分に整備されていないグラウンドなどの使用も、トレーニングの質に関係します。さらに、環境や気候なども関係することから、多角的に捉える必要があります。

6 トレーニングの適時性

身体は20歳ぐらいまで徐々に成長し、体力も高まります。様々なトレーニングを始める時期は、身長之最も伸びる時期を基準にすることができます。

図3は、5歳～20歳の間に柔軟性、敏捷性(速度)、スキル、持久力、筋力がどれくらい伸びるかを、身長の発育と照らし合わせたものです(Balyi et al., 2013)。体力要素によって習得に適した時期が異なるため、発育速度のタイミングに合わせて練習内容を考えましょう。また、図の通り、男子と女子とでは発育速度の違いに

図3 トレーニングの適時性
(Balyi et al., 2013を改変)



加えて、各体力要因の発達時期も異なることがわかります。個別性の原則でも述べましたが、中学校期の個人差をしっかりと考慮して練習計画を立て、実施しましょう。

7 練習計画

スポーツ庁は「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定(スポーツ庁, 2018)し、適切な休養日などの設定について以下のように提言しています。学期中は週あたり2日以上休養日を設ける(平日は少なくとも1日、土曜および日曜日は少なくとも1日以上)こと、1日の活動時間は、平日では2時間程度、休業日(土日も含む)は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行うこととしています。

また、週あたりの活動時間における上限は、16時間未満とすることが望ましいとも示されています(日本体育協会, 2017)。そのため、限られた時間の中で効率よく練習するためには、よく考えられた練習計画が重要となります。特に冬の部活動の時間は、下校時間が早く設定されているため、練習時間が2時間もない学校は少なくありません。

図4は月間練習計画表のサンプル、**表3**～**表6**は練習計画の一例です。また、ミクロサイクルでの練習の負荷の高低の例も合わせて示しています。短距離走の中でも、100m走と400m走では練習内容が異なります。また、跳躍でも、走高跳と走幅跳では同じく練習内容が異なります。**表3**～**表6**で示した内容の、距離や休息时间、跳躍方法などを適宜変更し、活用してください。また、ハードル走などでは、短距離走のスタートダッシュの練習をハードルを並べてアプローチ練習に変更するなどして行うとよいでしょう。

3章で種目毎の練習を局面毎あるいは段階毎に示しています。これらの練習内容を参考にしてく

ださい。その他、以下の書籍も参考になります。

- ・陸上競技指導教本アンダー 12 楽しいキッズの陸上競技 (2010) 大修館書店 .
- ・陸上競技指導教本アンダー 16・19 [初級編] 基礎から身につく陸上競技 (2013) 大修館書店 .
- ・陸上競技指導教本アンダー 16・19 [上級編] レベルアップの陸上競技 (2013) 大修館書店 .

移行期では、学内混成競技大会や全員リレー・駅伝を開催するなどの取り組みを入れてもよいでしょう。新たな種目へのチャレンジのきっかけや発見があるかもしれません。

部活動では大人数の選手を同時に指導する場合があります。それぞれの種目の練習内容を考えるだけでも一苦労です。そのため、専門とする種目が異なっても、スプリント練習や補強運動などを全員で実施することも1つの手段です。様々な種目において、共通する練習方法は多様に存在します。この種目にはこの練習だと限定せずに、全身をまんべんなく様々な方法で練習することも必要です。補強運動やサーキットトレーニングの内容については、3章の体力トレーニングで取り扱っている各種体力トレーニング（上半身・体幹・下半身・全身）を参考にしてください。

図4 月間練習計画表の例

月間練習計画

〇〇年〇月〇日～〇月〇日 月・第 週目					
月間目標					
日付(曜日)	週間課題	内容	負荷		備考
			強度	量	
/ ()	メゾサイクル (月間) の目標を達成するために、マイクロサイクル (週間) の目標・課題を設定しましょう。				
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
/ ()					
ふりかえり					

練習の負荷は強度や量だけでなく、頻度も考慮して設定しましょう。また、5段階の数値で示すなどわかりやすく表記することもよいでしょう。

試合予定や学校行事など、練習計画に関係する予定を記入しましょう。

天候などによって練習内容や場所を変更しなければならぬことが生じるため、内容や場所の予備もあらかじめ考えておくといよいでしょう。

巻末に「月間練習計画」のひな形があります。コピーしてご利用ください。

表3 短距離走の練習計画

一般的準備期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	動きづくり、ビルドアップ走 (80m×5本×2セット：1本毎にスピードを少しずつ上げる、70～80%)
火	■	ハードルドリル、テンポ走 (120m×4本×2セット：80%)
水	■	ウォーミングアップ (W-up：球技)、動きづくり、メディシンボール投げ (前後各5本)
木	■	Rest
金	■	W-up (球技)、サーキットトレーニング (8種目×3周)
土	■	坂道走 (50m×5本、70m×3本、100m×1本)
日	■	Rest
ポイント		スピードを上げ過ぎず、正しいフォームでリラックスして走ることを意識しましょう。芝生や坂道、砂浜などで走ったり、ハードルやミニハードル、メディシンボール、鉄棒などを用いて様々な刺激を与えましょう。

