休校中のトレーニングメニュー（案）

作成者：上妻

きちんと話も出来ないまま休校になってしまい大変申し訳ございません。何をすればよいのか困られている方もいらっしゃると思います。またコロナの影響で大変な状況の方もいらっしゃると思います。
しかし、ここで自主的にしっかりトレーニングを行い基礎レベルを落とさない、基礎レベルを上げることが今は必要です。（ただしわからないまま行なうのはダメです）
やれることは沢山あります。出来ないことを探すのではなく出来ることを探しましょう。やらなければそこからはなにも生まれないです。今この状況でこそ自らを高めることが出来る人になってもらいたいです。
そこで休校中のメニュー案を作成致しましたので参考程度にご覧になって下さい。

曜日	準備運動（静的ストレッチ）	ランニング（心肺持久力維持） 自転車エルゴメーター等 自転車も可	ソフランク（筋持久力） 腹筋（筋持久力） 腕立て（筋持久力） 背筋（筋持久力） スクワット（筋持久力）	スピード系持久力（高強度） 上手くやれば50～200mの差に繋がります	柔軟性（静的ストレッチ） 関節あがりでも良いです	筋肉大 筋肉量が多い人は有効活用しましょう	最大筋力 メディシンボールなどを使ってジャンプ等で鍛える	パワー すばやく動かすこと ジャンプ	テクニック感覚効率 もしくは向上
月	ダイナミックストレッチ10分 いつも行なっているもので良い	ランニング15分～30分 HR150～160 足首を捻らないように気をつけて	腹筋・腕立て10回～20回を1セットを複数種目 プランク30分 様々な種目で行うこと 休憩は30秒～60秒	なし	ストレッチ10分～30分 様々な種目で行なうこと 勢いはつけない	なし	なし	1～5回を各3セット※スピードが大事 ジャンプ 休憩2分	お風呂でスクーリング 鏡の前でシャドースイム チューブで キャッチ～フィニッシュ
火	ダイナミックストレッチ10分 いつも行なっているもので良い	ランニング15分～30分 HR150～160 足首を捻らないように気をつけて	スクワット・腕立10回～20回1セットを複数種目 プランク30分 様々な種目で行うこと 休憩は30秒～60秒	なし	ストレッチ10分～30分 様々な種目で行なうこと 勢いはつけない	8～12回できる強度で行なう各3セット補助がいると良い	1～5回程度できる強度で各3セット 全力ジャンプ等 休憩2分	1～5回を各3セット※スピードが大事 ジャンプ 休憩2分	お風呂でスクーリング 鏡の前でシャドースイム チューブで キャッチ～フィニッシュ
水	ダイナミックストレッチ10分 いつも行なっているもので良い	ランニング15分～30分 HR150～160 足首を捻らないように気をつけて	腹筋・腕立て10回～20回を1セットを複数種目 プランク30分 様々な種目で行うこと 休憩は30秒～60秒	20秒MAX10秒REST×8セット 各セット全力で出し切ること 出来なければ効果は薄い	ストレッチ10分～20分 様々な種目で行なうこと 勢いはつけない	なし	なし	1～5回を各3セット※スピードが大事 ジャンプ 休憩2分	お風呂でスクーリング 鏡の前でシャドースイム チューブで キャッチ～フィニッシュ
木	OFF（ストレッチや本を読む）								
金	ダイナミックストレッチ10分 いつも行なっているもので良い	ランニング15分～30分 HR150～160 足首を捻らないように気をつけて	スクワット・腕立10回～20回1セットを複数種目 プランク30分 様々な種目で行うこと 休憩は30秒～60秒	20秒MAX10秒REST×8セット 各セット全力で出し切ること 出来なければ効果は薄い	ストレッチ10分～20分 様々な種目で行なうこと 勢いはつけない	なし	なし	1～5回を各3セット※スピードが大事 ジャンプ 休憩2分	お風呂でスクーリング 鏡の前でシャドースイム チューブで キャッチ～フィニッシュ
土	ダイナミックストレッチ10分 いつも行なっているもので良い	ランニング15分～30分 HR150～160 足首を捻らないように気をつけて	腹筋・腕立て10回～20回を1セットを複数種目 プランク30分 様々な種目で行うこと 休憩は30秒～60秒	なし	ストレッチ10分～20分 様々な種目で行なうこと 勢いはつけない	8～12回できる強度で行なう各3セット補助がいると良い	1～5回程度できる強度で各3セット 全力ジャンプ等 休憩2分	1～5回を各3セット※スピードが大事 ジャンプ 休憩2分	お風呂でスクーリング 鏡の前でシャドースイム チューブで キャッチ～フィニッシュ
日	ダイナミックストレッチ10分 いつも行なっているもので良い	ランニング15分～30分 HR150～160 足首を捻らないように気をつけて	スクワット・腕立10回～20回1セットを複数種目 プランク30分 様々な種目で行うこと 休憩は30秒～60秒	20秒MAX10秒REST×8セット 各セット全力で出し切ること 出来なければ効果は薄い	ストレッチ10分～20分 様々な種目で行なうこと 勢いはつけない	なし	なし	1～5回を各3セット※スピードが大事 ジャンプ 休憩2分	お風呂でスクーリング 鏡の前でシャドースイム チューブで キャッチ～フィニッシュ

注意点

・ダイナミックストレッチについて…急に運動を始めると負荷が急速に高まり怪我などの原因や運動機能の低下を招く。筋温を十分に高めて次の種目へ進もう。

・ランニングは人と人の間隔が2m以上空くようにしよう。（自転車でも良い）

・タバタトレーニングについて…全力で出来れば効果は高い。　が全力を出せなければ効果は薄い。

・ストレッチは20～30秒は伸ばそう。勢いはつけずに維持すること。

・腹筋、背筋、腕立て、プランクなどの細かい内容は配信動画からチェックして下さい。

・基本的に筋肉を理解しないとあまり効果は出づらいです。また出来るだけ正しい形でやること。故障の原因になります。

・人によってレベルも違うので強度、回数、休憩に関しては調整して行なってください。

上妻先生から皆へ

初めから何でも出来る人はほとんどいないです。例えば懸垂だと5回で限界なら補助をして貰って10回までできるようにする。プランクに関しても1分がキツければ50秒でまずできるようにするなど、難易度を少し下げてそれが出来るようになれば徐々に強度を上げていくなど、成長には工夫も必要です。
自主的に今何が出来るか考えること。やらないもよし、少しやるもよし、全部やるもよし、もしくは全部やって尚且つプラスで他にも行なうも良し。
ここが水泳人生の分岐点だと思います。マイナスからスタートかプラスからスタートか。