

# 月間練習計画

令和年 月日 ~ 月日

月間目標

一般期

# 月間練習計画

令和7年11月1日 ~ 11月30日

月間目標							
12月から冬期(鍛錬期間)にはいる。ミーティングも終わり、本格的に始めたいが、定期テストもあるので冬期準備期間という位置付け、はやる気持ちを抑えて、距離を増やす準備期間にする。一年間の疲労もしっかり落とすイメージでLSDや動きづくり(ドリル、ウインドスプリント)、距離走、時間走、ペースランニング等ゆっくりのペースで距離を踏み鍛錬機の前準備をするのが目標。怪我や痛いところはこの11月でしっかりリカバリーすること。一週間で30km~35kmで12月では一週間で38.5km~、1月では42.3km~、2月にMax46.5km~をめざしたい。(努力目標、痛いときは無理しない。)3月は移行期(準備期)になるので強度は下がる傾向にある。しっかり時間と距離を管理できる様にすることが最大の目標。初月11月はは150km目標。							

## 一般期

日付	週間課題	練習予定	練習場所	練習内容	負荷率	学校行事
11月1日 土	20 km~35 km 基礎構築期間	AM	河原	インターバルランニング (1000m × 5本) 200mジョギングつなぎ、補強1	高	
11月2日 日		—	—	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	REST	
11月3日 月		放課後	学校	サーキット12種目×2+LSD(30min~40min)	低	文化の日
11月4日 火		放課後	競技場	ウインドスプリント200m × 5本restウォーク、ペースランニング 5000m(400m:90s(あゆむ) 120s(そうし)ベース)	高	1、2年総合学力テスト(希望者)/3年共通テスト模試(希望者)
11月5日 水		放課後	学校	補強2、LSD (90min)	中	R1工場見学/3年共通テスト模試(希望者)/月曜授業
11月6日 木		放課後	学校	jog30min or 完全休養 or 治療	AR	防災訓練(防火訓練)
11月7日 金		放課後	学校	サーキット12種目×2+LSD(30min~40min)	高	公務員模試
11月8日 土		—	—	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	REST	ものコン全国大会
11月9日 日	20 km~35 km 基礎構築期間	一日	グランディ	陸上競技クリニック	—	ものコン全国大会
11月10日 月		放課後	学校	LSD90min	低	
11月11日 火		放課後	競技場	ウインドスプリント200m × 5本restウォーク、ペースランニング 5000m(400m:90s(あゆむ) 120s(そうし)ベース)	高	
11月12日 水		放課後	学校	補強2、LSD (90min)	中	
11月13日 木		放課後	学校	jog30min or 完全休養 or 治療	AR	公務員ゼミ/立会演説会 生徒会役員選挙
11月14日 金		—	各自	補強1、LSD(60min)	高	
11月15日 土	20 km~25 km 回復期	—	各自	補強1、LSD(60min)	高	学校説明会(簡易型III)
11月16日 日		—	—	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	REST	第6回危険物取扱者試験
11月17日 月		—	各自	補強1、LSD(60min)	低	
11月18日 火		—	各自	補強1、LSD(60min)	低	R2クラフトマン21
11月19日 水		—	各自	補強1、LSD(60min)	低	
11月20日 木		—	各自	jog30min or 完全休養 or 治療	AR	短縮授業(考査前日)/金曜授業
11月21日 金		—	各自	補強1、LSD(60min)	低	2学期中間考査①/2学年保護者進路講演会
11月22日 土		—	各自	補強1、LSD(60min)	低	第1種電気工事士(下期)技能試験あゆむ
11月23日 日	20 km~35 km 基礎構築期間	—	—	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	REST	勤労感謝の日
11月24日 月		—	各自	補強1、LSD(60min)	低	振替休日
11月25日 火		—	各自	補強1、LSD(60min)	低	2学期中間考査②
11月26日 水		—	各自	補強1、LSD(60min)	低	2学期中間考査③
11月27日 木		放課後	学校	LSD(90min)	AR	2学期中間考査④/学校評価(生徒)
11月28日 金		AM	グランディ	ウインドスプリント200m × 5本restウォーク、ペースランニング 5000m(400m:90s(あゆむ) 120s(そうし)ベース)	中	生徒家庭学習日
11月29日 土	5km~ テスト明けリハビリ期間	AM	河原	LSD(90min)	中	
11月30日 日		—	—	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	REST	
雨天時				階段走10往復 × 1セット・LSD(60min)	中	

# 月間練習計画

令和7年12月1日 ~ 12月31日

## 月間目標

定期考査もあけ、本格的な冬期、基礎構築期になります。強度が高い練習になりますので、きちんと休養も取り入れつつリカバリーしてください。まずは冬期出だしということもあり、絶対けがをしない。(シーズン中・オフシーズンともけがをしないことは当たり前ですが)強度の高い練習をしっかりこなす為にも、レストやARはしっかりと。

