



Whirlwind News Letter!!

キミに役立つ情報をおとどけ!

第54回:「持久力を高めよう！」

今年も残り2ヶ月となりました！今回は冬によくおこなわれる持久走にむけて、
長きよりの走り方や持久力を高めるれんしゅうについてのののかコーチがしょうかいします👀！



① 走り方のコツ

◆同じペースで走りつづける『ペース配分』が大切！



長きより走でいちばん大切なのは、『ペース配分』です。

短きより走とちがって、スタートから全力で走ると後半ばててしまいペースがおちてしまいます。スタートはあせらずによゆうをもっておくと同じペースで走ることができて、さいごまで力をためておくことができます！

◆自分に合った『こきょうのしかた』をみつける！

くるしい時こそ、正しいこきょうをこころがけましょう！

「2回すって・2回はく」「2回すって・1回はく」など自分がきめたリズムをとって走ると同じペースで走れたり、くるしさが半分になったりします。



② 長きより走のれんしゅう方法

◆ペース走



「きめられたきよりを同じペースで走りつづける」トレーニングのことで、持久力アップにかかせないトレーニングです！

ペース走をくりかえすことで身体がペースかんかくをおぼえて、ストップウォッチを見なくてもしぜんにおなじペースで走れるようになります！

(💡トレーニング例:200mのコースを1分ペースで5周(合計1km)など)

◆インターバル走



「速いスピードで走ったあと短く休けいをとり、またくりかえす」トレーニングのことで、くるしいところで、もういちどねばるための「心肺機能(しんぱいきのう)」がよくなります！こうこうせいやおとなのチームのれんしゅうでは休けい時間が短いのできつさも倍になります！

(💡トレーニング例:50mを1分のきゅうけいをはさんで10回など)

長きより走でつくれる「きそ体力」はどのスポーツにもひつようです！

冬のさむいじきにたくさん走って、きそ体力をあげていきましょう！

◆ ほんかくてきに長きより走をしたいときは……
にがてな子もおおい長きより走ですが、「速くはしれないけどはるのはすき」という人に長きより種目はオススメです。
小学生は800mや1000mまでですが、中学生で1500mや3000m、
高校生で5000m(駅伝などでは7~10km)までだんだんきよりのがのびてきます。



ののかコーチが担当する長距離チーム
(毎週月・木曜日かいさい)もだいにんきです

やってみたい子は中学生クラスになったらいっしょに本格的にはじめましょう！

【おうちの人へ】 編集後記

少しずつ涼しい日、ときおり上着が必要な時期になってまいりました。

陸上競技のトラック&フィールドのシーズンが終了しまして、陸上競技界限(笑)ではロードレースや駅伝のニューズが増えてまいりました。

長距離の選手も多いワールウィンド AC ですが、クラブ OB・OG の選手が高校・大学駅伝で活躍するケースも見られ、今後も幅広い種目のサポートをしていきたいと思っています。

◆ 北相陸上競技大会で総合優勝(二連覇)しました！

10月12日(土)に行われた北相陸上競技大会(地域チームの対抗戦)で当チームは総合連覇を達成しました！

今後も地域最大級のチームとして活躍できるようメンバー一同がんばります！



◆ 冬のイベントをたくさん企画しています！

大会のない時期である冬期期間ですが、今年もたくさんのイベントを開催予定です！

逐一配信してまいりますので奮ってご参加ください🏃

【現在予定している冬季イベント】

11月17日(日) 第1回砂浜練習イベント🏖️

12月上旬 第2回砂浜練習イベント🏖️

12月21~22日 冬期合宿(於:千葉県館山市🇯🇵)

12月29日(日) 日帰り遠征練習(富士山こどもの国🇯🇵)

なお、冬期休業を12月23日(月)~1月5日(日)に予定しています🌞

クラブ代表 田子政昌