

第3回特別強化練習会 練習内容一覧

5月8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, 最大スピード及びスピード持久力の強化 ・スキップ ・両足ジャンプ ・ワンステップ (入れ替え) ・ツーステップ (入れ替え) ・踏み込み+引き付け動作 (切り返し) ・マーカー走 (前半の練習) × 5 (マーカー+15m) 1.0m (3足長) × 4台 1.1m (3足長半) × 3台 1.3m (5足長) × 3台 ・フォーム走 120m × 1 (ランシュー) 120m × 2 (スパイク) ・加速走 (10m+30m 計測) × 2 (10m+50m 計測) × 2 ・スタート練習 (10m × 2 30m × 1 50m × 1) ・走練習 短短: (250m+100m+50m) × 1 短長: (300m+200m+100m) × 1
	200m (男女)	
	400m (男)	
中長距離	800m (男女)	<ul style="list-style-type: none"> ○ペース感覚定着, 強気な心の育成 【800m】 ・4000~6000mjog ・流し ・スパイク流し 120m × 3 ・ウェーブ走 80m × 2 ・(300m+300m+300m) × 2 【1500m】 ・4000~6000mjog ・流し ・1000m+600m+300mレペティション r: 15分 男子: 3分45秒-1分36秒-45秒 女子: 3分05秒-1分48秒-54秒 ・200m × 5 r: 200mjog (60秒) 【3000m】 ・3200mjog ・(200m+200m+400m) × 4 P: 32秒~34秒 r: 200・400mjog R: 200mjog
	1500m (男女)	
	3000m (男)	
障害	ハードル (男女)	<ul style="list-style-type: none"> ○アプローチのスピード強化, アプローチから2~3台目につなげる, スプリント力強化 ・リラックスハードル 5台 × 3~4 ・SD練習 (ハードルを倒して) × 3~4 ・アプローチ練習 1台, 3台, 5台 (本数は調子に合わせて) ・加速走
跳躍	走高跳 (男女)	<ul style="list-style-type: none"> ○課題克服, 全中の高さを意識した跳躍練習 ・ビートランニング ・流し 100m × 4 ・跳躍練習 (課題に応じた練習, クリアランス, 助走練習 全中標準の高さへの跳び込み練習) ・300mテンポ走 × 2 男子: 50秒 女子: 57秒 ・補強 (ハードルジャンプ 5台 × 5 ・体幹)
	棒高跳 (男)	
	走幅跳 (男女)	
投擲	砲丸投 (男女)	<ul style="list-style-type: none"> ○グライド動作の確認と連続動作の強化, リバース動作の強化 ・ダッシュトレーニング (変形ダッシュ) ・全国標準記録を意識した目標投げ ・ファールしないための投擲動作練習 (リバース動作の強化) ・グライド練習 (ドリル・投げ・課題に応じた練習)
	四種競技 (男女)	
	混成	

- ・笠松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)