専門的準備期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	バトンパス練習、追いかけ走
火	■	スタートダッシュ (SD) 30m×3本、60m×2本
水	■	動きづくり、メディシンボールトレーニング、ウインドスプリント (100m×3本)
木	■	Rest
金	■	ウェーブ走 (150m×5本)
土	■	テンポ走 (200m×5本：90%)
日	■	Rest
ポイント		スタートダッシュを取り入れ、少しずつスピードを上げていきましょう。レジステッド走など、パワー出力が高い練習も取り入れましょう。この時期は怪我のリスクも高まるため、注意しましょう。

試合期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	バトンパス練習、ウインドスプリント (120m×3本)
火	■	SD (30m×3本、60m×2本)
水	■	テンポ走 (150m×3～5本)
木	■	Rest
金	■	変形ダッシュ (30m、5種類)、加速走 (20m+30m) ×2本、(20m+50m) ×2本
土	■	レペティション (80m×1本、100m×1本、120m×1本)
日	■	Rest
ポイント		試合の結果をふりかえりながら練習計画を立てましょう。疲労をできるだけ蓄積しないようにしましょう。

試合前の調整	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	SD (30m×2、50m×1)
火	■	テンポ走 (120×3本：90%)
水	■	動きづくり
木	■	Rest
金	■	SD (30m×1、50m×1)
土	■	競技会
日	■	Rest
ポイント		試合をイメージして行いましょう。1週間かけて、徐々に練習量を減らし、焦りから練習をし過ぎないように、しっかりと疲れをとりましょう。

ウインドスプリント：あるスピードまで上げたら、そこからは慣性を利用して走る。全力疾走ではなく、リラックスして余裕のあるスピードで走る。

ウェーブ走：波のようにスピードを上げ下げして走るトレーニング。加速を意識して走る区間とスピードを維持してリラックスして走る区間に分け、それを繰り返しながら走る。努力感も上げ下げすることがポイント。

表4 中長距離走の練習計画

一般的準備期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	動きづくり、ペースランニング (4000～6000m)
火	■	サーキットトレーニング (8種目×3周)
水	■	ウォーミングアップ (W-up: 球技)、動きづくり (ハードル)、ジョギング30分
木	■	Rest
金	■	W-up (球技)、クロスカントリー (野外走) 40分
土	■	インターバルランニング (1000m×4～6本) 200mジョギングつなぎ
日	■	Rest
ポイント		走る距離や時間が長くなりますが、走る練習以外にも補強運動を積極的に取り入れ、基礎体力や筋力を高めましょう。クロスカントリーでは、芝生を利用して足への負担を軽減しつつ、フォームを意識してバランス感覚や体幹も鍛えましょう。自然を見ることでリラックスして楽しく走りましょう。

専門的準備期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	動きづくり、ジョギング40分
火	■	ビルドアップ走4000m (1000m毎に少しずつスピードを上げる)
水	■	クロスカントリー (野外走) 30分
木	■	Rest
金	■	ペースランニング (3000m)、テンポ走 (300m×2本: 90%)
土	■	インターバルランニング (400m×10本) 200mジョギングつなぎ
日	■	Rest
ポイント		少しずつペースを上げていきましょう。体力的な練習だけでなく、試合のレース展開をイメージした戦術的な練習 (スタートからの位置取り、集団でのランニング) も行いましょう。

試合期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	動きづくり、ジョギング30分、200m×5本
火	■	レペティション (1000m×2、セット間30分)
水	■	ジョギング40分、補強運動
木	■	Rest
金	■	ペースランニング (3000m)
土	■	セット走 (300m+400m+500m+600m+500m+400m+300m)
日	■	Rest
ポイント		前半シーズンではトラックでのレース、後半シーズンではロードレースが多くなります。特に後半シーズンでは足への負担も考慮し、練習計画を立てましょう。シーズン中は、練習でのタイムを求め過ぎず、コンディション調整を優先しましょう。

試合前の調整	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	動きづくり、ジョギング30分、ウインドスプリント120m×2本
火	■	セット走 (600m+200m or 1200m+300m)
水	■	ジョギング30分、ウインドスプリント120m×3本
木	■	Rest
金	■	ジョギング30分、ウインドスプリント150m×2本
土	■	競技会
日	■	Rest
ポイント		試合をイメージして行いましょう。1週間かけて、徐々に練習量を減らし、焦りから練習をし過ぎないように、しっかりと疲れをとりましょう。

