

調整練習会 練習内容一覧

7月31日(土)

ブロック	種目	練習内容
短距離	100m (男女)	○関東・全国大会への刺激、調整としての練習 【AM】 ・加速走(計測) →(10m+30m)×2 (10m+50m)×2 (10m+80m)×1 ・100m×3(フォーム重視) 【PM】 ・走練習(各自で選択) ①マーク走 ②ビルドアップ走(120m×3) →250m×1 200m×1 120m×1 ③リレー練習(バトン合わせ or 計測)
	200m (男女)	
	400m (男)	
中長距離	800m (男女)	○目標達成に必要なペースを意識した攻めの練習 【AM】 ・各自30' jog ・流し ・補強 【PM】 ・各自アップ(試合を想定したアップ) ・パート練習 800m→400m×2 r:1' 1500m→1200mTT+150m r:150mj 3000m→2000mTT+400m×2 (R:400mj r:200mj)
	1500m (男女)	
	3000m (男)	
障害	ハードル (男女)	○アプローチの強化、試合に向けたメンタルづくり 【AM】 ・リラックスハードル(5台 3~4) ・ショートダッシュ(30m 2~3) ・SD練習(ハードルを倒して 2~3) ・アプローチ練習(1台 3台) ※選手の体調に合わせて設定する。 【PM】 ・ラン(30m加速走 80mテンポ走) ・アプローチ(1台目を中心に) ※課題と体調に合わせて練習内容を選択する。
跳躍	走高跳 (男女)	○試合形式に向けての最終調整、踏切時の姿勢などの技能を高める。 【AM】 ・ビートランニング ・踏切ドリル ・流し120m×4 ・跳躍練習(全助走) →次の日に行う試合形式に合わせた調整を行う。 ・100mバウンディング×3 【PM】 ・けんけん鬼ごっこ ・踏切ドリル ・流し120m×2 ・跳躍練習(スキップから5歩・全助走) ・300mテンポ走×2 男子47秒 女子54秒 ・補強
	棒高跳 (男)	
	走幅跳 (男女)	
投擲	砲丸投 (男女)	○関東大会での順位を意識して、1本目の試技を大切にす。 【AM】 ・ドリル ・ポールワーク ・跳躍練習(全助走):アップライト80~100cm →流れと高さを意識して、ベスト記録+30~50cmに挑戦する。 【PM】 ・ドリル ・跳躍練習(短助走):アップライト100~120cm →跳躍の流れやボールの反発をしっかりと身体で受ける。
		○スムーズかつ鋭い踏み切り(1年生は総合的な走幅跳の技能向上) 【AM】 ・リズムジャンプ(1歩・3歩:踏み切り→飛び出し姿勢の確認) ・跳躍練習(短~全助走: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) ・補強
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)及び調整練習会承諾書(職印があるもの)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>)