

# 第7回強化練習会 練習内容・選考会一覧

## 3月20日(土)

種 目	主な練習内容	実施内容
100m (男女)	○膝のひきつけと膝の突き出るスピードの強化 ・レグランジ ・ツイスト ・クロール ・ツースキップ ・ヒールヒップタッチ ・ヒールヒップタッチ+ビルドアップ ・イーグル+ラン ・シヨートテンポ走 ・ワンハンドスタート ・テンポ走	100mT. T
200m (男女)		200mT. T
400m (男)		400mT. T
800m (男女)	○心配持久力・ペース感覚強化 【800m】 (200m×4)×1~2セット r:2分 R:10分	800mT. T
1500m (男女)	【1500m】 300m×5 r:100mj 【3000m】①~③を選択	1200mT. T
3000m (男)	①1600m×3 r:2分 ②400m×8 r:200mj ③1000m+1000m r:3分	2000mT. T
ハードル (男女)	○アプローチを中心に実践的な練習 ・ハードルドリル ・スキップドリル(①リード足②抜き足) ・アプローチ練習	110mH(男) 100mH(女)
走高跳 (男女)	○リズム感アップ+基本的な動きの練習 ・ビートトレーニング ・スキップ~5歩跳躍	トライアル (1回の高さで2本まで)
棒高跳 (男)	○スピードを活かした跳躍+つつこみとスイングのタイミングを掴む ・壁つつこみ ・ポールドリル(ジョグ・流し) ・ポールワーク ・スイング練習 ・棒幅跳 ・ポール走 ・テンポ走 ・補強	トライアル (中~全助走) (1回の高さで2本まで)
走幅跳 (男女)	○効率の良い着地動作の習得 ・着地練習(椅子から,立ち幅跳び) ・リズムジャンプ(1歩,3歩)	トライアル (中助走,1人3本)
砲丸投 (男女)	○パワーポジションの意識付けとグライド動作やフォームの改善 ・ラダートレーニング ・ダッシュトレーニング ・メディシンボール投げ ・グライド練習	トライアル (1人6投)

・AM 9:00~12:00→短距離・HJ・LJ

・PM13:00~16:00→中長距離・障害・PV・SP・混成

※強化選手以外も参加可能ですが、強化選手以外が参加する際には、顧問または所属校職員が必ず引率するようお願いします。参加の際には、健康チェック表の提出が必要です。

・受付時間は、AM→8:45~ PM→12:45~になります。

・雨天等で中止、変更等があれば当日6:30までに茨城県中体連陸上競技専門部HPにて連絡いたします。(https://jaaf-ibaraki.com)