

# 三〇〇〇m走の 練成要領について(後編)

先月号では三〇〇〇mのトレーニングメニューを紹介しました。苦手意識の高い種目ではありますが、われわれ自衛官にとって必要な体力要素の一つである、持久力を養成するための最適な訓練方法が持続走なのです。これを機にぜひ取り組んでみましょう。今回は持続走訓練に必要な準備運動について紹介します。

## 持続走について

持続走とは「一定のスピードを保ちながら走り続けるトレーニングの代表的な方法」と定義されています。自衛官は持続走を活用し、戦士として必要な持久力や忍耐力、走力などを練成します。そしてこれらの評価として、体力検定の三〇〇〇m走が行われています。

〈自衛隊の準備運動のイメージ〉  
「体操隊形開け(ヤー)―手

力練成につなげ、実際に効果を出すため「準備運動」に注目したのです。

### 〈準備運動について〉

- ・筋温・心拍数を上げる
  - ・関節可動域を確保する
  - ・精神的な高揚を図る
- など多くの目的があります。簡単に言えば「身体と心を運動できる状態に整える」と表現できるでしょう。

### 〈持続走の準備運動について〉

持続走は運動を長い時間行わなくてはいけないため、大きな力ではなく、ある程度セーブした力で行います。そのため突発的な怪我も少なく、準備運動も軽く体を動かすだけで十分とい

うのが一般的な考えでしょう。

### 〈ポイントとは関節可動域の確保〉

「走動作」とは脚や腕を大きく、力強く動かすことで速く走ることができます。「走動作」を効率的に行うためには、多くの体力要素が必要であり、その一つが「柔軟性」です。準備運動で関節可動域を確保することが柔軟性を高めることになるのです。

理想的な走りのイメージは「スムーズな走り・滑らかで力強い走り・ダイナミックな走り」です。持続走に必要な「柔軟性」は静止した状態での柔らかさではなく、動きながらの柔らかさです。これを動的柔軟性といいます。そこで今回は、この動的な柔

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 足首

写真1 トー・アップダウン



限界範囲まで！

上下往復×10

写真2 ストレッチング



徐々に体重をかけて！

10秒程度

写真3 トー・サークル(左・右回旋)



○(マル)を描く！

左右×10

その2 軽くスキップ・サイドステップ・バックスキップ→導入(筋温上昇のため)

写真4 スキップ



リラックス！

20回往復×1

写真5 サイドステップ



腕を大きく回旋！

20回往復×1

写真6 バック・スキップ



リラックス！

20回往復×1

その3 膝・股関節

写真7 股関節ストレッチング



支持足を伸ばして！

10秒程度

写真8 ニー・アップ



膝をできるだけ高く！

左右×5～10

写真9 股関節ストレッチング



お尻を上下に大きく！

上下往復×10

写真10 サイド・ニー・アップ



姿勢を保って！

左右×5～10

写真11 股割ストレッチング



猫背にならないよう！

上下往復×5～10

写真12 ニー・サークル(前・後回旋)



姿勢を保って！

左右×5～10

その4 体幹部

写真13 腰背部ストレッチング



リラックス！

10秒程度

写真14 ツイスト(膝は少し曲げる)



床と平行に！

左右往復×10

写真15 ツイスト・ジャンプ



180度回転！

左右往復×5～10

その5 肩

写真16 肩回旋



大きな○(マル)！

前後×10

写真17 肘回旋



大きな○(マル)！

前後×10

写真18 ダイナミック・スイング



姿勢維持！

左右往復×10

・動作はできるだけ大きく行う。  
・当初の姿勢を崩さないように  
・準備運動のポイント)  
・手、足などの末端ではなく腕、  
・脚の根本を動かすよう意識す  
る。  
・徐々に動作を大きくする。

・身体が温まるまでは無理な動作は行わない。  
・例として五項目を挙げました。  
工夫すればさまざまな動作が生

まとめ

まれてきます。いつも同じことを行うのではなく、自分ならではの準備運動を作ってみてはいかがでしょうか。

