

# 第8回強化練習会 練習内容・選考会一覧

## 3月27日(土)

種目	主な練習内容	実施内容
100m (男女)	○正しい動きを意識して、メニューを行う。 ・フォーム走 80～100m×4 →シューズ・スパイク各2本	100mT. T
200m (男女)	・SD 30m×3 50m×2 ・リレー練習 or 各自練習 →自分が行いたい練習を行う。	200mT. T
400m (男)	→コーチから積極的にアドバイスをもらう。	400mT. T
800m (男女)	○目標達成に必要なペースを意識した攻めの練習をする。(心肺持久力・ペース感覚強化) 【800m】 300m×2～3 r:7分	800mT. T
1500m (男女)	【1500m】 800m+300m r:100mj	1200mT. T
3000m (男)	【3000m】①～③の中から選択 ① 1600m×3 r:2分 ② 400m×8 r:200mj 60秒 ③ 1000m+1000m r:3分	2000mT. T
ハードル (男女)	○トライアルに向けたアップの確認とシーズンに向けた課題の把握 ・アップ確認(アプローチ、インターバル等) ・アプローチ練習	110mH(男) 100mH(女)
走高跳 (男女)	○リズム感の習得と課題解決に向けた練習 ・ビートランニング ・流し 100m×4 ・スラローム走～跳躍 ・300mテンポ走×2 →男子51秒 女子57秒 ・体幹トレーニング	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勢いのある跳躍をする。 ・壁つつこみ ・ポールドリル(ジョグ・流し) ・マットを使って2, 4, 6歩のポールワーク →各歩数5～10 ・ポール走 各助走距離×2本 ・テンポ走 200m×3 ・補強(50m倒立, 腹筋サーキット+体幹)	トライアル (中～全助走) (1回の高さで2本まで)
走幅跳 (男女)	○シーズンイン前の自分の力を知る ・各自アップ(実際の試合を想定して行う) ・中助走練習 ・補強(基礎体力の向上)	トライアル (中助走, 1人3本)
砲丸投 (男女)	○自身の記録向上に向け、大会を意識した投擲を行い、投擲動作の確認をする。 ・ラダートレーニング ・ダッシュトレーニング(変形ダッシュ) ・投げ込み+技術練習	トライアル (1人6投)
混成 (男女)	○自身の力を知り、課題解決に向けた練習 ・短距離, HJ, SPブロックから選択する。 ・各ブロックのコーチに積極的にアドバイスをもらい、今後の練習に生かす。	短距離・HJ・SP から選択する

・AM 9:00～12:00→中長距離・障害・PV・LJ

・PM13:00～16:00→短距離・HJ・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率するようお願いいたします。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)