

# Chapter 15

## 練習計画

中学生や高校生の頃は成長期で体力も年々増加するため、放っておいても記録が伸びていく。経験的には中学から高校にかけて多くの男性選手が毎年10cm程度は自己ベストを更新していく。しかし大学生、社会人と年齢を重ねるに連れて記録の伸びは鈍化していく。

伸びる選手とそうでない選手の間で大きな差が生まれるのもこの時期である。この段階にすれば専門的な知識を持った上で、計画的に練習しないと記録が伸びない。

根気や忍耐によってハードな練習をこなすことは重要である。しかし、いつも同じ練習をしていれば記録はいずれ頭打ちになってしまう。これはプラトー現象と呼ばれ、遅かれ早かれ全ての選手が体験する現象である。

競技人生を通して高い記録を維持していくためには、長期的な視点からトレーニングを考え、記録が頭打ちにならないように計画的に練習しなければならない。

負荷の強い練習を行わなければ記録は向上しないという事実は多くの選手が経験的に理解していることだと思う。また、「サボりバネ」とか「たまりバネ」という言葉に代表されるように試合の直前には練習量を落とした方が試合で良い結果が得られるということも多くの選手が理解していることだろう。

冬季練習では質よりも量を重視した体力強化的な練習を行い、逆に試合が近づけば量より質を重視した高負荷な練習を行っているという選手も多くいると思う。こうした経験則の中にも好記録を狙うための練習計画のヒントがある。

第15章では、短期的・長期的な練習計画について、より幅広い、より科学的な視点から分析を行い、どのように練習計画を考え実施すれば最大限の記録の向上が見込めるかについて説明する。

## 15.1 トレーニング理論の基礎知識

世界のトレーニング理論の歴史を振り返ると、1897年には「近代トレーニングの父」と呼ばれるユージン・サンドウが著書 *Strength and How to Obtain It* の中で自身のトレーニング理論を初めて体系化して出版している。

また、日本では若木竹丸が初めて本格的な筋肉トレーニングを開始したとされており、1938年には「怪力法並みに肉体改造体力増進法」という著書が出版されている [89]。

これまでも年代ごとに流行り廃りはあるものの、数多くのトレーニング方法が考案されてきた。近年になって科学の進歩や計測器具の発達によって、こうしたトレーニング方法の科学的な分析が進むようになると、競技の高度化と専門化に伴い次々に画期的なトレーニング方法や理論が考案されるようになってきた。

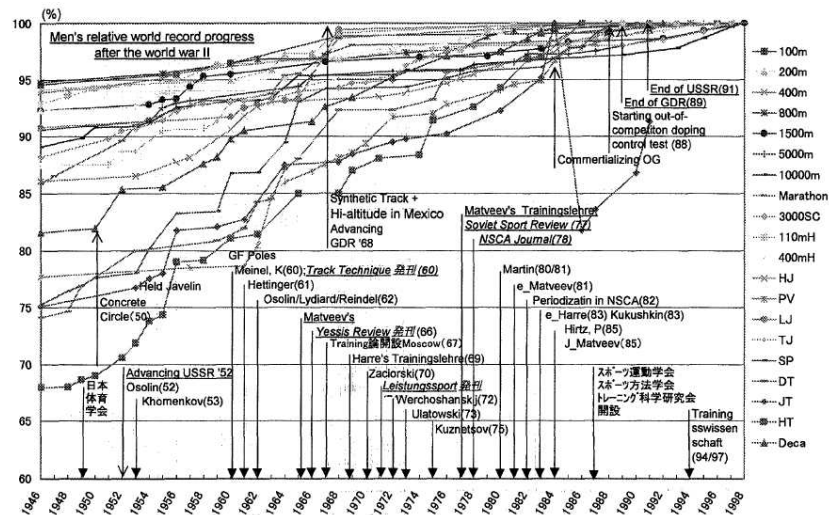


図 15.1: 戦後の世界記録の推移とトレーニング論関連著作の発刊史 [90]

現在、陸上選手が行っている練習メニューや練習計画の多くは、近年になって提唱され普及したものである。その多くは「トレーニングの3原理・5原則」という考え方や、「ピリオダイゼーション（期分けトレーニング）」という理論がベースとなっている。

ここではまず選手やコーチが練習計画を考える上で必須の基礎知識となる、「トレーニングの3原理・5原則」「ピリオダイゼーション（期分けトレーニング）」について説明し、その後で年間練習計画や週間練習計画をどのように設定すればよいか著者である私の場合の実例を挙げて説明する。

### 15.1.1 トレーニングの原理原則

トレーニングの原理原則は、3つの原理と5つの原則に集約される。練習メニューを考える上での基礎知識となるため是非覚えておいてほしい。この3原理・5原則の考え方は、ドイツの発生学者であるウィルヘルム・ルーの提唱した「生物の器官は使わなければ退化し、過剰に使えば障害を起し、適度に使えば発達する」という生理学の適応法則（ルーの法則）を元に提唱されたもので、数多くの科学的な分析によってその事実が確認されている [91].

