

掛川市駅伝チーム練習会に参加している小学生の皆さんへ

水曜練習ができない期間の自主練習について

掛川市駅伝チームスタッフ

静岡県にも緊急事態宣言が発令され、駅伝練習ができなくなりました。せっかく今まで練習に参加し、がんばってきた皆さんです。ここで練習がなくなってしまうのは、今まで積み上げてきたものを維持できなくなってしまうと思います。

合同練習はできませんが、長距離走は個人でも練習ができます。ぜひ、この期間は自主練習をやりましょう。以下の練習方法を参考にして、さらに自分の力を伸ばしてください。

○ウォームアップ（20分程度）

- ・3分程度のジョグの後、体操（少し体を温めてから体操したほうが効果的です）。
- ・水曜練習でやっていたランニングドリル（やったことを思い出して、できることをやってみましょう）。
- ・5分程度走って、流しを2・3本（流しは50mを80%位で）。一度息をあげるものがポイント。

○メイン練習

- ・ペース走…15分以上をちょっと苦しいぐらいのペースで走りましょう。最後までペースを落とさないように。
- ・インターバル走…速いペース（レースペース）とジョグを繰り返す練習。1分・1分で8本や2分・1分で5本、3分・2分で3本など時間でやったり、400m－200m（6本）や800m－400m（3本）など、距離でやったりしてもいいです。
- ・クロカン走…近くにアップダウンのある道があったらそこでもいい。エコパにクロカンコースがあるのでそこを走るのもいいです。登ったり下ったりする山道のようなところを走るのは、いい練習になります。

○クールダウン（できればやりましょう）

- ・ジョグ5分程度
- ・ストレッチング

※注意事項

- ・しっかりと水分補給をして練習しましょう。熱中症には十分気を付けましょう。
- ・道路を走る場合は、車や他の交通に気を付け安全を確認して走りましょう。できれば大人と一緒にがいいですね。
- ・1週間に3回練習できるといいです。そのうちの2回は、上記のような練習を入れましょう。あと1回は自由に気持ちよく走るのもいいです。
- ・普段の生活や食事をきちんとしましょう。そういったことも練習の一つです。
- ・選考会は**1500m**です。その距離感をつかんでおくようにしましょう。