## 一般期

日付	週間課題	練習予定	練習場所	練習内容	負荷率	備考
12月1日	基礎構築期間	放課後集合	学校	坂道インターバル100m10本jogつなぎ ウィンドスプリント 5本 補強1	高	
12月2日		放課後集合	学校	LSD90min 補強2	低	
12月3日		放課後集合	学校	ベース走7000mあゆむ:3m30s/km~3m40s/km そうし:4m/km 補強1 あゆむ62s/300m そうし 80s/300m	高	距離計で300mでタイム換算可
12月4日		A R	学校	jog30min or 完全休養 or 治療	一	自分の身体と向き合って決める
12月5日		放課後集合	学校	ジョギング 4'10"~4'30"/km 5 0 min~6 0 min	低	
12月6日		9：00集合	河川敷	ベース走7000mあゆむ:3m30s/km~3m40s/km そうし:4m/km 補強1 あゆむ62s/300m そうし 80s/300m	高	安倍不在
12月7日		R E S T	-	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	一	しっかりレスト
12月8日	基礎構築期間	放課後集合	学校	坂道インターバル100m10本jogつなぎ ウィンドスプリント5本 補強1	高	
12月9日		放課後集合	学校	LSD90min 補強2	低	
12月10日		放課後集合	学校	ベース走7000mあゆむ:3m30s/km~3m40s/km そうし:4m/km 補強1 あゆむ62s/300m そうし 80s/300m	高	距離計で300mでタイム換算可・安倍不在
12月11日		A R	学校	jog30min or 完全休養 or 治療	一	自分の身体と向き合って決める
12月12日		放課後集合	学校	ジョギング 4'10"~4'30"/km 5 0 min~6 0 min	低	
12月13日		仙南地区合同練習会	岩沼／柴田高	練習会メニュー	高	
12月14日		仙南地区合同練習会	岩沼／柴田高	練習会メニュー	高	
12月15日	回復期	R E S T	-	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	一	しっかりレスト
12月16日		放課後集合	学校	LSD90min 補強2	低	
12月17日		放課後集合	学校	ジョギング 4'10"~4'30"/km 5 0 min~6 0 min	中	
12月18日		A R	学校	jog30min or 完全休養 or 治療	一	自分の身体と向き合って決める
12月19日		放課後集合	学校	LSD90min 補強2	低	
12月20日		9：00集合	河川敷	ベース走7000mあゆむ:3m30s/km~3m40s/km そうし:4m/km 補強1 あゆむ62s/300m そうし 80s/300m	高	距離計で300mでタイム換算可
12月21日		R E S T	-	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	一	しっかりレスト
12月22日	基礎構築期間	放課後集合	学校	坂道インターバル100m10本jogつなぎ ウィンドスプリント5本 補強1	高	
12月23日		放課後集合	学校	LSD90min 補強2	低	
12月24日		放課後集合	学校	ベース走7000mあゆむ:3m30s/km~3m40s/km そうし:4m/km 補強1 あゆむ62s/300m そうし 80s/300m	高	距離計で300mでタイム換算可
12月25日		9：00集合	学校	大年寺 階段	高	安倍不在(学校にはいる)
12月26日		F R E E	各自	完全休養	一	しっかりレスト
12月27日		F R E E	各自	ジョギング 3'50"~4'00"/km 4 0 min~5 0 min 補強1	中	
12月28日		F R E E	各自	LSD90min 補強1	低	
12月29日	基礎構築期間	F R E E	各自	ジョギング 3'50"~4'00"/km 4 0 min~5 0 min 補強1	中	
12月30日		F R E E	各自	LSD90min 補強1	低	
12月31日		F R E E	各自	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	一	しっかりレスト・気分転換

# 月間練習計画

令和8年1月1日 ~ 1月31日

## 月間目標

1月は練習量も強度も12月より上がってます。しっかり、rest・ARは自分の身体と向き合い、けがをしない。山場です。日々のケアを怠ることないようにしてください。練習後冷やす。練習後補食する。お風呂でしっかり筋肉を弛緩させる。よく睡眠をとる。よく食べる。来月は強度も量もMaxです。来月乗り越える為にも、ここでしっかり力を蓄えましょう。