#### トレーニングの3原理

- 過負荷の原理  
一定水準以上の負荷をかけないと体力は向上しない
- 可逆性の原理  
トレーニングをやめれば運動効果は無くなっていく
- 特異性の原理  
トレーニングは実施した内容に応じて効果が表れる

過負荷の原理とは、ある一定水準以上の負荷をかけなければ体力は向上しないという原理である。多くの選手が経験的に知っている通り、軽過ぎる重量でウエイトトレーニングをしても挙上重量は上がらないし、低過ぎる高さで跳躍練習を繰り返しても高く跳べるようにはならないという当たり前の原理である。

可逆性の原理とは、練習をやめてしまえば、体力は練習する以前の元の状態に戻るとい原理である。これも練習を長期間中断したことのある選手は感覚的に理解している原理だと思う。著者である私の経験則では練習を1週間中断すれば自覚できるレベルで体力の低下が始まり、怪我・病気・受験などの理由で長期間練習を中断した場合は、元の体力に戻すために中断した期間のおよそ2倍の練習期間が必要になる。

最後の特異性の原理とは、トレーニングは実施した内容に応じて効果が表れるという原理である。例えば似たような種目であるスクワットとレッグプレスのトレーニングを行う場合に、スクワットの記録を伸ばしたければスクワットを中心にトレーニングを行ったほうがスクワットの記録は伸びやすい。同様にレッグプレスの記録を伸ばしたければレッグプレスを中心にトレーニングしたほうがレッグプレスの記録が伸びるとい原理である。

### トレーニングの効果を高める5原則

- 全面性の原則  
身体能力をバランスよく総合的に高めるように練習する
- 意識性の原則  
練習の内容、意義、目的を理解して取り組む
- 漸進性の原則  
体力の向上に合わせて運動強度をじょじょに上げていく
- 反復性の原則  
練習は継続して規則的に行う
- 個別性の原則  
選手個人の体力に合わせた練習を行う

全面性の原則とは、あらゆる動作の基盤となる身体能力を「バランスよく総合的に高める」ことが練習には必要であるという原則である。競技の種目特性によって重点強化部位は異なるため、競技の特性に合わせた練習方法を考えることが重要である。しかし、ほとんどの競技では全身を動かして運動を行うため、競技力の向上のためには全面性の原則も意識し、全身を鍛えるトレーニングも行なった方がよい。陸上選手の場合は「全身を鍛える基本メニュー」をまずベースに考えて、それに加える形で専門種目毎に異なるメニューを考えて練習を行うとよい。

高跳び選手だからといって跳躍練習ばかりをやっていればよいわけではない。選手や指導者の中には特異性の原理を重視し「跳躍に必要な筋肉は跳躍練習の中で鍛えるのが基本」と考え、走練習やウエイトトレーニングをあまり行わない者もいるが、これではトレーニングの効果が限定的になってしまう。競技力の向上のためには全面性の原則も意識して練習に取り組んでほしい。

意識性の原則とは練習の内容、意義、目的を理解して練習に取り組むことで練習の効果が上がるという原則である。これはボーと何も考えずに練習をしたり、ただやらされているだけの練習をしても効果は薄いということを表している。練習は必ず意義や目的があり内容が決められているので、どんな目的でなぜその練習を行っているのか？それはどんな効果があるか？ということは常に意識して練習に取り組んでほしい。

漸進性の原則とは、体力の向上に合わせて運動強度（練習の負荷）を「徐々に」上げていかなければならないという原則である。いつまでも同じ負荷、回数、タイム、記録設定で練習をしていても、その効果は次第に頭打ちになってくる。これは練習メニューを繰り返すことで体力が向上し、体が負荷に慣れてしまうことで過負荷の原理が働かなくなることが原因である。このため、

いつまでも同じ負荷，回数，タイム，記録設定で練習を行うのではなく，徐々に運動強度を上げて変化させながら練習を行うことが重要である。

反復性の原則とは練習の効果を得るためには継続して規則的に練習を行う必要があるという原則である。いくら優れた練習メニューがあっても，それを継続しなければ効果は期待できない。また，一時的に効果が得られたとしても練習を中断してしまうと可逆性の原理によってその効果は失われてしまうため，練習は継続的に繰り返し行う必要がある。

