

第1回特別強化練習会 練習内容一覧

4月18日(日)

ブロック	種目	練習内容
短距離	1000m (男女)	○最大スピードの向上, スタート技術の確認, スピード持久力の強化 ・両足ジャンプ ・股関節の可動域拡大(レックラウンジ・四股踏み・ハードル歩行) ・踏み込み動作+引きつけ動作(入れ替え) ・足入れ替え(速いリズムで) ・フォーム走 120m×ランシュー・スパイクで各2本 ・加速走 (10+30m)×3 (10+50m)×2 ・スタート練習 10m×4 30m×3 50m×2 ・走練習(メニュー選択) 短短: ①150+120+100+50×2~3本 ②200+150+100×2本 ③200+120×3本 短長: ①350+150×2~3本 ②250+150×2本 ③300+100×3本
	2000m (男女)	
	4000m (男)	
中長距離	8000m (男女)	○ペース感覚の定着, 強気な心の育成 【800m】 ・4000m~6000m jog ・流し ・スパイク流し 120m×3本 ・ウェーブ走 80m×2本 ・300m+300m+300m×2本 【1500m】 ・4000m~6000m jog ・流し ・1000m+400m r:200m jog 60秒 ・200m×5本 r:200m jog 60秒 ・補強 【3000m】①~②の中から選択 ・3200m jog ①Tペース 1600m×4本(400m:78秒) 5分12秒~20秒 r:1分 200m×4本 33秒 r:200m jog 60秒 ②600m×5本(400m:66~68秒) 1分39秒 r:600m jog 2分18秒~36秒(400m:92秒~104秒)
	15000m (男女)	
	30000m (男)	
障害	ハードル (男女)	○アプローチの強化, 競争の中で試合勘を養う ・ハードルストレッチ(リード足・抜き足・臀部・動的ストレッチ) ・ハードルドリル(またぎ・軸作り・リード足)×各1~2本 ・スキップドリル(リード足・抜き足)×各3~4本 ・流し×2~3本 ・リラックスハードル×2~3本 ・アプローチ練習 1・3・5台×各3本 ・タイムトライアル(練習状況を見て判断する) ・補強
跳躍	走高跳 (男女)	○リズム感UP, ジャンプ力強化, 内径方法の確認 ・ハードルドリル(回転・スイッチ・振り子)×3本 ・100m流し×4本 ・跳躍練習(その場跳び・1ステップから両足跳び・スキップから横 3歩, 縦8歩・フリー跳躍) ・300mテンポ走(男子50秒 女子57秒)×2本 ・補強
	棒高跳 (男)	
	走幅跳 (男女)	
投擲	砲丸投 (男女)	○グライドからフィニッシュまでの連絡動作強化, フォーム確認 ・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) ・グライド練習(ドリル・投げ) ・個別課題練習(自身の課題を明確にし, 課題解決を目指す) 【持ち物】 ・砲丸(自分で投げる重さ) ・メディシンボール1個(2or3kg) ・フェイスタオル(投擲動作で使用)
混成	四種競技 (男女)	○総合得点の向上に向けた課題種目の強化 ・事前に上記の練習内容を確認し, 課題となる種目の練習に参加する ・各種目で目標記録を設定し, 目標とする総合得点の目安を把握する

- ・笠松運動公園陸上競技場(メイン競技場) AM 9:00~12:00→全ブロック対象
- ・陸上競技ジュニア強化練習会健康チェック表(保護者の印鑑または保護者の自筆サイン入り)の提出をお願いします。(選手, コーチ, 観戦保護者の全員が提出すること。)
- ・受付時間は, AM→8:45~になります。(メイン競技場正面玄関前)
- ・雨天等で中止, 変更等がある場合は当日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)