

# 第2回 冬季強化練習会 練習内容一覧 (12/12)

会場：笠松運動公園陸上競技場・補助競技場

ブロック	種目	練習内容
<b>全体アップ (PVブロック)</b>		
短距離	100m 200m 400m	<ul style="list-style-type: none"> <li>○肩甲骨ストレッチ (二人組)</li> <li>○股関節ストレッチ (四股踏み・レックラウンジジャンプ)</li> <li>○正しい走り・姿勢の確認 (3人組) <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢づくり→進む方向を決めるのは姿勢が関わっている。(頭の位置)</li> <li>・足の素早い踏み替え (4の形・Zの形)</li> <li>・接地ドリル (1リズム・2リズム・連続)</li> </ul> </li> <li>○ドリル (動きづくり) <ul style="list-style-type: none"> <li>・両足ジャンプ ・けんけん ・踏み込み動作 ・切り返し動作</li> </ul> </li> <li>○流し (120m×4)</li> <li>○タイム測定 (95%) <ul style="list-style-type: none"> <li>間：10～15分休憩</li> <li>・300m×1 ・200m×1</li> </ul> </li> <li>○ダウン</li> </ul>
中長距離	800m 1500m 3000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ドリル</li> <li>○3200mBU①, WS×3 <ul style="list-style-type: none"> <li>☆3周⇒3周⇒2周の4秒ずつ up</li> <li>A: 4'20"(104)⇒4'10"(100)⇒4'00"(96)</li> <li>B: 4'30"(108)⇒4'20"(104)⇒4'10"(100)</li> <li>C: 4'40"(112)⇒4'30"(108)⇒4'20"(104)</li> <li>D: 4'50"(116)⇒4'40"(112)⇒4'30"(108)</li> </ul> </li> <li>○2000m閾値走×2 (r:400mJ) <ul style="list-style-type: none"> <li>☆設定ペース：1kmベスト+30秒</li> <li>A: 2分50秒～3分00秒 80秒 (6分40秒) ～84秒 (7分00秒)</li> <li>B: 3分00秒～3分10秒 84秒 (7分00秒) ～88秒 (7分20秒)</li> <li>C: 3分10秒～3分20秒 88秒 (7分20秒) ～92秒 (7分40秒)</li> <li>D: 3分20秒～3分30秒 92秒 (7分40秒) ～96秒 (8分00秒)</li> <li>E: 3分30秒～ 96秒 (8分00秒) ～</li> </ul> </li> <li>○3200mBU② <ul style="list-style-type: none"> <li>A: 4'20"(104)⇒4'10"(100)⇒4'00"(96)</li> <li>B: 4'30"(108)⇒4'20"(104)⇒4'10"(100)</li> <li>C: 4'40"(112)⇒4'30"(108)⇒4'20"(104)</li> <li>D: 4'50"(116)⇒4'40"(112)⇒4'30"(108)</li> </ul> </li> <li>○ダウン (10分 jog, 体操, ストレッチ)</li> </ul>
障害	ハードル	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハードルストレッチ</li> <li>○ハードルドリル (またぎ, 膝上げ, 振り上げ×2)</li> <li>○スキップドリル (5台 抜き足, 振り上げ足×5) ※利き足・逆足</li> <li>○一歩ハードル×5 (4m・4.5m・5m) ※フレキハードルで行う。</li> <li>○5歩ハードル×6</li> <li>○スタンディングから5台×5</li> <li>○120m+100m+80m+60m r=次の距離ウォーク <ul style="list-style-type: none"> <li>※競争形式で行う。</li> </ul> </li> <li>○補強 (リード足, 抜き足) ※ハードル・チューブを利用して行う。</li> <li>○ダウン</li> </ul>
跳躍	走高跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スタビ (60秒)</li> <li>○ビートランニング <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルドリル</li> </ul> </li> <li>○流し 100m×4</li> <li>○跳躍練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>・スキップから5歩 (男子150cm以上 女子130cm以上)</li> <li>・助走の見合いっこ (中間マークの設置) <ol style="list-style-type: none"> <li>①ペアになり, お互いの助走を見合う</li> <li>②直線からコーナーに入るところの位置にマークを貼る。(中間マーク)</li> <li>③中間マークまで○歩, 中間から全助の位置まで○歩なのかを数える。</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>○300mテンポ走×3 (100mwalk: 男子48秒切 女子54秒切)</li> <li>○補強 (20分) <ul style="list-style-type: none"> <li>・50mバウンディング×5</li> </ul> </li> <li>○ダウン</li> </ul>

