

諫早高校女子陸上部・都大路への道

～強いチーム作りのための年間期分けと調整法～
誰もが知りたい!レース一週間前の調整法とは!?
人間形成こそ競技力向上の最短距離だ!
練習は決して嘘はつかない!

2004年師走の都大路を舞台に行われた全国高校駅伝で、女子が3年ぶり2度目の全国制覇を成し遂げた諫早高校陸上部。2005年も4位入賞と、注目すべきは優勝もさることながら9年連続入賞を果たし最低順位も4位と輝かしい記録を更新している点にあります。地元選手だけで作り上げた、チーム力の安定感には松元監督の手腕が発揮されています。今回のシリーズでは、長距離(駅伝)選手を育てるための「年間の期分けと調整法」さらには日常生活を含めたチーム作りとその考え方について紹介します。2005年夏合宿の密着取材により、練習だけでは習得できない信頼関係の上に成り立つ安定した強さと、その指導法に迫りました。多くの指導者の方々に有益な内容をパッケージした必見のシリーズです!

指導・解説 | 松元 利弘(長崎県立諫早高等学校陸上部監督)
 実技 | 長崎県立諫早高等学校陸上部

DVD | VHS
 DVD No.464D-S
 Video No.464V-S
 全2枚(巻) 16,800円
 各 枚(巻) 8,400円

平成16年・長崎県高校総体2週間前の
 5/27...1000mペース走(9'40")
 23...80分ジョグ
 24...30分ジョグ
 25...12km走(4'00")
 26...1000mペース走(9'40")
 27...70分ジョグ
 28...WS×4
 29...WS×4
 30...WS×4
 31...WS×4
 32...WS×4
 33...WS×4
 34...WS×4
 35...WS×4
 36...WS×4
 37...WS×4
 38...WS×4
 39...WS×4
 40...WS×4
 41...WS×4
 42...WS×4
 43...WS×4
 44...WS×4
 45...WS×4
 46...WS×4
 47...WS×4
 48...WS×4
 49...WS×4
 50...WS×4
 51...WS×4
 52...WS×4
 53...WS×4
 54...WS×4
 55...WS×4
 56...WS×4
 57...WS×4
 58...WS×4
 59...WS×4
 60...WS×4
 61...WS×4
 62...WS×4
 63...WS×4
 64...WS×4
 65...WS×4
 66...WS×4
 67...WS×4
 68...WS×4
 69...WS×4
 70...WS×4
 71...WS×4
 72...WS×4
 73...WS×4
 74...WS×4
 75...WS×4
 76...WS×4
 77...WS×4
 78...WS×4
 79...WS×4
 80...WS×4
 81...WS×4
 82...WS×4
 83...WS×4
 84...WS×4
 85...WS×4
 86...WS×4
 87...WS×4
 88...WS×4
 89...WS×4
 90...WS×4
 91...WS×4
 92...WS×4
 93...WS×4
 94...WS×4
 95...WS×4
 96...WS×4
 97...WS×4
 98...WS×4
 99...WS×4
 100...WS×4

松元監督は

「人間形成の確立が競技力の向上につながる」という信念のもとに指導しています。競技力向上のための基礎(土台)が人間づくりである、という考えのもと、基本的な生活習慣を徹底しています。それが組織を引き締めることにつながり、チームづくりの原点としても重要な要素になってきます。

464-1【43分】

女子長距離(駅伝)選手のトレーニングと考え方

松元監督のインタビューや解説を交えながら、長距離選手育成のためのトレーニングと「適正体重」「血液の状態」「心の状態」など、選手を把握し競技力を向上させるための考え方について紹介。
 どうすれば強いチーム、強い選手が育まれるのか…。毎日の生活面の充実が安定した「心」を作り、そのことが競技力アップへとつながっていきます。



クロスカントリー

ウォーミングアップからの長距離練習

- *練習前のミーティング
- *柔軟&ストレッチ
- *ウォーミングアップ走
- *ウインドスプリント(流し)
- *ロード練習
- *クロスカントリー



補強運動と動きづくり

- [補強動作] 腹筋・背筋・腕立て伏せ・ハムストリングス・腕振り・スキップなど
- [動きづくり] 腰と下肢の回転動作・股関節の回旋動作・レッグランジ・足を伸ばして腿上げ・倒立など

練習後のクールダウン



長距離選手の適正体重

体の状態を知る血液検査

- *CK(クレアチニンキナーゼ)・LDH(乳酸脱水素酵素)・Hb(ヘモグロビン)について

心の状態を知る練習日誌と試合当日の行動表

女子選手のインタビュー

- Q.私生活の中で気を付けていることについて
- Q.試合前、試合後の食事について
- Q.体重調整で注意していることについて
- Q.リラクスの仕方について
- Q.松元監督について
- Q.これからの目標について

