

陸上クラブチーム

オンライントレーニングの利点とトレーニング内容

コロナ禍が収束しない、3蜜を避ける現状の中、どの分野でも主流となったオンラインを活用して当クラブでもトレーニング実施しています。

オンライントレーニングは、活動の制限がかかった場合(緊急事態宣言、まん延防止等)に、通常トレーニングから切り替えをします。

一昨年よりオンライントレーニングを導入し、トレーニングを継続させる、トレーニングを止めない、走るトレーニングでは強化しきれない土台作り、基礎トレーニングを主たる目的とし、競技、生活、将来に不可欠なメンタルトレーニングも取り入れ、1時間半の活動を行っています。

1. オンライントレーニングの意味

- ① 市内各小中高のクラブ生が多数在籍しているため、コロナ罹患数上昇時は接触機会を制限し、各家庭から通信機器を使用してトレーニングが出来ます。
- ② 走力を上げる為には、体操力(自分の体を自由に操れる力)、体の土台作り(腹筋・背筋・体幹・腕力・脚力・腸腰筋・柔軟性など)をオールシーズン、トレーニングを継続していく必要があります。各トレーニングの種類や頻度、負荷のかけ方を丁寧に分かりやすく指導出来ます。
- ③ 画面上でしか繋がれない仲間にも、声を掛け合い、一緒、共に、距離があっても同じトレーニングをするという高度な意識を持つ事が出来ます。
- ④ 書くトレーニングが実践で出来ます。トレーニングの注意点、メニューを自分の言葉で書く、忘れない為の行動がその場で出来ます。書くことは、確認、認識行動の一つです。
- ⑤ ~だから出来ない、~だから無理、を排除できます。どんな状況でも環境は作り出せます。工夫する、やってみる、改善し続ける、行動力と継続力がつきます。
- ⑥ メンタルトレーニングが実践できます。走るトレーニングをしながらでもメンタルトレーニングは出来ます。しかしいつもの環境ではないトレーニングは、当たり前の方がどれだけ有難いかわかり、その時気付いた事、感じた事、考え出したことが、自ずとメンタルの強化になっていきます。

☆オンライントレーニングはパフォーマンス向上の手助け、自分の走りを助けるトレーニングを実践する事が出来ます。

注)ご家庭にWi-Fi環境がない場合は、ご参加出来ないこともあります。