## 一般期

日付		週間課題	練習予定	練習場所	練習内容	負荷率	学校行事
1月1日	木	フリーの日もきちんと時間を刻むこと。 (基礎構築期間)	各自	各自	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	一	しっかりレスト・気分転換
1月2日	金		各自	各自	LSD90min 補強1	低	
1月3日	土		各自	各自	ジョギング 3'50"~4'00"/km 4 0 min~5 0 min 補強1	中	
1月4日	日		各自	各自	LSD90min 補強1	低	
1月5日	月	この週はかなり距離を走るからLSD90minはスローペースを守ること。絶対。 (基礎構築期間)	9：00集合	学校	坂道インターバル100m15本jogつなぎ 20s/100m ウィンドスプリント5本 補強1	高	安倍不在
1月6日	火		9：00集合	学校	LSD90min 補強2	低	
1月7日	水		放課後練習	学校	ペース走9000mあゆむ:4min00s/km そうし:5min/km 補強1	高	あゆむ72s/300m そうし90s/300m
1月8日	木		AR	学校	完全休養 or 治療 or jog	一	自分の身体と向き合って決める
1月9日	金		放課後練習	学校	LSD90min 補強2	低	
1月10日	土		9：00集合	河川敷	LSD90min 補強2	低	
1月11日	日		13：00集合	グランディ	ベース走9000mあゆむ:4min00s/km そうし:5min/km 補強1	一	あゆむ96s/400m そうし120s/400m
1月12日	月	この週はかなり距離を走るからLSD90minはスローペースを守ること。絶対。 (基礎構築期間)	REST	—	完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	一	しっかりレスト・気分転換
1月13日	火		放課後練習	学校	坂道インターバル100m15本jogつなぎ 20s/100m ウィンドスプリント5本 補強1	高	
1月14日	水		放課後練習	学校	LSD90min 補強2	低	
1月15日	木		AR	学校	完全休養 or 治療 or jog	一	自分の身体と向き合って決める
1月16日	金		放課後練習	学校	LSD90min 補強2	低	
1月17日	土		9：00集合	河川敷	ベース走9000mあゆむ:4min00s/km そうし:5min/km 補強1	高	
1月18日	日		REST	—	完全休養	一	しっかりレスト・気分転換
1月19日	月	回復期	放課後練習	学校	坂道インターバル100m15本jogつなぎ 20s/100m ウィンドスプリント5本 補強1	高	
1月20日	火		放課後練習	学校	ジョギング 4'20"~4'30"/km 5 0 min~6 0 min	中	
1月21日	水		放課後練習	学校	LSD90min 補強2	低	
1月22日	木		AR	学校	完全休養 or 治療 or jog	一	自分の身体と向き合って決める
1月23日	金		放課後練習	学校	LSD90min 補強2	低	
1月24日	土		9：00集合	河川敷	インターバルランニング (1000m × 5本) 200mジョギングつなぎ、補強1 あゆむ3m10s/km そうし4min/km	高	安倍不在
1月25日	日		REST	—	完全休養	一	しっかりレスト・気分転換
1月26日	月	この週はかなり距離を走るからLSD90minはスローペースを守ること。絶対。 (基礎構築期間)	放課後練習	学校	坂道インターバル100m15本jogつなぎ	高	
1月27日	火		放課後練習	学校	LSD90min 補強2	低	
1月28日	水		放課後練習	学校	ベース走9000mあゆむ:4min00s/km そうし:5min/km 補強1	高	あゆむ72s/300m そうし90s/300m
1月29日	木		AR	学校	完全休養 or 治療 or jog	一	自分の身体と向き合って決める
1月30日	金		放課後練習	学校	LSD90min 補強2	低	
1月31日	土		9：00集合	河川敷	インターバルランニング (1000m × 5本) 200mジョギングつなぎ、補強1 あゆむ3m10s/km そうし4min/km	高	

# 月間練習計画

令和8年2月1日 ~ 2月28日

月間目標							
距離と強度の割合はどちらも高いです。また来月から強度はあがり、距離は段々減る傾向にあります。しっかり積極的に休養をとりしてください。またテスト期間は1時間以内の練習構成なので、しっかり取り組んでください。この2月のテスト期間まったくやらないと、シーズンに向けて絶望的です。しっかり試験期間も取り組んでください。練習場所が自宅近くにない場合は、早めのジョギング50分にしたりと工夫してください。その代わり試験期間の土日などは場所を確保して練習するとかそれもまた工夫してください。							