個別性の原則とは，選手個人個人の体力に応じた練習を行うことが重要であるという原則である。選手の年齢や性別，競技レベル，体力，性格などによって必要となる練習メニューは人それぞれ異なるはずである。自分がどのようなタイプの選手で，どのような練習が必要か，自分の競技力に見合った練習メニューとはどのようなものか，常に意識しながら練習メニューを考えてほしい。

### 15.1.2 トレーニングの「期分け」について

陸上選手が行っている練習メニューや練習計画は、「ピリオダイゼーション（期分けトレーニング）」という考え方がベースとなっているものが多い。

ピリオダイゼーションとは1960年代に、ロシアの生理学者 *Matveyev* と旧チェコスロバキアのスポーツ科学者 *Bompa* が提唱したもので、カナダの内分泌学者である *Selye* の一般適応症候群（*GAS*）理論を基にしている [92]。

一般適応症候群とはストレスに暴かれた生体が見せる「有害性に適応しようとする」生化学的反応であり、適応症候群の理論である。トレーニング（身体への物理的ストレス）に対しても同様の理論を当てはめて考えることが可能である [93]。

*Selye* はこうした外界からのストレスに対する生体の反応を全身適応症候群として「警告反応期」「抵抗期」「疲憊期」3つの時期に分けた。トレーニングの場合に当てはめてそれぞれの時期の説明を行うと以下ようになる。

- 警告反応期  
強いトレーニングの刺激によってもたらされるもので1~2週間続き、筋肉痛、関節痛など一時的なパフォーマンスの低下がみられる
- 抵抗期  
身体が生理的な適応能力によって刺激に適応する  
（過負荷の原理、特異性の原理、超回復などが見られる [94]）
- 疲憊期  
刺激が単調であったり、負荷が大きすぎる期間が続くと、パフォーマンスが低下したり極度の疲労が引き起こされ、オーバートレーニングの状態になる。

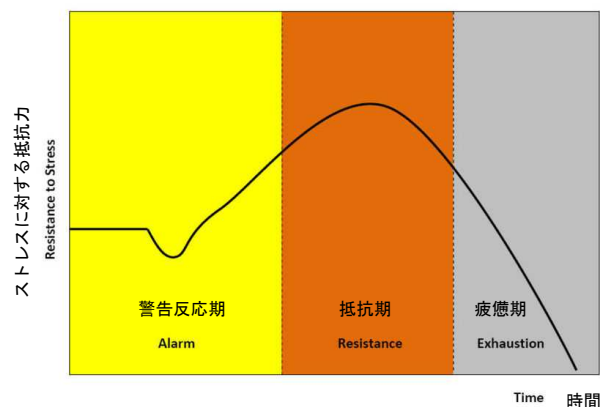


図 15.2: 一般適応症候群 [95]

また、抵抗期には「超回復」と呼ばれる現象がみられる。筋力トレーニング後に24~48時間程度の休息をとることで筋肉の総量がトレーニング前よりも増加する。超回復のメカニズムを縦軸に適応度（筋力）、横軸に時間を取って図15.3、図15.4に示す。

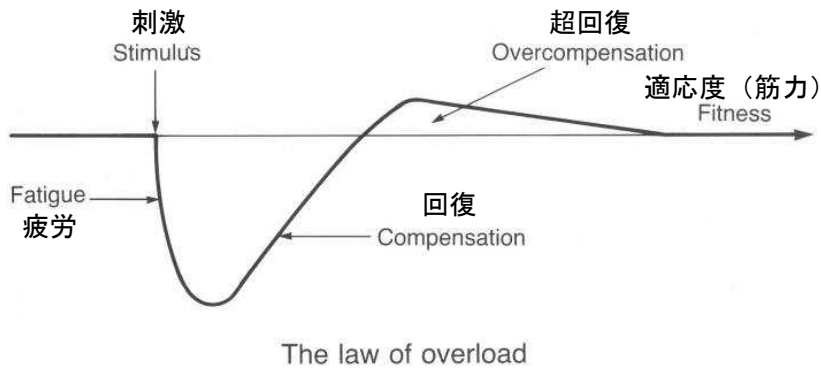


図 15.3: 練習から回復するまでのプロセス 1[96]

