

私のトレーニング法について

第3支部

ト部 健太郎

表題のテーマに対して、私が意識するポイント、および練習サイクルや内容（別紙）について取りまとめる。

■ポイント

- 年齢、筋力等に応じた走り方の探求
 - 衰えることを前提に最適な走りを求める（変化を恐れない）
 - 日々の練習を無為に過ごさない（1本1本、走りへの意識を忘れない）
- 一人で走る、複数人で走る、どちらも重要
 - 一人では走技術の突き詰め、試行錯誤
 - 複数人では現状技術を人と走る中で試す
 - 勝ち負けも重要だが人と走る中でパフォーマンスを発揮できるよう注力

■練習サイクル

- 継続的な練習（週6～7）
 - 競技場での高負荷トレーニング（週2～3）
 - ウェイトトレーニング（週1～2）
 - 公園、路上での軽負荷トレーニング（週2～4）
- 平日練習
 - 仕事後、夜に練習がメイン
 - ウェイトは30分前後、走練習は10～20分程度
- 休日練習
 - 午前に練習がメイン
 - 2時間～4時間程度

別紙

■練習内容

この冬季で実施中の競技場メニュー（メイン部分のみ記載）をいくつかご紹介

2024/12/2（冬季導入：走り込み）

200×10 r=2分(28">28">28">30">32">32">32">32">33">33")

WS120

2024/12/7（冬季導入：走り込み）

300+100 r=1分 setR=10分(44"5>12"6、44"6>13"3、46"2>14"0)

100×3 r=wb(12"1>12"3>12"4)

200 バウンディング+100 バウンディング r=100Walk(29"9>14"6(44歩))

2025/1/7（冬季中期：走り込み・パワー、スピード負荷）

120 ウェーブ走(30区切り)×2(15"9>15"8)

30×3 + 60×3 r=wb

100×5(1,2 本目は 10kg ジャケット)×2 r=wb setR=12分(12"6>13"0>12"6>13"4>13"9、
13"8>13"6>13"2>13"5>13"9)

WS120(17"1)

2025/1/19（冬季中期：走り込み・パワー、スピード負荷）

60+80 r=wb(6"9>9"4) setR=7分

60+100 r=wb(6"8>11"5) setR=7分

60+120 r=wb(6"9>14"0) setR=10分

60+150 r=wb(6"9>17"8)

300(40"2)

■補足

スPtrというサービスで練習日記を付けています。

<https://sPtr100.com/sprinters/emKyPcIA>

