

第2回特別強化練習会 練習内容一覧

4月24日(土)

ブロック	種目	練習内容
短距離	100m (男女)	<ul style="list-style-type: none"> ○スタート技術の確認, スピード強化, 記録会に向けての調整 ・スキップ ・両足ジャンプ ・股関節の可動域拡大(レッグラウンジ・四股踏み・ハードル歩行) ・踏み込み動作+引き付け動作(入れ替え) ・フォーム走 120m×2本(ランシュー・スパイク2本ずつ) ・マーカ走×5本(0.7m×4台 0.9m×3台 1.0m×3台) ・スタート練習 10m×3本 30m×2本 50m×1本 ・走練習 短短: 120m+100m+50×1本 200m+100m×1本 短長: 200m+200m×1本 300m+100m×1本
	200m (男女)	
	400m (男)	
中長距離	800m (男女)	<ul style="list-style-type: none"> ○ペース感覚の定着, 強気な心の育成, コンディショニング強化 【800m】 ・4000m~6000mjog ・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~6000mjog ・流し ・800mレペ×3本 r:15分 男子2分12秒 女子2分28秒 ・200m×5本 r:200mjog60秒 【3000m】 ・3200mjog ①200m×4本 33秒 r 200mjog60秒 Tペース 1600m×3本(400m78秒) 5分12秒~20秒 r:1分 200m×4本 33秒 r:200mjog60秒 ②1000m×2本 r:3分 400m×4本 r:400mjog
	1500m (男女)	
	3000m (男)	
障害	ハードル (男女)	<ul style="list-style-type: none"> ○スタートからハードリングまでのトータルバランスの確認, タッチダウンタイムを縮める意識付け ・ハードルストレッチ(リード足・抜き足・でんぶ・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 ・SD練習 ・アプローチ練習(1台・3台・5台) ・タイムトライアル×1本 ・補強(ハードルジャンプ)
跳躍	走高跳 (男女)	<ul style="list-style-type: none"> ○課題を見つめなおす, 体の補強, 助走の安定 ・その場跳び ・1ステップからの両足跳び ・スラローム助走から跳躍 ・アンケートをもとに, 課題を克服するための練習を行う ※空いている時間は自己分析の時間にあてる ・300mテンポ走×2本 男子:50秒 女子:57秒 100mWalk ・補強(ハードルジャンプ・体幹)
	棒高跳 (男)	
	走幅跳 (男女)	
投擲	砲丸投 (男女)	<ul style="list-style-type: none"> ○グライドからフィニッシュまでの連絡動作強化, グライド動作の確認とフォーム改善 ・ダッシュトレーニング(変形ダッシュ) ・ファールをしないための投擲動作練習(リバース動作強化) ・グライド練習(ドリル・投げ) ・個別課題練習(課題に応じた練習)
混成	四種競技 (男女)	<ul style="list-style-type: none"> ○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

- ・石岡市運動公園陸上競技場 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, 選手・観戦保護者とも8:30~8:50になります。(メイン競技場スタンド裏)
- ・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)