## 一般期

日付	週間課題	練習予定	練習場所	練習内容	負荷率	学校行事
2月1日	スピードの要素もいれいく。 テスト期間に距離時間をふむの でしっかりris ピードを意識して (基礎構築期間)	REST		完全休養(ないもしない。リフレッシュ)	—	しっかりレスト・気分転換
2月2日		放課後練習	学校	坂道ダッシュ100m10本rest呼吸 落ち着いたら 補強1(もしくはスプリントインターパル)	中	
2月3日		放課後練習	学校	ジョギング 4'20"~4'30"/km 5 0 min~6 0 min 補強2	中	
2月4日		放課後練習	学校	レペテーション1000 3セット rest15分 補強1	高	
2月5日		AR	各自	完全休養 or 治療 or jog	—	自分の身体と向き合って決める
2月6日		放課後練習	学校	LSD90min 補強2	低	
2月7日		9：00集合	河川敷	500+400+200 3セット rest15分 補強1	高	あゆむ20s/100m そうし30s/100m
2月8日		REST		完全休養 or 治療 or jog	—	しっかりレスト・気分転換
2月9日	回復期にあたる。距離と時間を踏みたいので しっかり 時間をかける。 (基礎構築期間)	検査のため自主練	各自	ジョギング 5'00"/km 5 0 min 補強1	低	
2月10日		検査のため自主練	各自	坂道ダッシュ10本・平地ダッシュ10本rest呼吸落ち着いたら	中	
2月11日		検査のため自主練	各自	ジョギング 5'00"/km 5 0 min 補強1	低	
2月12日		検査のため自主練	各自	坂道ダッシュ10本・平地ダッシュ10本rest呼吸落ち着いたら	中	
2月13日		検査のため自主練	各自	ジョギング 5'00"/km 5 0 min 補強1	低	
2月14日		検査のため自主練	各自	坂道ダッシュ10本・平地ダッシュ10本rest呼吸落ち着いたら	中	安倍不在
2月15日		REST		完全休養	—	しっかりレスト・気分転換
2月16日	回復期 & TTで立ち位置 確認 (基礎構築期間)	検査のため自主練	各自	ジョギング 5'00"/km 5 0 min 補強1	低	
2月17日		検査のため自主練	各自	坂道ダッシュ10本・平地ダッシュ10本rest呼吸落ち着いたら	中	
2月18日		検査のため自主練	各自	ジョギング 5'00"/km 5 0 min 補強1	低	
2月19日		放課後練習	学校	坂道ダッシュ100m10本rest呼吸 落ち着いたら 補強1	中	
2月20日		13:00集合	グランディ	TT2本 ジョギング 6'00"/kmくらい 30min	高	安倍不在
2月21日		9:00集合	河川敷	500+400+200 3セット rest15分 補強1	高	あゆむ20s/100m そうし30s/100m
2月22日		9:00集合	学校	LSD60min 補強2	低	
2月23日	スピードの要素もいれいく。 テスト期間に距離時間をふむの でしっかりris ピードを意識して (基礎構築期間)	REST		完全休養 or 治療 or jog	—	しっかりレスト・気分転換
2月24日		放課後練習	学校	レペテーション1000 3セット rest15分 補強1	高	
2月25日		放課後練習	学校	ジョギング 4'20"~4'30"/km 5 0 min~6 0 min	中	
2月26日		AR	各自	完全休養 or 治療 or jog	—	自分の身体と向き合って決める
2月27日		放課後練習	学校	LSD90min 補強2	低	
2月28日		9:00集合	河川敷	500+400+200 3セット rest15分 補強1	高	あゆむ20s/100m そうし30s/100m 安倍不在

# 長距離年間練習計画

時期区分	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
練習期	一般期（基礎体力向上期）			専門的準備期	試合準備	試合期（前半）		試合期（中盤）		試合期（後半）	試合期（後半）	試合期（後半）
練習量	徐々に高まる			高	中	中	中	中	徐々に下がる	低	低	
練習強度	徐々に高まる	高	高	少し下がる	中	中	高	高	少し下がる	低	低	
目的	疲労回復と反省。来シーズンの目標設定	基礎的体力の向上。走り込みと体の土台作り	基礎的体力の向上。走り込みと体の土台作り	専門的な練習への移行。レーススペースへの適応	レースに向けた調整。コンディションを整える	練習の成果を発揮。レース経験を積む	レース経験を積む。課題の抽出	課題の改善とレベルアップ。スピードと持久力の両立	スピードと持久力の両立。ベストパフォーマンスを出す	後半戦の最終調整。疲労を残さないようにする	シーズン終了。疲労回復と振り返り	シーズン終了。疲労回復と振り返り
練習内容	ジョギング、ウォーキング、クロストレーニング	距離走、LSD、ベース走、坂道トレーニング、サーキットランニング	インターバル走、ベース走、ビルドアップ走、タイムトライアル	ベース走、レペティション、インターバル走、スピード維持	ベース走、レペティション、インターバル走、スピード維持	インターバル走、ベース走、レースベース走、タイムトライアル	ベース走、ビルドアップ走、ジョギング、ストレッチ	ジョギング、ウォーキング、リフレッシュ				
留意点	怪我がある場合は治療に専念。様々なスポーツで体を動かす	急激な走行距離の増加を避け、怪我をしないようにする	体力レベルに合わせて無理のないメニューを組む	試合日を逆算して、無理のない練習量を調整する	試合での課題を明確にし、次への練習に活かす	試合の疲労を残さないように、ケアを徹底する	体調を崩さないように、練習量を調整する	1年間の反省と来シーズンの目標設定を行う				



