

A10

A10 陸上トレーニング LAND TRAINING

陸上トレーニングの中心はロウイングエルゴメータに移行しつつある。しかし基本的に単調な動作の反復であるレース・ロウイングに対し、単調なエルゴメータでのトレーニングの反復だけに依存しすぎると、さまざまなリスク(スポーツ障害、心理的な問題)を背負い込むことになる。

「多様なトレーニング」ということの潜在的な有用性、必要性もよく認識してほしい。

なお、ウェイトトレーニングの説明のボリュームが多くなったが、それはウェイトが最も重要だということを意味しているわけでもない。むしろ「危険性」に比例して、安全のために多くの注意が必要な結えのボリュームだと考えてほしい。

RM2008での新規掲載: [RM3] ↓

陸上トレーニングの基本

- A10-001 陸上トレーニングの要点
- A10-002 トレーニング機器
- A10-003 陸上トレーニングの安全確保
- A10-004 リスクの大きな動作
- A10-005 チームトレーニングの設計

陸上トレーニング各論

- A10-006 ウォームアップとクーリングダウン
- A10-007 ストレッチ・チェックシート
- A10-008 ロウイングエルゴメータ
- A10-009 エルゴメータでの計測とトレーニング
- A10-010 サーキットトレーニング
- A10-011 ウェイトトレーニングの位置づけ
- A10-012 ウェイトトレーニングの基本
- A10-013 フリーウェイト1 -スクワット、リフト-
- A10-014 フリーウェイト2 -クリーン、ロウ、プレス-
- A10-015 ウェイトトレーニングプログラム
- A10-016 陸上での技術練習
- A10-017 ランニング、水泳、サイクリング



LAND TRAINING