

中長距離走



はじめに

競技会で主に開催されている種目のうち、800mと1500mを中距離種目、3000m以上を長距離種目としています。

中長距離種目は長時間動き続けるために高い心肺持久力が求められます。また、走りの効率

が高いほうが消費するエネルギーを抑えることができます。加えて、ラストパートで競り勝つための瞬発力も必要です。このように、中長距離種目の成績には、実は様々な要素の向上が影響しているのです。

中長距離走の特徴

中長距離種目の走り方は、基本的には短距離走と似ていますが、以下の点で異なります。

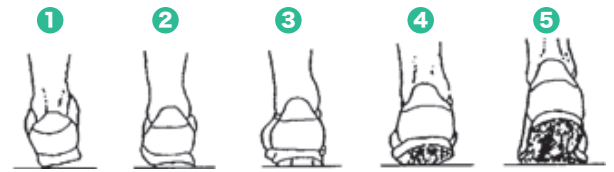
- 接地の際の足のつき方はペースによって変わる。
- スイング脚の膝の角度は短距離走に比べて広

い。

- 長距離種目よりも中距離種目のほうが推進局面において股関節・膝・足首がより伸展する。
- 膝はあまり高く上がらない。
- 腕振りはそれほど力強くない。

接地の仕方

接地の仕方は走るスピードと関係しています。長くゆっくりなレースでは踵の外側から接地し(①~③)、距離が短く速いレースでは足の真ん中あるいは前足部で接地します(④)。そして離地に向け、力は滑らかにつま先に移っていきます(⑤)。



踵から積極的に接地すると、ブレーキになるだけでなく膝や足首への負担も大きく怪我の危





険性が高まります。長くゆっくり走っている時でも、腰が前に引っ張られるようなイメージをもって、重心の真下にまっすぐ足を下ろして足

の真ん中あたりで着地するように意識すると、ブレーキ要素が軽減されるでしょう。

中長距離走の練習

動きづくり（ドリル）

中長距離走において走りの効率の影響は大きいといえます。例えば1500m走では、1歩のストライドが150cmとすると1000歩でゴールする計算となります（単純計算ですが）。同じ努力度で走っているとして、走りの効率が高まって1歩あたり5cmの歩幅の増加があったとすると、1000歩では50m、つまり8～9秒ものタイム短縮につながる可能性があるのです。そのため、走りの効率を高めるための動きづくりは大切な練習の1つとして位置づけてください。

動きづくりは基本的に短距離走で紹介したドリルと同様です。よい姿勢を保ち、1歩1歩しっかりと地面に力を加える意識で行いましょう。

持久力を高める練習

ジョギング

ゆっくり長く走る「ロングスローディスタンス（Long Slow Distance：LSD）」、一定のペースを維持する「ペース走」、徐々にスピードを上げていく「ビルドアップ走」などがあります。毛細血管の発達や脂肪の代謝の促進などを目的としており、長距離走を行うにあたっての基礎づくりのようなものです。しかし、何も考えずに走っているだけでは十分な効果を得られません。自分の感覚と向き合い、1歩1歩が技術練習だと思って、走りの効率を磨く練習であることも忘れてはいけません。

運動時間は30分を目安として行いましょう。

地面がコンクリートやアスファルトのような硬い素材だと怪我の危険性が高まります。できるだけ脚への負担を軽くするよう、土や芝生の上で走るようにしましょう。

インターバル走

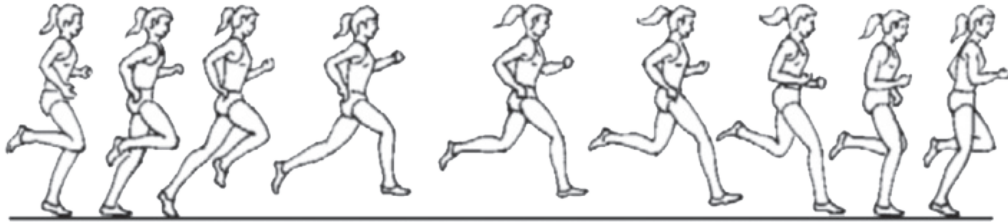
高強度の走運動を、短い休息を挟んで行います。スピードと持久力、両方の能力を向上させることができる練習です。

負荷を設定するにあたって、レースタイムを参考にするとよいでしょう。例えば800mのベストタイムが2分30秒の場合、200mを平均して37.5秒で走る計算になります。つまり、200mを37秒前後で4～5本走る練習を組むことができます。休息は能力に応じて、時間（1～2分）や距離（100～200mをジョギングでつなぐ）を設定することができます。その練習が余裕をもってこなせるようになったら、設定タイムを速くしたり、走る距離を長くしたり、休息時間を短くするなどして、よりレースに近い強度で練習を行うようにします。

レペティション

レースを意識して全力で行う練習、つまりタイムトライアルです。走る距離を出場するレースの距離と同等にして行うことで、エネルギーの配分戦略も学ぶことができます。

非常に質の高い練習なので、複数回実施する場合には十分な休息をとって次のトライアル



を行います。走る距離によって異なりますが、15～20分程度の休息が必要です。具体的には、800mの選手には600～1000m、1500mの選手には1000～2000m、3000mの選手には2000～3000mのタイムトライアルを2～3回実施します。ただし、紹介した設定距離はその種目をターゲットにした場合です。様々な能力を発見するためにも、中距離の選手でも3000mのタイムトライアルに挑戦させたり、その逆もあってよいでしょう。

短距離走の練習（最大速度を高める）

通信陸上や総体は記録会とは異なり、順位を決める競技会でもあります。中長距離種目のレースでは、相手をけん制して前半をゆっくりにし、最後の1周やラスト100mでの勝負になることがよくあります。その時に鍵となるのが短距離走の能力です。つまり、ラスト勝負になった時には単に“足が速い”選手が有利なのです。

短距離走の能力を高めるためには、短距離走やクラウチングスタートで紹介したように、加速走やスタートダッシュなどの練習が有効です。普段の練習の最後にイベント的に実施することができます。また、中長距離の選手は他の種目の選手と分かれて練習するケースが多いです。定期的に短距離走の選手と一緒に練習するような機会をつくれると、よい刺激を与えられるだけでなく、他の種目の選手との交流にもなるでしょう。

【文献】

・井筒紫乃（編）（2018）中長距離走 指導者講習会 日本陸上競技連盟 普及育成委員会指導者育成部 pp.44-47.

・International Association of Athletics Federations. (1996) Middle & Long Distance. Run!Jump!Throw! pp.33-43.