エネルギー供給	中距離走者		
	番号	トレーニングの種類	内容
無酸素系	1	スタートダッシュ	30~50m 5~10本
	2	ウインドスプリント（加速慣性走）	70~150m 5~8本
	3	スプリントレペティション	200~300m 3~5本
	4	スプリントインターバル	100~300m 10~20本
	5	スプリントトライアル1	50m 60m 100m 150m
	6	スプリントトライアル2	200m 300m 400m 500m 600m
	7	ビルドアップラン	4000m~8000m
	8	レースベースレペティション	400~1500m
	9	エンドレスリレー	200m~400m
	10	スピードブレー（変化走）	50'~60' 100m~変化
	11	ロングインターバル	1000mX5本 1200mX4本 1500mX3本
	12	ペースランニング	8000m~16000m
	13	ヒルトレーニング	40'~60' 8km~16km
	14	クロスカントリー	60'~80' 12km~16km
	15	ロードラン	8km~16km
有酸素系	16	ジョギング（ゆっくり）	4'30"~5'00"/km 60'~80'
		ジョギング（普通）	4'10"~4'30"/km 50'~60'
		ジョギング（早い）	3'50"~4'00"/km 40'~50'
	17	LSD	5'00"/km 80'~

エネルギー供給	長距離走者		
	番号	トレーニングの種類	内容
無酸素系	1	スタートダッシュ	50m 5本
	2	ウインドスプリント（加速慣性走）	100~150m 5~10本
	3	スプリントレペティション	300m 7~10本、400m 5~10本
	4	スプリントインターバル	200m 10~20本、300m 10~15本
	5	スピードタイムトライアル	200m 400m 600m 800m
	6	ハイベースレペティション	400~1000m 3~7本
		ハイベースインターバル	1000m 1500m 2000m
		ハイベースレペティション	400~1000m 5~10本
	7	ビルドアップラン	8000~16000m
	8	レースベースレペティション	3000m 5000m
	9	レースベースインターバル	400~1000m 5~10本
	10	スピードブレー（変化走）	500m~60'~70'
	11	ロングインターバル	2000mX5本 3000mX4本 4000mX5本
	12	ペースランニング	10000m~20000m
	13	ヒルトレーニング	12km~20km 50'~80'
	14	クロスカントリー	16km~22km 70'~100'
	15	ロードラン	10km~20km
有酸素系	16	ジョギング（ゆっくり）	4'30"~5'00"/km 70'~100'
		ジョギング（普通）	4'10"~4'30"/km 60'~70'
		ジョギング（早い）	3'50"~4'00"/km 50'~60'
	17	LSD	5'00"/km 90'~

適応期	番号
基礎構築1期	2,12,13,14,15,16,17
基礎構築2期	2,3,4,5,6,7,12,13,14,15,16,17
ドリル1期	2,3,4,5,6,7,12,13,14,17
ドリル2期	2,3,4,5,6,7,12,13,14
回復期	2,5,12,14,16
仕上期	1,4,5,6,7,8,9,10
調整1期	4,5,6,7,8,9,10,12,16
調整2期	2,8,9,10,12,16

練習の大まかな順番	
1	体操
2	動的ストレッチ（ダイナミックストレッチ）・ドリル
3	スプリント走（流し）・jog(20min)
4	メインメニュー
5	jog(20min)
6	体操
7	静的ストレッチ（セルフ・ペアどちらでも）

