

# 第5回特別強化練習会 練習内容一覧

7月17日(土)

ブロック	種目	練習内容
短距離	100m (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○基本技術の確認, レペティションで体に刺激を与える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドリル(動きづくり) <ul style="list-style-type: none"> <li>→スキップ・ワンステップ(入れ替え)</li> <li>踏み込み動作+引きつけ動作(切り返し)・牽引腿上げ(チューブ使用)</li> </ul> </li> <li>・フォーム走 120m×1(ランシュー) 120m×2(スパイク)</li> <li>・スタート練習 30m×3 50m×2 ※直線とカーブで分ける</li> <li>・レペティショントレーニング 250m×1 200m×1 120m×1</li> <li>・リレー練習(リレーに出場するチーム)</li> </ul> </li> </ul>
	200m (男女)	
	400m (男)	
中長距離	800m (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○目標タイムを達成するために必要なペースを意識した練習</li> <li>【800m】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・4000~6000mjog・流し</li> <li>・(600m+300m)×1 r:100mW R:15分</li> <li>男子:56秒+43秒 女子:65秒+48秒</li> <li>(300m×3)×1 r:300mW</li> <li>男子:43・42・40秒 女子:48・47・45秒</li> </ul> </li> <li>【1500m】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・4000~6000mjog・流し</li> <li>・(400m×3+300m+150m)×2 R:2分</li> <li>男子:63・65+45秒+フリー 女子:73・74+52秒+フリー</li> </ul> </li> <li>【3000m】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・3200mjog</li> <li>① 400m×8 r:200mjog P:70秒</li> <li>② (1000m+200m)×3</li> <li>P:3分05秒からのビルドアップ, もしくはレースプランに合わせて相談</li> </ul> </li> </ul>
	1500m (男女)	
	3000m (男)	
障害	ハードル (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○競い合う中で自分の狙いとする動きができるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・リラックスハードル 5台 3~4</li> <li>・SD練習(ハードルを倒して) 3~4</li> <li>→ハードルに向かっていく動き</li> <li>・アプローチ練習 1台 3台 5台 7台 本数は調子に合わせて</li> <li>→インターバル間を走る意識を身に付ける。</li> <li>→個人練習から競争につなげ課題解決に向けて考えさせながら練習を行う</li> <li>・60mH×1 タイムを意識して行う。</li> </ul> </li> </ul>
跳躍	走高跳 (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○助走の安定, 重心をキープしての助走, 踏切精度向上</li> <li>・踏切ドリル・流し(直進×4)</li> <li>→踏切時の足の裏の使い方をドリルで練習をする</li> <li>・跳躍練習(スキップからの5歩・全助走)</li> <li>→重心をキープして内傾で走ることを意識する</li> <li>・300m×2(100mW) 男子47秒 女子54秒</li> <li>・補強(体幹トレーニング・100mバウンディング・ビートランニング)</li> </ul>
	棒高跳 (男)	
	走幅跳 (男女)	
投擲	砲丸投 (男女)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○グライドからフィニッシュまでの連絡動作強化, 個別の課題確認</li> <li>・補強トレーニング(ダッシュ・ジャンプ・筋力トレーニング)</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>→ファールを恐れず, 記録を狙うための投擲とリバースを組み合わせる</li> <li>・グライド練習(ドリル・投げ)</li> <li>→個々のグライド動作の確認とフォーム改善を目的として, 個別に練習に取り組む</li> <li>・個別課題練習</li> </ul>
	四種競技 (男女)	
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>

- ・ひたちなか市総合運動公園陸上競技場 AM 9:00~12:00→**関東・全国大会出場者のみ対象**
- ・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, 保護者は正面玄関横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)