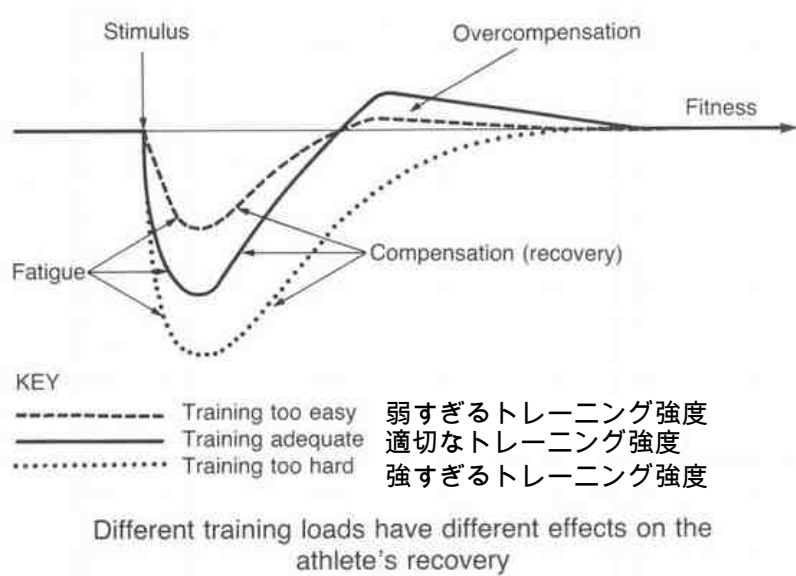


図 15.4: 練習から回復するまでのプロセス 2[96]

超回復を利用すれば、高負荷なトレーニングを行い休息をうまく取りながら筋肉の破壊と修復を繰り返すことで、筋肉をじょじょに増加させることが可能となる。このときのイメージを図 15.5 に示す。図中の矢印は体に対して負荷をかけるタイミングを表し、矢印が大きいほど負荷が大きいことを表している。

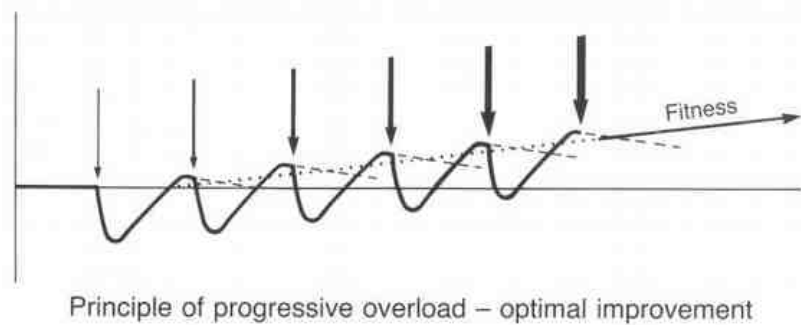


図 15.5: トレーニングの繰り返しによる体力の向上 [96]

超回復を起こすためには十分な休息時間を取ることが重要である。一定の休息時間を取らずに筋に負荷を与え続けると筋量が増加する前に筋肉が再度破壊されてしまい筋肉が減少する負のトレーニングサイクル（オーバートレーニング）にはまってしまう。「休むことも練習」と表現されることがあるように、適正な休息を取らなければ体力は向上しない。



これまで述べてきたように、トレーニングによって体に負荷を加えると、身体の生理的な適応（抵抗期）が発生する。徐々に身体に強い負荷を与えながら、適切に休息時間をコントロールすると「超回復」によって体力が徐々に向上していく。これはトレーニングの原理原則でいうところの過負荷の原理や漸進性の原則に「休息の必要性」が付加された形になっている。

しかし、常に同じトレーニングを継続すると適応過程において進歩がみられなくなり停滞し、最悪の場合は疲労によって筋力は低下し始める（疲憊期）。これはスランプと呼ばれる現象であり過負荷の原理や漸進性の原則の考え方だけでは回避できない問題である。

こうした問題を解決し、更にシーズン中の重要な試合で高いパフォーマンスを発揮するために、ロシアの生理学者 *Matveyev* と旧チェコスロバキアのスポーツ科学者 *Bompa* によって 1960 年代に新たに提唱されたのが「ピリオダイゼーション（期分けトレーニング）」という考え方である。

これはオーバートレーニングの可能性をできる小さくし、筋力を最高レベルまで高める方法として提唱されたトレーニング方法であり、旧ソ連のアスリート育成に使われて大きな成果を取めたことから注目されるようになってきた。

また、現在陸上選手に限らず多くのスポーツ選手が行っている練習メニューや練習計画の多くが、この「ピリオダイゼーション（期分けトレーニング）」という考え方をベースに組み立てられている。

ピリオダイゼーションでは、練習計画を行う上でマクロサイクル、メゾサイクル、ミクロサイクルの3つのサイクルを考えることを基本としている [97]。

- マクロサイクル (*macro-cycle*)  
計画するトレーニング期間全体を指す。
- メゾサイクル (*meso-cycle*)  
マクロサイクルを更に細かく区切った期間で通常は3~10週間。負荷に対する順応変化に応じて練習の量と質を変化させていく期間。
- ミクロサイクル (*micro-cycle*)  
メゾサイクルを更に分解して作られた1週間(3~10日間)のトレーニング期間