表5 跳躍の練習計画

一般的準備期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	動きづくり、ウインドスプリント (120m×3本)、バウンディング (30m×5本)
火	■	サーキットトレーニング (8種目×3周)
水	■	ウォーミングアップ (W-up: 球技)、動きづくり、縄跳び
木	■	Rest
金	■	W-up (球技)、ハードル走 (低いハードルを用いる)
土	■	テンポ走 (300m×3本)、ホッピング (30m×左右各2本)
日	■	Rest
ポイント		跳躍運動はW-upやサーキットトレーニングの中に組み込みましょう。跳躍運動を行う場合は、スピードを伴わない跳躍の形式 (立ち幅跳び、立ち背面跳び、など) で行うとよいでしょう。

専門的準備期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	スタートダッシュ (SD) 30m×3本、60m×2本、助走練習 (6本)
火	■	テンポ走 (120m×4本)、ホッピング (30m×左右各2本)
水	■	ウェーブ走 (150m×4本)
木	■	Rest
金	■	変形ダッシュ (30m、5種類)、加速走 (20m+30m) ×2本、(20m+50m) ×2本
土	■	中・全助走練習 (4本)、跳躍 (4本)
日	■	Rest
ポイント		スピードを上げつつ、助走練習を行いましょ。跳躍は、短助走から全助走に段階を踏んで行いましょう。また、台上からの跳躍や着地、立ち背面跳びなど局面に分けて練習することも効果的です。

試合期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	動きづくり、テンポ走 (80m×5本)
火	■	SD (30m×2本、60m×2本)、中・全助走跳躍 (4～6本)
水	■	ウインドスプリント (150m×4本)
木	■	Rest
金	■	助走練習 (6本)、バウンディング (30m×3～5本)
土	■	加速走 (20m+30m、20m+50m) ×2本、跳躍練習 (3～5本)
日	■	Rest
ポイント		試合期での全助走跳躍は負荷が大きくなります。怪我に注意して、1本1本を集中して行いましょう。

試合前の調整	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	ウインドスプリント (120m×3本)
火	■	SD (30m×3本)、全助走跳躍 (3本)
水	■	全助走練習 (3～5本)
木	■	Rest
金	■	ウインドスプリント (120m×3本)
土	■	競技会
日	■	Rest
ポイント		試合をイメージして行いましょう。1週間かけて、徐々に練習量を減らし、焦りから練習をし過ぎないように、しっかりと疲れをとりましょう。

表6 投てきの練習計画

一般的準備期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	動きづくり、ウインドスプリント (120m×3本)、バウンディング (30m×5本)
火	■	サーキットトレーニング (8種目×3周)
水	■	ウォーミングアップ (W-up: 球技)、動きづくり、メディシンボール投げ (10本)
木	■	Rest
金	■	W-up (球技)、テンポ走 (150m×3本)、ホッピング (30m×左右各2本)
土	■	メディシンボール投げ×20本、坂道走 (50m×6本)
日	■	Rest
ポイント		投てき物は、正規重量のものでなくても構いません。メディシンボールの横手投げや後方投げなど、バリエーションを変えて行いましょう。その他、野球ボールやバスケットボール、タイヤなど多様な道具を用いた投てきを行い、投げる力を身につけます。

専門的準備期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	スタートダッシュ (SD) 30m×3本、60m×2本、ホッピング (30m×左右各2本)
火	■	投てき練習 (6本)、補強運動 (上半身)
水	■	ウェーブ走 (150m×4本)、バウンディング (30m×3本)、立ち投げ
木	■	Rest
金	■	変形ダッシュ (30m、5種類)、加速走 (20m+30m) ×2本、(20m+50m) ×2本
土	■	メディシンボール投げ (10本)、投てき練習 (6本)
日	■	Rest
ポイント		投てきは下半身の瞬発的な力が求められます。スタートダッシュのような走る練習や、バウンディングなどの跳躍運動も積極的に行いましょう。投げる本数を設定せずに、20分間投げるといった時間を基準に行ってもよいでしょう。投げは、立ち投げから徐々にグライドやクロスステップを導入していきましょう。

