

HKSC陸上競技スクール 自主トレーニングについて

新型コロナウイルスの影響でスクール活動が休止中となっておりますが、スタッフ一同、子どもたちのことが大変気になっております。せっかく今まで積み上げてきた練習の成果が失われてしまうことを危惧しております。

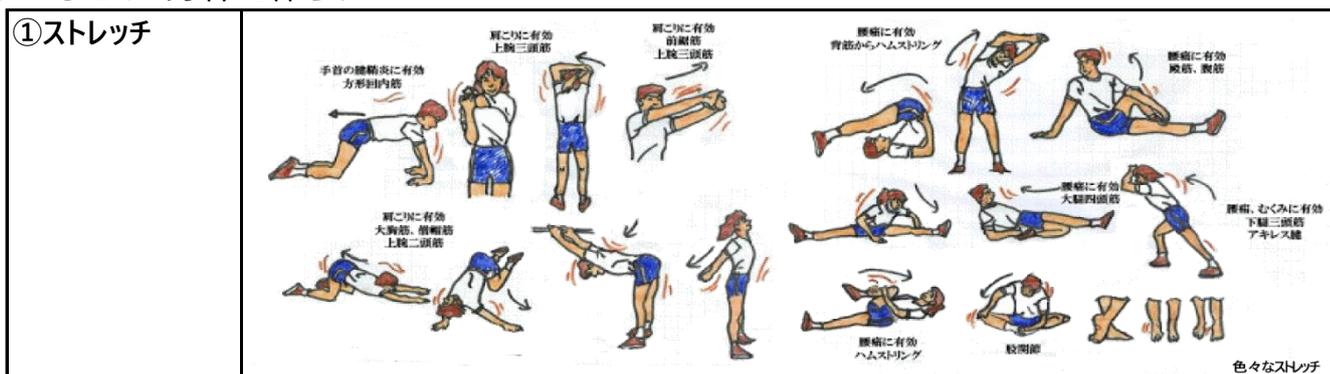
そこで、最低限、継続して行ってほしいトレーニングを下記に列記しましたので、是非、実行してください。家庭内・近くの公園など場所を選んで行うようにしましょう。

冬季トレーニングの最終目標は、『2020年シーズンに向けてレベルアップすること』です。今までの自分よりも“強い”自分になるためのトレーニングに頑張る期間が、この冬季です。

皆さんが4月からの陸上シーズンに良い記録を出すのも、今練習を続けなければ無駄になってしまいます。そうならないように自分で進んでトレーニングすることが大切です。

家庭内トレーニング

・ケガをしにくい身体を作ろう

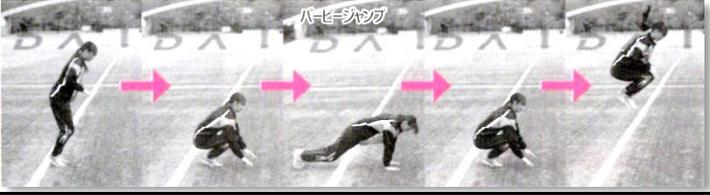


・体幹を鍛えよう

<p>①腹筋</p>	<p>膝を動かさずに上体を上げ下げする。 (10回×2セット)</p>	<p>腹筋</p>
<p>②背筋</p>	<p>うつ伏せになり上げ下ろし・上体と両脚は同時にうごかす。 (10回×2セット)</p>	<p>背筋</p>
<p>③腕立て伏せ</p>	<p>うつ伏せになり上下に腕を曲げ伸ばしをする。 (10回×2セット)</p>	<p>腕立て伏せ</p>
<p>④スクワット</p>	<p>脚を肩幅に広げ、胸を張り、膝を上下に曲げ伸ばす運動を連続で行う。 (10回×2セット)</p>	

公園等トレーニング

・体幹ドリル いつも練習の最初に行っているドリルです (20m～30m)×2回

① 姿勢づくり	両腕を回しながら歩行 (軸の確認)
② 股関節 ・脚の振り上げ	歩行～ツースキップ  
・ひざの引き付け、引き上げ	静止～歩行  
③ ジャンプ ・両足ジャンプ ・片足ジャンプ	膝を伸ばし 足首だけでジャンプ  
・前後開脚 ツースキップ	高く上～遠く前へジャンプ
・バウンディング	大きく 遠くへ 
・バーピージャンプ	(10回×2セット) 
④ もも上げドリル	<ul style="list-style-type: none"> ・足裏を早くたたきつける (20回) ・膝を少し上げ10回～同じリズムで走る 
⑤ できる場所なら	<ul style="list-style-type: none"> ・ダッシュ～ランニング30m～50m ・縄跳び

以上、いつもHKSCで行っている練習メニューを記載しました。自分が覚えている、知っている練習だけでも良いので、できれば毎日無理なく頑張ってください。

継続が目標達成の近道です！