

# ランニングを制覇する!

～オフシーズンの体力づくりが競技力向上の鍵～



ランニングをすることで期待される能力向上

- 体力のすべての土台となる
- 体のキレ(特に下半身)を維持する
- 心肺持久力の向上させ **疲れにくい体**をつくる
- 抹消の血液循環を改善し、**疲労回復力を向上**させる
- ダッシュ力、瞬発力、反応時間を向上**させる
- ウォームアップとして筋温度を高めるために
- クールダウンとして疲労物質がすばやく除去されるために

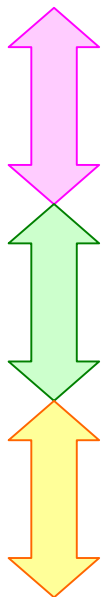
がんばるぞ!

ランニングは体力基盤を作るうえで欠かせない練習の一つです!





## ランニングには期分けが大切



【競 技 期】体(特に下半身)のキレの維持

【移 行 期】心肺持久力の向上、抹消循環の改善  
【一般準備期】耐乳酸性能力、回復力の向上

【専門準備期】ダッシュ力、瞬発力、反応時間の向上

特にオフシーズンに走りこむのは、

- ・疲れにくい体をつくるため
- ・疲れてもすぐ回復する体をつくるため
- ・疲れた状態でもいい結果が出せるようにするため

しっかり走りこむようにしよう！

きついのはイヤけど  
うまくなるんだったら、  
がんばろうかな～！



ランニングと下半身の筋力強化は目的が違う！

**トレーニングとランニングを並行して行う！**  
これが競技力アップの鍵です★



## ランニングをするときの注意点



- 寒い時期は特に急に走り出さない
- 軽いジョギングを行い **ウォームアップ**
- 筋肉をしっかりと**ストレッチ**させる  
(特にスタートする前は股関節の振り上げなど、  
ダイナミックストレッチを行うようにする)
- ランニング中にもこまめに**水分補給**を行う
- 調子の悪いときは無理をしない
- 「空腹で走る」「お腹いっぱい走る」を避ける
- 底の擦り切れた靴で走らない!**



ランニングの意味をしっかりと理解し、必要な体力づくりを行おう!