次に、こうした期分けを元に「年間」「週間」のトレーニングを計画する方法について解説していく。

## 15.2 年間練習計画

陸上競技の選手はピリオダイゼーションにおけるマクロサイクルを、通常1年の期間に設定することが多い。オリンピックなどを意識した選手はマクロサイクルを4年に設定することもある。

次にマクロサイクルを

「一般的準備期 (General Preparation Phase)」

「専門的準備期 (Specific Preparation Phase)」

「試合期 (Competition Phase)」

「移行期 (Transition Phase)」

の4つメゾサイクルに分解して考え、それぞれの期間の練習目的を明確にして練習計画を立てる(一般的準備期と専門的準備期は合わせて「準備期」と総称されることも多い)。こうした名称は聞き覚えのある選手も多いと思う。

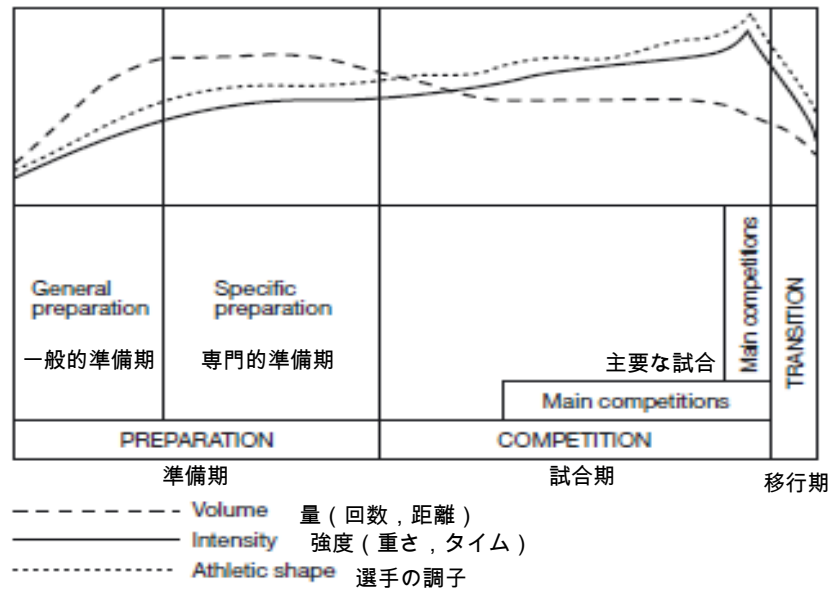


図 15.6: ピリオダイゼーションによるトレーニングのイメージ [96]

- 一般的準備期  
試合のないシーズンに設定し基礎的な体力の向上に主眼を置く。  
質（重量やタイム）より量（回数や距離）を重視したトレーニングを行う。
- 専門的準備期  
競技会に向けて技術的な準備を行う。  
徐々に量を減らし質を高めたトレーニングに移行する
- 試合期  
体力、技術ともに最高の状態で試合に臨む。  
質を重視し量を落としたトレーニングを行う
- 移行期  
積極的休養の期間とし精神的、肉体的に蓄積した疲労を回復する  
質も量も落としたトレーニングを行い積極的に休養する

年間計画では、まず年間スケジュールを準備期、試合期、移行期に期分けするところから始める。計画は、第14章で解説した「練習の目標設定」と合わせて移行期（シーズンオフ）に行うとよい。ここでは、年間計画の一例として著者である私の年間練習計画を紹介する。「練習の目標設定」については第14章の内容を参考にしてほしい。

表では中部実業団、日本選手権、全日本実業対抗陸上を年間の重要な試合として位置づけシーズンの期分けを行なっている。重要度の低い試合は技術確認を目的とした練習の位置付けで試合に参加することになっている。また、第14章で行った「練習の目標設定」の結果を考慮し各期間のトレーニング課題を明記している。

期分けでは年二回実施される合宿も期区切りに利用した。2月に実施される内海合宿は一般的準備期の総仕上げという位置付けの合宿であり、走り込みを中心に行っている。8月に実施される夏合宿では直前の試合期の反省を受け専門技術の改善を行う合宿という位置づけである。

高校生以下の選手に限って言えば厳密な期分けによるトレーニング計画を行うのではなく、年間を通して準備期的な性格を持たせ、技術と体力を全面的に鍛えるトレーニングを行うことがよいとされている [4]。著者である私の場合は中学生の頃は基礎体力や技術を身に付ける練習を一年中行っていた。高校生になると次第に期分けを意識した練習を行うようになった。高校生から大学生にかけては学校の定期試験や受験、その他の年中行事なども考慮して年間練習の期分けを行っていた。