	棒高跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ポールの保持の仕方の説明</li> <li>○ミニハードルを使ったポールドリル（ポール操作・保持の姿勢） ※間隔 50～70 c m <ul style="list-style-type: none"> <li>・踏切時， 1 歩前， 2 歩前， 4 歩前， 6 歩前の姿勢を維持したまま</li> </ul> </li> <li>○ポールドリル（歩行・jog： 2 往復・ 3 往復） <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポールドリル（ジョグ・流し）</li> <li>・ 2 歩， 4 歩， 6 歩のポールワーク ※各歩数 5 本～10 本</li> </ul> </li> <li>○自分の助走距離から走り出し <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標物（ペットボトル等）につっこむ× 3 本</li> </ul> </li> <li>○全助走または中助走。（選手同士が足を見て，踏切位置を確認する。）</li> <li>○テンポ走 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 200m × 3 本</li> </ul> </li> <li>○補強（サーキット） <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩の柔軟（ゴム使用）</li> <li>・後転倒立</li> <li>・倒立</li> <li>・腹筋サーキット+体幹</li> </ul> </li> <li>○ダウン</li> </ul>
	走幅跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スプリントドリル（軸作り・踏み込み動作・切り返し動作・挟み込み動作）</li> <li>○歩行踏切ドリル 1 歩→沈み込みを意識・ 2 歩→腰の移動を意識） ※タイミングや姿勢を意識しながら <ul style="list-style-type: none"> <li>・重心移動を意識する。</li> <li>・かかとから乗り込み体重が拇指球に乗ったときにアクセント</li> <li>・走動作との違いを理解する。</li> </ul> </li> <li>※走→上から下の動き ※跳→下から上の動き ※踏み切りは踏み切らず乗りこむ！！</li> <li>○跳躍練習 短助走～中助走（ 3 ～11 歩） <ul style="list-style-type: none"> <li>・徐々に歩数を伸ばす</li> <li>・踏み切りの手前で間延びせずピッチアップ</li> <li>・腰は高く保ち目線はやや上に上げる</li> </ul> </li> <li>○120m × 3 ～5(80%位のスピード) ※効率の良い走りを意識，足音を立てず楽にスピードを出せるようにする。</li> <li>○ダウン</li> </ul>
投擲	砲丸投	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ダッシュトレーニング（ラダートレーニング・変形ダッシュ） <ul style="list-style-type: none"> <li>・神経系や瞬発力の向上を図る。</li> </ul> </li> <li>○試技（本番意識して 6 投計測：強化練習前の記録測定） <ul style="list-style-type: none"> <li>・現段階での自分自身の記録を把握し，今後の練習に向けての意欲付けを行う。</li> </ul> </li> <li>○補強・体幹トレーニング <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分自身の体の筋肉のバランスを整え，体全体の安定性の向上を図る。</li> </ul> </li> <li>○メディスンボール投げ <ul style="list-style-type: none"> <li>・砲丸を投げる際のパワーポジションや突き出しの意識づけを図る。</li> <li>・パワーポジションを意識させることにより，砲丸をより遠くに投げるための体の使い方を理解させる。</li> <li>・突き出しのポジションやスピードを意識することで，投擲物の飛距離を伸ばす投擲動作を身に付けさせる。</li> </ul> </li> <li>○ダウン</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>【持ち物】※用意できる選手は用意する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・砲丸（男子 5 k g， 4 k g [四種]，女子 2. 7 2 k g）</li> <li>・メディスンボール 1 個（ 2 k g または 3 k g）</li> <li>・フェイスタオル（投擲動作で使用）</li> </ul> </div>
混成	四種競技	<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 <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>・関東，全国の四種競技入賞者等の資料から，自分の実力を知る。</li> </ul> </li> </ul>

☆感染症の拡大や天候により，練習内容が変更になる場合もあります。