

第6回特別強化練習会 練習内容一覧

7月24日(土)

ブロック	種目	練習内容
短距離	100m (男女)	<p>○刺激・調整練習(関東2週間前・全国4週間前) ○レース展開を考えながら走練習を行う。(タイムを意識する)</p> <p>【AM】</p> <ul style="list-style-type: none"> 動きづくり →スキップ・切り返し(チューブ使用)・ワンステップ×15+連続×15 マーカー走 →前半～中盤の局面(二次加速) (10m助走+マーカー10台)×5 →後半の局面 (10m助走+マーカー10台+15m+マーカー8台)×3 150m×3(フォーム重視) <p>【PM】</p> <ul style="list-style-type: none"> フォーム走(120m程度) スタート練習(直線・カーブ) 30m×3 50m×2 走練習 →短短(150m+120m+100m)×1～2 →短長(200m+200m+50m)×1～2 →リレー(バトン合わせ・計測)
	200m (男女)	
	400m (男)	
中長距離	800m (男女)	<p>○目標達成に必要なペースを意識した攻めの練習をする。</p> <p>【AM】</p> <p>☆800m・1500m☆</p> <ul style="list-style-type: none"> 流し (1000m+300m)×2 r:100mj R:10分 男子:①2'50+42 ②2'45+42 女子:①3'10+47 ②3'00+47 1男:①3'00+85 ②3'00+85 1女:①3'15+52 ②3'10+52 <p>※1500mの+αは500m 男子:73 女子:90 1男85</p> <p>☆3000m☆→①～③の中から選択</p> <p>①{1600m(P:80)-400mj-200m×2 r:200mj}×3 P:32</p> <p>②6000mビルドアップ P:90-88-86-84-82-78(1kmごとにUP)</p> <p>③1600m(P:80)×3 R:1'00 200m×4(R:200mj) P:32</p> <p>【PM】</p> <ul style="list-style-type: none"> ブロック練習(補強・30'j・流し ※個人の状態に合わせて実施) 体のケアについて
	1500m (男女)	
	3000m (男)	
障害	ハードル (男女)	<p>○アプローチの強化</p> <p>【AM】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 →1台目までのイメージづくりを行う。 →ハードルに向かっていく動きをつくる。 アプローチ練習 1台3台5台 ※本数は調子に合わせて →次のハードルを意識し、インターバル間を走る意識を身に付ける。 60mH×1 →競走の中で自らの課題解決に向けた動きができたか振り返る。 <p>【PM】午前中の課題を元に①～③の練習を設定する。</p> <p>①ハードリングに課題(アプローチ練習) →リラックスハードル・ドリル・3～5台のアプローチ</p> <p>②スプリントに課題(スプリント練習) →加速走10m+30m・コーナーを利用した加速から直線へ</p> <p>③スタートに課題(スタート～アプローチ) →スタートチェック・SD20m・スタート～1台目を中心に前半練習</p>

跳躍	走高跳 (男女)	○自分の助走を知り、助走を安定させるにはどうしたらいいか考える。 【AM】 ・ビートランニング ・踏切ドリル ・流し100m×4 ・跳躍練習 (スキップから5歩・全助走確認) →重心を下げたまま助走できるようにする。 【PM】 ・流しまではAMと同じ ・跳躍練習 (スラローム助走から跳躍・全助走確認) →助走の内径の練習。 →全中の高さで飛び込み練習をする。 ・300m×2 (100mW) 男子47秒 女子54秒 ・補強 (100mバウンディング×3・スタビ {体幹トレーニング})
	棒高跳 (男)	○関東大会の上位入賞を見据えた跳躍練習 【AM】 ・ポール走 ・壁つつこみ ・ポールドリル ・マットを使って6歩のポールワーク 5～10本 ・試合形式の跳躍練習 (3m60スタート) →試合運びや緊張感のある雰囲気の中で自分の力を出し切る。 →予選通過ラインの高さを意識し、角度をつけて幅のある跳躍をイメージする。 【PM】 ・ポールワークまではAMと同じ ・ゴムバーでの跳躍練習 →自己ベスト+50cm程度の高さで、流れのある跳躍をする。 ・ポール走50m 5～6本
	走幅跳 (男女)	○スムーズかつ鋭い踏み切り (1年生は総合的な技能の習得) 【AM】 ・リズムジャンプ (1歩・3歩) ※踏み切りの鋭さを意識 →跳びだし姿勢の確認 ・跳躍練習 (短～中助走) ※踏み切りの鋭さを意識 →それぞれの課題に応じた跳躍練習 【PM】 ・着地練習 (椅子・立ち幅) →かかとからついてお尻を滑り込ませる感覚をつかむ。 ・跳躍練習 (助走メイン) →全助走の流れの確認 →最後のピッチアップや腰の位置を意識する。 ・補強 (バウンディングなど)
投擲	砲丸投 (男女)	○連絡動作の強化、突き出しとリバース動作の確立 【AM】 ・補強トレーニング (ダッシュ・ジャンプ・筋力トレーニング) ・記録会 (予選突破を想定した投擲) →関東・全国大会をイメージして6投の試技を行う。 ・ファールせずに記録を伸ばすための投擲動作練習 →リバース動作の強化・ルーティーン的确立・個別練習 →砲丸へ力を伝えるとともに、最後まで押し切る意識付けを行う。 ・グライド練習 (ドリル・投げ) →グライド動作の確認とフォーム改善を意識して行う。 【PM】 ・記録会 (AMの課題を確認して試技を行う) →AMの課題を意識させ、決勝に残ったことをイメージして試技を行う。 ・個別課題練習 →個人の課題を確認させ、個に応じた練習内容を実施する。
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。

- ・ひたちなか市総合運動公園陸上競技場 1日 (9:00～16:00) →**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)