実際にはピリオダイゼーションによる期分けのことを意識しなくても、日本は四季による気温変化が大きいので、冬季は質よりも量を増やした体力強化トレーニングを中心に行い、シーズンが近付き暖かくなるにつれて量より質を重視した技術強化トレーニングにじょじょに移行する選手が多い。中学生や高校生でも、顧問の先生の指導や、周囲の強豪校、一流選手の練習メニューを参考に冬季や夏季の練習メニューを組み立てることで、図らずも1年を期分けした練習を無意識に行っている選手が多いと思う。

◎○△-は試合の重要度を表す

期	月	競技会	期分け・主なトレーニング課題
移行期	11		・前シーズンの反省し「練習の目標設定」を実施
			・次年度のトレーニング計画
一般的準備期	12		・精神的、肉体的疲労の回復
			・基礎体力の向上を目指す
			・練習は質よりも量を重視
一般的準備期	1		●「練習の目標設定」の内容を意識し
			・走練習の頻度を増やす
			・上半身と体幹トレーニングを増やす
専門的準備期	2	(2/5・6内海合宿)	・競技会に向けた技術的な準備を行う
			・量をじよ減らし質を高めたトレーニングに移行する
			●「練習の目標設定」の内容を意識し
専門的準備期	3		・走練習では距離を短く本数を増やす
			・跳躍練習では内傾動作での重心低下や
			ダブルアームからの 踏切り軸作りを意識した練習を行う
試合期①	4	△4/9・10 西三河記録会	・質を重視し量を落としたトレーニングを行う
			●「練習の目標設定」の内容を意識し
			・中部実業団、日本選手権に向けて仕上げる
試合期①	5	◎5/7・8中部実業団対抗陸上競技	・練習の目標としていた技術、フォームの完成
準備期	6	-6/4・5県選手権西三河予選会	
		◎6/10~12日本選手権	
準備期	7	-7/16・17県選手権	・精神的、肉体的疲労の回復
			・体力の再強化と専門技術の改善
			・一般的準備期と専門的準備期の練習内容を短縮して実施
準備期	8	(8/6~9夏合宿)	
試合期②	9	○8/27・28東海選手権	基本的に試合期①に同じ
			全日本実業団対抗陸上に向けて仕上げる
		◎9/23~25全日本実業団対抗陸上	
移行期	10		
		-10/10中部実業団選手権	前年度移行期に同じ

図 15.7: 年間練習計画の例

- 一年間の練習を「一般的準備期」「専門的準備期」「試合期」「移行期」に分けること
- 練習の質（筋負荷）と量（練習量）をコントロールし疲憊期を回避すること

一年間の練習負荷コントロールの例を図 15.8 に示す。ここでは疲憊期を回避するために練習の質的な負荷と量的な負荷をコントロールして、体に対して常に新しい負荷を加える練習計画になっている点に注目してほしい。

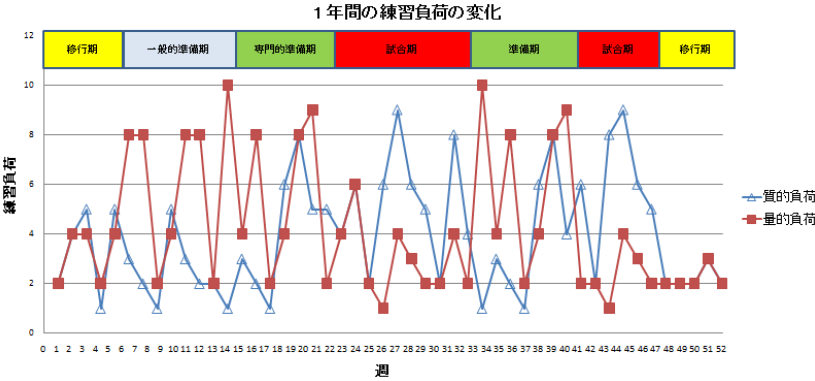


図 15.8: 一年間の練習負荷コントロールの例

図 15.8 に記載の負荷は「0」が休みの状態を表し、「10」が最大を表す。数字が表す負荷の目安は以下の図 15.9 を参考にすること。（著者である私が定めた参考値である）

