

三〇〇〇m走の 練成要領について(前編)

今回は体力検定種目、三〇〇〇m走のトレーニングメニューを紹介します。
三〇〇〇m走が苦手な人のために作成したメニューです。これは
必見です!!

三〇〇〇m走のイメージを聞
くと



N 2 曹

「きつい・嫌い・危険!? 苦しい
し・遅いし・速くならないし・つ
ていうか別に速くなくてもいい
し…」

とか



T 2 曹

「練成してもタイム縮まれへん
わ。走るの嫌いやから走りたな
い。走ると腰とか膝がすぐに痛
くなりますわ」

こんな回答が非常に多い!!

『信ずる者は速くなる』のルール

- ・距離測定 (100m、400m、1000m) を行い、必ず表示する。
- ・ラップタイムが計測、確認できる腕時計を装着する。
- ・設定タイムより速く走ったり、遅く走ったりしない。
- ・2~3日に一回行う、それ以上開いたら一つ戻る。
- ・このトレーニングを行う前には、十分なウォーミングアップを行う (ウォーミングアップについては、次回紹介)。
- ・次ページにある“その①からその⑩”までを一回ずつ行い、3000m走を実施。“その①”に戻る。
- ・このトレーニング以外の走るトレーニングは、ジョグだろうが行わない (走る以外のトレーニングは行っていない)。
- ・トレーニング後は、下肢のストレッチングを必ず行う (各部位10秒以上保持)。

「ゆっくり走るの嫌いや
ないんだけど、速く走るの苦
手」、「体重が重すぎて、私は減
量から始めないと」、「トレーニ
ング方法が分からない」と、思
っていますか?

このような悩みを抱えた皆さ
んに目から鱗の^{うろこ}トレーニ
ング方
法を紹介!
名付けて

『信ずる者は速くなる!』

問い合わせ先
●体育学校第1教育課体育班
寺中 靖幸 2 曹
8-37-4664
●指揮システム
phy_sch,phy_shs_pa
(企画室)
●DII アドレス
plans-physh@gsdf.mail.jda.go.jp
(企画室)

その① 己自身を知る

三〇〇〇㊦の検定記録から、
一〇〇〇㊦・四〇〇㊦・一〇〇㊦
のラップタイムを導く（例
三〇〇〇㊦が12分00秒→一〇〇
〇㊦：4分、四〇〇㊦：1分36
秒、一〇〇㊦：24秒）。

その② ペース感覚を 体得する

三〇〇〇㊦から導いたタイム
で一〇〇㊦を十本走る。間は軽
くジョギング30秒（間のジョギ
ングは、止まらない程度でゆっ
くりペース）。

その③ 間のジョギング 時間を短くする

三〇〇〇㊦から導いたタイム
で一〇〇㊦を十本走る。間は軽
くジョギング20秒。

その④ 十本を十五本に 増やす

三〇〇〇㊦から導いたタイム

で一〇〇㊦を十五本走る。間は
軽くジョギング30秒。

その⑤ 間のジョギング 時間を短くする

三〇〇〇㊦から導いたタイム
で一〇〇㊦を十五本走る。間は
軽くジョギング20秒。

その⑥ 四〇〇㊦に挑戦

三〇〇〇㊦から導いたタイム
で四〇〇㊦を五本走る。間は軽
くジョギング30秒。

その⑦ 間のジョギング 時間を短くする

三〇〇〇㊦から導いたタイム
で四〇〇㊦を五本走る。間は軽
くジョギング20秒。

その⑧ 五本を八本に 増やす

三〇〇〇㊦から導いたタイム
で四〇〇㊦を八本走る。間は軽
くジョギング30秒。

その⑨ 一〇〇〇㊦に挑戦

三〇〇〇㊦から導いたタイム
で一〇〇〇㊦を二本走る。間は
軽くジョギング30秒。

その⑩ 二本を三本に 増やす

三〇〇〇㊦から導いたタイム
で一〇〇〇㊦を三本走る。間は
軽くジョギング30秒。

三〇〇〇㊦走を 実施!!

※一〇〇〇㊦の設定タイム
から、マイナス3秒で走
る。三〇〇〇㊦で、マイ
ナス9秒!

設定タイムを必ず守る。
余裕があるからといってペ
ースを上げない!
目指せ! 「全自陸上!!」

まとめ

『信ずる者は速くなる』
健闘を祈る!
次回は、補助的なトレーニン
グ方法を紹介いたします。

※お願い
このトレーニングを実施した人は
指揮システムで一報をお願いします。
す。お待ちしております。