中長距離の最低限のドリル	
1	アンクルポップ
2	A-スキップ
3	ニーアップ
4	B-スキップ
5	バウンディング
6	ハードルドリル

※詳細は概論

トレーニング名	方法（実施内容）	目的（期待される効果）	設定タイム例・メニュー例	トレーニング名	方法（実施内容）	目的（期待される効果）	設定タイム例・メニュー例
ジョギング	会話ができる程度の非常にゆっくりとしたペースで、比較的長い時間（30分～）走る。心拍数は最大心拍数の60～70%程度に抑える。土や芝生の上など、脚に負担の少ない場所で行うと怪我の予防になる。	心肺持久力の土台作り、疲労回復、怪我の予防 ・心臓や肺の機能向上（有酸素能力の向上）。 ・毛細血管の増加を促進し、持久力の基礎を作れる（LSDの要素も含む）。 ・ランニングフォームの確認、リラックスして走る感覺を養う。軽めのものは積極的休養として疲労回復を促す。	メニュー例：40分～60分 ジョグ 設定ベース例：1kmあたり 6分00秒～7分00秒（個人差）	ビルアップラン	スタートはゆっくりとしたペースで始め、徐々にペースを上げ、最後は目標とするレースペースかそれ以上に上がる。距離は中距離～長距離（例：10km）。	後半の粘り強さ、ペースコントロール能力の養成 ・疲労が溜まった状態でのベースアップ能力、つまりレース終盤の「粘り」を強化する。 ・目標ペースへの移行や、ベースアップの感覺を養う。	メニュー例：10km ビルドアップ走 設定ベース例：最初の 5km は 4分30秒/km、最後の 1km は 3分15秒/km など、段階的にベースアップ
ベースランニング	目標とするレースペース、または乳酸閾値（LT）に近い一定のペースで、中程度の距離（5km～10km程度）を継続して走る。目標レースのペース感覚を体で覚えることを意識する。テンボランとも呼ばれる。※ 乳酸閾値（LT：Lactate Threshold）とは、運動中に血液中の乳酸濃度が急激に上昇し始める運動強度（ペース、心拍数など）の境界線を指します。	乳酸閾値（LT）の向上、レースペース感覚の獲得 ・体内に乳酸が溜まり始める閾値を高め、レース後半の粘り強さを養う。 ・目標とするレースペースを体に刻み込み、レース時のペースコントロール能力を向上させる。	メニュー例：5km ベース走 設定ベース例：1km あたり 3分30秒（目標レースペースの90～100%程度）	ヒルトレーニング（傾斜地トレーニング）	上り坂を利用して、全力に近いペースで走ることを繰り返す（インターバル形式）。または、起伏のあるコースを走る（起伏走）。	脚筋力と心肺機能の同時強化、フォーム改善 ・上り坂で高い負荷をかけることで、平地では得にくい脚の筋持久力、特に股関節周囲の筋力や心肺機能を効率的に強化する。 ・フォームが崩れにくくなり、効率の良い走りを身につける。下り坂はスピードコントロールの練習になる。	メニュー例：200m 坂道ダッシュ ×10本（下りジョグで戻る） 設定タイム例：200m を 35秒～40秒（全力に近い）
インターバルトレーニング	高強度（速いペース）の走行と、短い休息（ジョギングまたはウォーキング）を交互に繰り返す。走る距離や本数、休息時間は目的に応じて設定する（例：400m ×10本、休息90秒）。	スピード持久力の強化、最大酸素摂取量（V'O <sub>2max</sub> ）の向上 ・高強度での走行により、スピードと持久の両方を効率的に向上させる。 ・目標とするレースペースより速いペースに体を慣らし、レース後半のスピードに対応できる能力を高める。	メニュー例：1000m ×5本（つなぎ400m ジョグ） 設定タイム例：1000m を 3分00秒で設定	L S D (Long Slow Distance)	低強度（会話ができる程度）で、非常に長い時間または長い距離を継続して走る。心拍数は最大心拍数の60～70%程度。	持久力の土台作り、脂肪燃焼能力の向上 ・長時間走り続けることで、毛細血管や密度を増やし、エネルギー供給能力の基礎を築く。 ・長時間の運動に耐える筋力・精神力を養う。脂肪をエネルギー源として利用しやすくなる。	メニュー例：2時間00分～3時間00分 LSD 設定ベース例：1kmあたり 6分30秒～7分30秒（心拍数を低く維持）
変化走（フルトレク）	距離や時間にこだわらず、自分の感覚でペースのアップダウンを繰り返す。例えば、速いペース（負荷）と遅いペース（回復）の組み合わせを、コースの起伏や景色に合わせて自由に行う。	レース展開への対応、ペースコントロール能力の養成、精神的な強化 ・レース中に起こるペース変化への対応力を養う。 ・脚持久力とスピード持久力、心肺機能の両方をバランス良く鍛える。 ・単調になりがちな長距離走に変化をつけ、メンタル面の強化につながる。	メニュー例：60分 変化走 設定ベース例：速い区間 3分30秒/km、遅い区間 5分00秒/km を感覚的に切り替える	クロスカントリートレーニング	芝生、土、不整地など、起伏のある自然の中を走る。ロードと比べて地盤が不安定になる。	全身のバランス能力向上、脚への衝撃緩和、心肺機能の強化 ・不整地を走ることで、着地時のバランスを保とうとする全身のインナーマッスルや協調性が鍛えられる。 ・路面からの衝撃が緩和され、怪我のリスクを減らしつつ持久力を強化できる。	メニュー例：丘陵地帯の1周 5km コースを3周 設定ベース例：ロードよりやや遅いペースで、起伏に合わせてペースを調整
レペティショントレーニング	高強度（ほぼ全力）の走行と、比較的長い完全な休息（完全に回復するまで）を挟んで繰り返す。インターバル走よりも走行ペースが速く、休息時間が長いのが特徴。	最大スピード向上、スピードの質向上 ・最大酸素摂取量に頼らないスピード能力（無酸素運動能力）を高める。 ・中距離走のスマートペースや、長距離走のペースアップに対するための「キレ」を養う。	メニュー例：400m ×5本（休息5分程度） 設定タイム例：400m を 60秒～65秒（全力以近いタイム）	スタートダッシュ	スタート直後の数メートルを、短距離走のように最大限の力で加速する練習。	中距離走のスタート技術向上、瞬発力の養成 ・中距離走（800m, 1500m）で重要な位置を取るためにのスタート技術を磨く。 ・レースの入りで必要な瞬発力を高める。	メニュー例：スタートからの 10m～30m ダッシュ ×5本 設定タイム例：意識的に低い姿勢から爆発的に加速する
タイムトライアル	一定の距離を、レース本番と同じ、またはそれに近い設定で全力で走る。	現状の走力確認、レースへの適応力、精神的な強化 ・自身の体力レベルやレースペース設定の妥当性を確認する。 ・本番のレースに近い緊張感の中で走ることで、精神的なタフさを養う。	メニュー例：3000m タイムトライアル 設定タイム例：3000m 自己ベスト更新を目標	坂ダッシュ	100m～300m程度の急な上り坂を、ほぼ全力で駆け上がる。本数を繰り返す。	短時間での最大筋力・筋持久力向上 ・重力に抗して走ることで、効率的に脚の爆発的な筋力（パワー）と筋持久力を鍛える。フォームの改善にもつながる。	メニュー例：100m 坂ダッシュ ×10本（休息は下りながら歩いて戻る） 設定タイム例：100m を 15秒～20秒 程度で全力に近いスピード
ビルアップラン	スタートはゆっくりとしたペースで始め、徐々にペースを上げ、最後は目標とするレースペースかそれ以上に上がる。距離は中距離～長距離（例：10km）。	後半の粘り強さ、ペースコントロール能力の養成 ・疲労が溜まった状態でのベースアップ能力、つまりレース終盤の「粘り」を強化する。 ・目標ペースへの移行や、ベースアップの感觉を養う。	メニュー例：10km ビルドアップ走 設定ベース例：最初の 5km は 4分30秒/km、最後の 1km は 3分15秒/km など、段階的にベースアップ	ワインディングプリント（流し）	100m～150m程度の距離を、全力の70～80%程度の気持ち良いペースで走る。ジョギングの前後などに行う。	ランニングフォームの改善、神経系の刺激、疲労抜き ・リラックスした状態でスピードを出す感覺を養い、効率の良いランニングフォームを身につける。 ・練習の質を高めるための刺激入れや、クールダウンとして血流を良くし、疲労物質の除去を促す。	メニュー例：100m ウィンドスピリント ×5本 設定ベース例：フォームを意識し、楽に走れる範囲で徐々に加速し、スピードに乗る