量的負荷の目安(週間)			質的負荷の目安(週間)		
数値	言語表現	目安	数値	言語表現	目安
10	非常にきつい	数日間の疲労が残る程度	10	全力で	試合と同程度の負荷
9			9		全助走で全力で跳ぶ負荷
8			8		
7	かなりきつい	翌日も疲労感が残る程度	7	ほぼ全力で	レペーション程度の負荷 中助走で全力で跳ぶ負荷
6			6		短助走で全力で跳ぶ負荷
5	きつい	翌日にやや疲労感が残る程度	5	余力を残して	テンポ走程度の負荷
4	ややきつい	翌日に疲労感が残らない程度	4	余裕を持って	流し程度の負荷
3	少し楽な		3	少し力を出して	
2	楽	心地よい疲労感を感じる程度	2	力を抜いて	快調走程度の負荷
1	かなり楽		1		
0	疲労がない	軽く体を動かす程度	0	力を出さずに	ジョグ程度の負荷

図 15.9: 数字の表す負荷の目安（年間）

### 15.3 週間練習計画

週間練習計画はピリオダイゼーションにおけるマイクロサイクルに相当する、一般的準備期、専門的準備期、試合期、移行期のそれぞれについて、各期の目的を明確にして一週間の練習を計画すればよい。

このとき予め仕事や学業から受ける制約も考慮した上で練習メニューを考えてほしい。例えば、中学生や高校生であれば塾に通う日の練習時間を短くしたり、受験生は短時間で効率よく練習できるようにメニューを工夫するとよい。著者である私の場合は社会人でフルタイム勤務をしているため、平日はどうしても仕事の都合で練習日が不規則になりがちである。このため、定時退社日である金曜日と、仕事が休みになる土日には必ず練習を行うようにしている。

他にも仕事が遅くなった日でも練習できるように深夜まで利用可能なスポーツジムの会員になったり、フレックスタイムを使って朝早く出社して仕事を早く済ますなどして、なるべく仕事の都合に左右されずに練習できるように工夫している。

超回復の説明で述べたように筋肉に負荷をかければ、その回復には24～48時間の時間が必要となる。同じ場所に負荷がかかる同種のトレーニングを繰り返せば筋負荷が過剰になり筋力の低下を招く。このため、跳躍練習、走練習、ウエイトトレーニングは二日以上間隔を空けて実施するように一週間の練習を計画するとよい。

また、一週間の練習内容の順番を考えるとときには基本的に次にあげる原則に沿って練習を計画すると効果的である [4]。この原則は週間の計画だけでなく一日のトレーニング内容の順番を考える場合にも参考にとよい。

#### 週間練習計画のポイント

1. 同じトレーニングを連続で行わない（数日空ける）
2. 一般的準備期、専門的準備期、試合期、移行期でそれぞれの目的に合った練習内容を考える
3. 技術系の練習を優先的に行う
4. 技術系に続いてスプリント系の練習を行う
5. スプリント系に続いてパワー系の練習を行う
6. 最後に持久系の練習を行う（積極的休養としてもよい）

試合直前の練習については個人差や年齢差が大きいので、各選手試行錯誤しながら自分に合った調整パターンを見つけてほしい。

「サボリバネ」や「たまりバネ」という言葉に代表されるように一般的には試合前に練習量を落とした方が良い結果が得られることが多い。疲労から回復するペースを十分に考えて、慎重に練習量をコントロールしながら試合に臨んでほしい。参考までに著者である私が試合前の週間練習で意識していた項目について紹介する。

試合前の練習計画のポイント（著者の場合）

1. 一週間を通じて練習量をじょじょに下げていく
2. 負荷が高く疲労が残りやすい練習は避ける
3. 試合の前日は体を動かす
4. 試合の数日前に軽く、少ない本数で跳躍練習を行う  
(体に刺激を加え、跳躍の課題を確認する)

