

2024. 2. 17 合同研修会
第3支部 岩永 由紀子

「私のトレーニング法について」

① 自己紹介

青森県むつ市出身。中学～陸上を始める。学生時代は走り幅跳びで国体出場。スポーツインストラクターの専門学校を卒業し、ジムでの筋トレ指導、スタジオ種目、かけっこ教室や体操、水泳などの指導を現在も行っております。マスターズ陸上では400mをメインにチャレンジ中です。

② トレーニング内容

現在は週4回実施

毎週火曜日 ジム 上半身5種目 下半身4種目 ※別紙参照

毎週木曜日 陸上競技場 2時間 ※別紙参照

毎週金曜日 江戸川河川敷 1時間 ※別紙参照

毎週土曜日 陸上競技場 ※別紙参照

③ トレーニングに生かす

プロの陸上競技コーチによる定期的な勉強会に参加し、かけっこ教室での指導法や自己の走りの分析、対策のアドバイスを得ている。

④ トレーニングの準備、工夫

健康の三大柱「運動」「休養」「栄養」を心掛けて生活していますがアルコールやジャンクフードも気にせず摂取しています。基本その時食べたい物を食べる。ストレスを感じる事を減らすように仕事や家事も上手く調整しています。

⑤ おすすめグッズ

グリッド、ストレッチポール、テニスボール・・・筋膜リリース

サンクトバンド・・・筋力トレーニング

ミニハードル、マーカーコーン・・・ジャンプ系トレーニング

N I S H I エクサマット・・・ストレッチ、自重負荷トレーニング

～別紙～

「ジムトレーニング内容」

上半身・・・リアライト、アップライトローイング バックプレス

スナッチ、ベンチプレス

下半身・・・フルスクワット、デッドリフト、クォータースクワット
「競技場」

JOG→体操→サーキット14種目→ドリル→メイン練習
{サーキット14種目}

壁を使った腸腰筋ST→腹筋→背筋→腕立て伏せ→外転→内転→背筋正座
→脊柱体操→ヒップリフト→手足入れ替え→空中ニーアップ→ランジ40
歩～60歩→サイドランジ40回～60回→ボックスジャンプ20回→ニーアップ2
0秒～30秒 30秒～40秒REST 70%80%90%

{ドリル(重心移動目的)}

ハードルホップ 8～10足長 5台×3～4本 3セット
セット間 60m 60%～70% 流し程度

ハードルジャンプ 5～6足長 5台×3～4本 3セット
セット間 30m バウンディング

{ドリル(接地意識)}

ニーアップ サイドステップ バック スキップ からの流し

[メイン練習]

サーキットトレーニング 400m×1～3セット

上半身30秒～45秒補強→スプリント100m 50%～60%→下半身30秒～45秒
補強→カーブJOG→上半身30秒～45秒→スプリント100m 50%～60%→下半
身補強30秒～45秒→カーブJOG セット間5分 REST

120m加速走 3～5本 20m加速 100m維持
40m加速 80m維持

300m 1本 イーブン走 54秒～60秒

400m 1本 イーブン走 90秒

300m+100m+200m 1～3セット

走る次の距離を歩いて繋ぐ セット間7分REST

200m×3

300m×2～3

10分～15分 JOG&SPRINT

30分 クロカン

「江戸川河川敷」

階段トレーニング

1段飛ばし→ギャロップ→足の入れ替え 降りには踵歩き

テンポ走 100m×15本

50m+50m往復走 1往復～2往復半 3セット 7分REST