	曜日	負荷	主な練習内容
一般期	月	高	動きづくり、ビルドアップ走 (1000m × 2本: 100m毎にペースを少しづつ上げる)、LSD (30分)
	火	高	テンポ走 (2000m × 2セット、75-80% - 長めの休憩)、坂道インターバル走 (200m × 8本)
	水	中	ウォーミングアップ (球技)、動きづくり、メディシンボール投げ (前後各5本)
	木	Rest	Rest
	金	中	ウォーミングアップ (球技)、サーキットトレーニング (自重複数 × 3周: 下半身、体幹、プライオメトリクス中心)
	土	高	クロスカントリー (30-40分)、坂道ダッシュ (100m × 5本、150m × 3本)
	日	Rest	Rest
専門的準備期	曜日	負荷	主な練習内容
	月	高	動きづくり、ウインドスプリント (150m × 3本)、インターバル走 (400m × 5本 - レースペース - リカバリー1分)
	火	高	テンポ走 (3000m × 1本、90%ペース)、坂道走 (100m × 5本、150m × 3本)
	水	中	動きづくり、メディシンボルトレーニング、ウインドスプリント (150m × 3本)
	木	Rest	Rest
	金	高	1500m/3000m レペティション (設定タイムに近いペース × 2本 - リカバリー10-15分) または、ベース走 (4000m × 1本)
	土	高	動きづくり、インターバル走 (1000m × 3本、800m × 2本 - レースペース)、クールダウン
試合期	曜日	負荷	主な練習内容
	月	高	動きづくり、ショートインターバル (200m × 5本、150m × 5本 - レースペースよりも速いペース)
	火	中	軽いジョギング、流し (100m × 3本)、ストレッチ
	水	中	動きづくり、ベース走 (1500m/3000mペースより少し遅めを300m × 4本)
	木	Rest	Rest
	金	高	レースペース走 (400m × 2本 - 長めの休憩)、ウインドスプリント (100m × 5本)
	土	中	軽いジョギング、流し、体幹トレーニング
試合前調整期	曜日	負荷	主な練習内容
	月	高	動きづくり、ショートインターバル (200m × 4本 - レースペースよりも速いペース)、リカバリー (ウォーク)
	火	中	軽いジョギング (20-30分)、流し (100m × 3本)、入念なストレッチ
	水	中	動きづくり、レースペース走 (1000m × 1本 - 本番ペースより少し速め)、クールダウン
	木	Rest	Rest
	金	中	軽いジョギング、ウンドスプリント (100m × 5本)、クールダウン
	土	高	調整練習 (200m × 2本 - レースペースより速いペース、リカバリーはジョグ)、ウォーク
移行期	曜日	負荷	主な練習内容
	月	軽	軽いジョギング (20~30分)、動的ストレッチ
	火	軽	休息 または 水泳・サイクリングなどのクロストレーニング
	水	中	軽いジョギング、流し (100m × 5本)、体幹トレーニング (プランク、サイドプランクなど)
	木	軽	休息 または ウォーキング
	金	中	軽いジョギング、坂道ダッシュ (50m × 3本)、補強運動
	土	軽	軽いジョギング、入念な静的ストレッチ
	日	Rest	Rest

