

陸上競技部通信 VOL17

新学期が始まると同時に新しいシーズンに入るはずでしたが、残念ながらいつものように記録会などが開催できない状況になりました。しかし、休校期間は中体連の大会実施に向けて、できる範囲でしっかり体を作っておきましょう。

～ 高校生トップアスリートの過ごし方～ 「月刊陸上競技マガジン」より

【Yくん】絶対に怪我をしない

OM高校（群馬）、2019年に2年生で棒高跳インターハイ優勝

6 : 0 0	起床
6 : 3 0	登校（自転車と電車）約1時間
7 : 4 0	練習
8 : 1 5	学校
16 : 2 0～18 : 1 0	練習
19 : 3 0	帰宅
23 : 3 0	就寝

【Tくん】

OM高校（千葉）、110mH インターハイ優勝

6 : 3 0	起床
7 : 4 0	登校
16 : 3 0～16 : 3 0	練習
24 : 3 0	就寝

※ちょっと注目

「遊ぶときと寝るときはメリハリをつけています。特に、スマホを見てしまうと寝られなくなるので寝る前はいじらないようにしています。最低限の睡眠は確保しています。」

以上の選手の生活は、ほんの一例です。高校生のトップアスリートの中には通学時間が1～2時間という生徒もいます。今回、2名の選手のスケジュールを紹介しましたが、皆さんも部活動が再開したときに、限られた時間の中で無駄のない練習ができるよう考えてほしいと思います。