

# 第4回特別強化練習会 練習内容一覧

5月23日(日)

ブロック	種目	練習内容	
短距離	1000m (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○走技術・動き作りの確認, レース展開の確認</li> <li>・ドリル(動き作り)</li> <li>スキップ・ワンステップ・ツーステップ(入れ替え)</li> <li>踏み込み動作+引きつけ動作(切り返し)</li> <li>・フォーム走 120m×1本(ランシュー) 120m×2本(スパイク)</li> <li>・マーカ走もしくはミニハードル走×5本</li> <li>→加速局面(二次加速)から中間疾走練習</li> <li>20m+マーカ or ミニハードル+20m</li> <li>【男】1.8m×3台+1.9m×3台+2.0m×3台</li> <li>【女】1.7m×3台+1.8m×3台+1.9m×3台</li> <li>・加速走(10m+30m計測)×2本(10m+50m計測)×1本</li> <li>・各ブロックでの練習</li> <li>【100m】ビルドアップ走(技術走) 後半(原則局面の練習)</li> <li>【200m】コーナースタート カーブの入り・抜きの練習</li> <li>【400m】レース展開の練習(ウェーブ走)</li> </ul>	
	2000m (男女)		
	4000m (男)		
中長距離	8000m (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>【800m】</li> <li>○全国ペースを意識した攻めの練習・前を譲らない強気な気持ちを持つ</li> <li>・4000~6000mjog ・流し ・スパイク流し120m×3本</li> <li>①300m×3本 男子:41秒 女子:47秒</li> <li>②500m×300m 男子57秒+45秒 女子66秒+48秒</li> <li>【1500m】</li> <li>・4000~6000mjog ・流し</li> <li>・1200m+300mレペティション r:3分</li> <li>男子:3分18秒+47秒 女子:3'42秒+53秒</li> <li>・200m×5本 r:200mjog60秒</li> <li>【3000m】</li> <li>・3200mjog</li> <li>・1000m×2本 2分45秒・3分00秒 r:3分</li> <li>・400m×4本 68秒・72秒 r:400mjog</li> </ul>	
	15000m (男女)		
	30000m (男)		
障害	ハードル (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スタートからの流れの強化・競走の中で自分の力を発揮する。</li> <li>・リラックスハードル5台 3~4本 ・SD練習 3~4本</li> <li>・アプローチ練習 1台 3台 5台(タッチダウンタイムを意識)</li> <li>・60mH×1本(タイムを意識して実施する。)</li> </ul>	
跳躍	走高跳 (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○全中の高さを意識する。体力強化</li> <li>・ビートランニング(ハードル・スキップ) ・流し×4本</li> <li>・跳躍練習</li> <li>クリアランス練習(1→2)※本数少なめ スキップから5歩</li> <li>・全助走(高さは全中標準記録に設定)</li> <li>・300mテンポ走×2本 男子50秒 女子57秒</li> <li>・100mバウンディング×3本 ・体幹トレーニング</li> </ul>	
	棒高跳 (男)		<ul style="list-style-type: none"> <li>○試合形式の実践練習を通して、勝負強さや試合運びを身に付ける。</li> <li>・ポール走 ・壁つつこみ ・ポールドリル</li> <li>・マットを使って6歩のポールワーク 5~10本</li> <li>・試合形式の跳躍練習</li> <li>・4m前後、アップライト80~100cmでゴムバーをかけてバー蹴り。</li> <li>・補強(倒立・腹筋サーキット・体幹)</li> </ul>
	走幅跳 (男女)		
投擲	砲丸投 (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○連絡動作の強化, フォーム改善・リバース動作の確立</li> <li>・ダッシュトレーニング(変形ダッシュ)</li> <li>・ファールをしないための投擲動作練習(リバース動作の強化)</li> <li>・グライド練習(ドリル・投げ)</li> <li>・個別課題練習(課題解決に向けた個人練習)</li> </ul>	
混成	四種競技 (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○総合得点の向上に向けた課題種目の強化</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>	

- ・龍ヶ崎市陸上競技場 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。選手は100mスタート後方ゲート, 保護者はメインスタンド裏が受付場所になります。
- ・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)