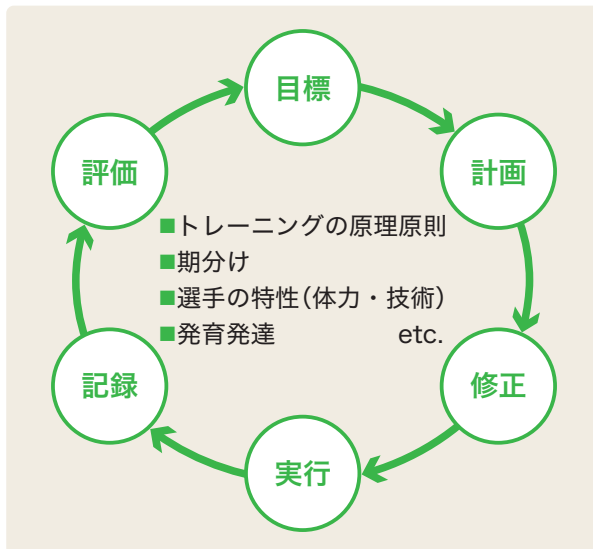
試合期	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	テンポ走 (80m×5本)、メディシンボール投げ (10本)
火	■	SD (30m×2本、60m×2本)、投てき練習 (6本)
水	■	ウインドスプリント (120m×4本)、補強運動 (下半身)
木	■	Rest
金	■	加速走 (20m+30m) ×3本、メディシンボール投げ (10本)
土	■	投てき練習 (20本以内)、立ち五段跳び×4本
日	■	Rest
ポイント		投てきは、投げる本数を多く行えてしまいます。数をこなすだけでなく、1本1本集中して練習の質も高めましょう。

試合前の調整	負荷 低←→高	主な練習内容
月	■	ウインドスプリント (120m×3本)
火	■	SD (30m×3本)、投てき練習 (6本)
水	■	投てき練習 (軽く)
木	■	Rest
金	■	ウインドスプリント (80m×3本)
土	■	競技会
日	■	Rest
ポイント		試合をイメージして行いましょう。1週間かけて、徐々に練習量を減らし、焦りから練習をし過ぎないように、しっかりと疲れをとりましょう。

8 練習の評価（フィードバック）

図5 は、練習計画を実行した時のプロセスをイメージしたものです。練習計画を立てる時の基本的な知識として、トレーニングの原理原則に則り、選手の各種身体能力、期分け、目標など様々な要因から検討しなければいけません。

図5 トレーニング計画からの運用プロセス



そして、いざ計画通りに練習を開始しても、その計画が不十分であったり、無理が生じてくる場合もあります。その際には、当初の計画を見直し、柔軟に修正していく必要があります。その時に、競技成績や体力測定（コントロールテスト）などの客観的な結果に基づく評価が必要になります。

練習の成果を試合で順調に発揮できればよいのですが、期待通りの結果が得られるとは限りません。常にその結果を真摯に受け止め、新たな目標の設定や、積極的に練習に励めるよう適切な修正をしなければいけません。このことをフィードバックといいます。

適切な評価のため、毎日の練習や試合のふりかえりを行うための練習日誌をつけるとよいでしょう。図6 は、練習日誌の一例です。少なくとも記載している内容は記録したいところで

す。その他、睡眠や食事の状況などを加えてもよいでしょう。また、日々の体重や体脂肪率、起床時の心拍数を記録してもよいです。指導者と選手との連絡帳としても活用できることから、その内容については吟味する必要があります。練習の内容だけでなく、個々の選手の体調や怪我の調子、練習への意欲など、からだところのコンディションの把握にも役立ちます。そして、日々の練習日誌を書くことが負担になり過ぎないことも重要です。

図6 練習日誌の例

少なくとも上段の項目は書きましょう。

加えて、コンディションの確認のために、下段の項目も書くとさらによいでしょう。

練習日誌

日時：〇〇年〇月〇日（〇） 〇時〇分～〇時〇分	
場所：	天候：
体調：	
今日の目標：	
練習内容：	
ふりかえり：	先生のコメント：

練習状況	低い ←————→ 高い				
練習強度	1	2	3	4	5
疲労度	1	2	3	4	5
練習への意欲	1	2	3	4	5
技術的調子	1	2	3	4	5

調子	悪い ←————→ 良い				
睡眠	1	2	3	4	5
食欲	1	2	3	4	5
体調	1	2	3	4	5
怪我の状態	1	2	3	4	5

巻末に「練習日誌」のひな形があります。コピーしてご活用ください。

【文献】

- ・ Balyi, I. Way, R. and Higgs, C. (2013) Long-Term Athlete Development. Human Kinetics.
- ・ ボンパ：尾縣貢・青山清英 監訳 (2006) 競技力向上のトレーニング戦略. 大修館書店. <Bompa, T. O. (1999) Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics Publication.>
- ・ 日本体育協会 (2017) スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について (文献研究). http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/shiryo/_icsFiles/afiedfile/2017/12/20/1399653_01.pdf (参照日2018年11月30日)

- ・ スポーツ庁 (2018) 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン. http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/013_index/toushin/_icsFiles/afiedfile/2018/03/19/1402624_1.pdf (参照日2018年11月30日)
- ・ Thompson, Peter J L. (2009) Introduction to Coaching: The Official IAAF Guide to Coaching Athletics. Warners Midlands plc.