	曜日	負荷	主な練習内容
一般期	月	高	動きづくり、ベースランニング (4000~ 6000m)
	火	高	サーフィットトレーニング (8種目× 3周)
	水	中	ウォーミングアップ (W-up: 球技)、動きづくり(ハードル)、ジョギング30分
	木	Rest	Rest
	金	中	クロスカントリー(野外走)40分
	土	高	インターバルランニング (1000m × 4 ~ 6本) 200mジョギングつなぎ
	日	Rest	Rest
専門的準備期	曜日	負荷	主な練習内容
	月	高	動きづくり、ジョギング40分
	火	高	ビルドアップ走4000m (1000m毎に少しづつスピードを上げる)
	水	中	クロスカントリー (野外走) 30分
	木	Rest	Rest
	金	高	ベースランニング (3000m)、テンポ走 (300m × 2本: 90%)
	土	高	インターバルランニング (400m × 10本) 200mジョギングつなぎ
試合期	曜日	負荷	主な練習内容
	月	高	動きづくり、ジョギング30分、200m× 5本
	火	中	レペティション (1000m × 2、セット間30分)
	水	中	ジョギング40分、補強運動
	木	Rest	Rest
	金	高	ベースランニング (3000m)
	土	中	セット走 (300m+400m+500m+600m+500m+400m+300m)
試合前調整期	曜日	負荷	主な練習内容
	月	高	動きづくり、ジョギング30分、ウインドスプリント120m × 2本
	火	中	セット走 (600m+200m or 1200m+300m)
	水	中	ジョギング30分、ウインドスプリント120m× 3本
	木	Rest	Rest
	金	中	ジョギング30分、ウインドスプリント150m× 2本
	土	高	競技会
移行期	曜日	負荷	主な練習内容
	月	軽	軽いジョギング (20~30分) 、動的ストレッチ
	火	軽	休息 または 水泳・サイクリングなどのクロストレーニング
	水	中	軽いジョギング、流し (100m×5本) 、体幹トレーニング (プランク、サイドプランクなど)
	木	軽	休息 または ウォーキング
	金	中	軽いジョギング、坂道ダッシュ (50m×3本) 、補強運動
	土	軽	軽いジョギング、入念な静的ストレッチ
日			Rest

ver2

## 補強1体幹トレーニング例

期間	種目名	目的	セット数 × 回数	休憩時間	ポイント
通年	プランク	腹部・体幹全体の筋力と安定性の向上	3~4セット × 30~60秒	30~60秒	体を一直線に保ち、腰が反ったり、お尻が上がったりしないように注意する
	サイドプランク	腹斜筋の強化、体幹の安定性向上	3セット × 左右各30秒	30秒	体側が一直線になるように意識し、頭から足までがまっすぐになるように保つ
	レッグレイズ	下腹部・腸腰筋の強化	3~4セット × 10~15回	1分	腰が浮かないように、地面にしっかりとつけ、ゆっくりと脚を上げ下げする
	バードドッグ	体幹のバランス能力、体幹深層筋の強化	3セット × 左右各10~12回	1分	体がブれないように、ゆっくりと腕と脚を対角線上に伸ばす

## 補強2ウェイトトレーニング例

期間	種目名	目的	セット数 × 回数	休憩時間	ポイント
通年	スクワット	下半身全体の筋力・持久力向上	3~4セット × 10~15回	1~2分	比較的軽めの重量で、ゆっくり正確に行う
	デッドリフト	ハムストリングス・臀部強化	3~4セット × 10~15回	1~2分	姿勢を保ち、股関節の動きを意識する
	ランジ	片脚の筋力・バランス強化	3セット × 左右各10~12回	1分	姿勢を崩さず、安定した動作で行う
	カーフレイズ	ふくらはぎ・アキレス腱の強化	3セット × 20~30回	1分	踵をしっかりと上げ、最後までコントロールする