具体的な一週間の練習メニューの一例として著者である私の練習メニューを紹介する。

<一般的準備期>		<専門的準備期>		<試合期>		<移行期>	
月	休養	月	休養	月	休養	月	休養
火	○走練習 ○跳躍技術練習 ・テンボ走 ・ウェーブ走 ・往復走 ・ハードルジャンプ ・距離は長くタイムは速く本数を増やす	火	○跳躍練習 ・中歩走の跳躍練習 ・跳躍ドリル ・全歩走への移行を考えた跳躍練習	火	○走練習 ○跳躍技術練習 ・テンボ走 ・ウェーブ走 ・往復走 ・ハードルジャンプ ・練習後に難し技術練習の目標としての技術やフォームの完成を目指す	火	○跳躍練習 ・跳躍練習 ・練習映像
水	○ウエイトトレーニング ・下半身トレーニング中心 ・可動域が広く(フルスクワットなど) ・軽負荷で多回数をこなす	水	○ウエイトトレーニング ・下半身トレーニング中心 ・可動域が広く(フルスクワットなど) ・軽負荷で多回数をこなす	水	○走練習 ○跳躍技術練習 ・テンボ走 ・ウェーブ走 ・往復走 ・ハードルジャンプ ・距離は長くタイムは速く本数少なく	水	前シーズンの一般的準備期に同じ(質、量ともに落とすとして軽めに実施)
木	詳細的休養 農場バドミントン卓球	木	休養	木	休養	木	休養
金	○走練習 ・速し(300×3) ・テンボ走(150程度の距離を中心) ・坂ダッシュ ・タイムは速く本数を増やして実施	金	○走練習 ○跳躍技術練習 ・テンボ走 ・ウェーブ走 ・往復走 ・ハードルジャンプ ・距離は長くタイムは速く本数を多めに	金	○走練習 ○跳躍技術練習 ・テンボ走 ・ウェーブ走 ・往復走 ・ハードルジャンプ ・距離は長くタイムは速く本数少なく	金	前シーズンの一般的準備期に同じ(質、量ともに落とすとして軽めに実施)
土	○跳躍練習 ・短、中歩走の本数多めの跳躍練習 ・踏み切り位置や動作を確認	土	○跳躍練習 ・全歩走の跳躍練習 ・試合形式の跳躍練習 ・跳躍ドリル ・内転動作での重心低下 ・ダブルアームからの踏み切り動作	土	○跳躍練習 ・全歩走の跳躍練習 ・試合形式の跳躍練習 ・跳躍ドリル ・練習の目標としての技術やフォームの完成を目指す	土	○跳躍練習 ・跳躍練習 ・練習映像
日	○ウエイトトレーニング ・上半身、体幹トレーニング中心 ・可動域が広く(フルスクワットなど) ・軽負荷で多回数をこなす	日	○ウエイトトレーニング ・上半身、体幹トレーニング中心 ・可動域が広く(フルスクワットなど) ・軽負荷で多回数をこなす	日	○ウエイトトレーニング ・全身のトレーニングを減量なく ・負荷は下げてスピードを重視して実施	日	○練習の目標設定 ○次年度のトレーニング計画

図 15.10: 週間練習計画の例



図 15.10 の練習を行う場合の質的負荷、量的負荷のコントロールの例を示す。

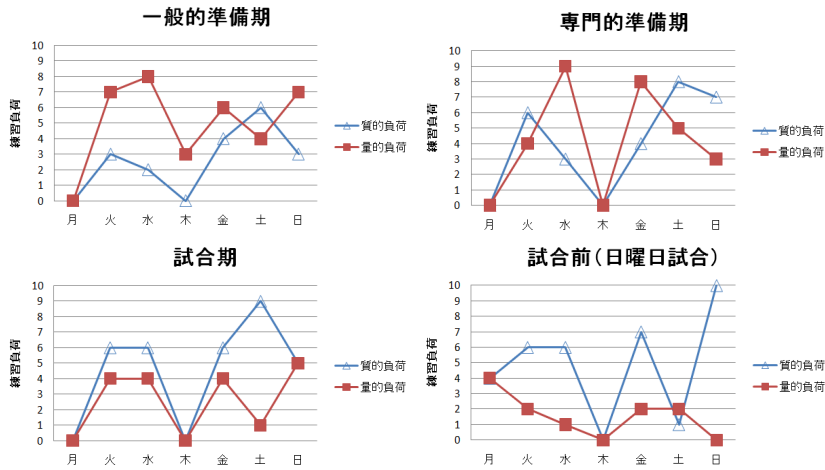


図 15.11: 一週間の練習負荷コントロールの例

図 15.11 に記載の負荷は「0」が休みの状態を表し、「10」が最大を表す。数字が表す負荷の目安は以下の表 15.12 を参考にすること。(著者である私が定めた参考値である)

量的負荷の目安(週間)			質的負荷の目安(週間)		
数値	言語表現	目安	数値	言語表現	目安
10	非常にきつい	数日間の疲労が残る程度	10	全力で	試合と同程度の負荷
9			9		全助走で全力で跳ぶ負荷
8			8		
7	かなりきつい	翌日も疲労感が残る程度	7	ほぼ全力で	レベテーション程度の負荷 中助走で全力で跳ぶ負荷
6			6		短助走で全力で跳ぶ負荷
5	きつい	翌日にやや疲労感が残る程度	5	余力を残して	テンポ走程度の負荷
4	ややきつい	翌日に疲労感が残らない程度	4	余裕を持って	流し程度の負荷
3	少し楽な		3	少し力を出して	
2	楽	心地よい疲労感を感じる程度	2	力を抜いて	快調走程度の負荷
1	かなり楽		1		
0	疲労がない	軽く体を動かす程度	0	力を出さずに	ジョグ程度の負荷

図 15.12: 数字の表す負荷の目安 (週間)

