

# 調整練習会 練習内容一覧

## 8月1日(日)

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】 ・スタート練習 (SD使用) →10m×3 30m×2 50m×2 ・100m×2 (フォーム重視) 【PM】(各自で選択) ・マーク走 ・ビルドアップ走 (120m×3) ・テンポ走 (100m 300m×3) ・レペティション (250m×1 200m×1 120m×1) ・リレー練習
	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】 ・各自アップ (試合を想定したアップ) ・①②の選択練習 (全パート) ① 200m×3 ② 400m×3 ※どちらも1本目は設定ペース、2本目以降はビルドアップ 【PM】 ・各自30' jog ・流し ・補強
	1500m (男女)	
	3000m (男)	
障害	ハードル (男女)	○暑さ対策と集中力の維持 (試合を想定して) 【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) ・60mH×1 (試合形式) 【PM】 ・ハードリング (ドリルを中心に動きの確認) ・アプローチ (1台目を中心にスタートからのスムーズな動きを意識する) →1台×3 2台×2 3台×2 ・ラン (スタンディングからの動きを意識する) →120mテンポ走×3
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】 ・試合形式 (男子165cm 女子145cmからスタート) →各高さでの試技の本数は2本、5cmずつ高さをUP →試合形式後、振り返りを行う。 ・補強 【PM】 ・手押し車 ・踏切ドリル ・100m流し×4 ・跳躍練習 (AMで行った試技の課題解決) ・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)	○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) ・グライド練習 (ドリル・投げ・個別練習) ・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・ルーティンの確立・個別の投げに対応した練習 【PM】 ・投げ込み (課題解決に向けた投げ込み練習を行う) ・個別課題練習 (個に応じた練習内容を行う)
		○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。
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>)