

# 第3回 冬季強化練習会 練習内容一覧 (12/19)

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 (SPブロック)</b>		
短距離	100m 200m 400m	<p><b>【練習内容】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○コントロールテスト【スキル】 + 【フィジカル】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち五段跳び (砂場使用) ※記録基準表を提示する。</li> </ul> </li> <li>○動きづくり (ハードル使用)【スキル】 <ul style="list-style-type: none"> <li>・股関節 ・押し込み ・自転車漕ぎ 50回</li> <li>・流し 120m (シューズ×2 スパイク×2)</li> </ul> </li> <li>○30m+30m+30m×2~3 set【スキル】※加速局面の確認</li> <li>○走り込み【スタミナ】※ブロック毎に分かれて実施する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・100…150m+100m+50m×3 set ※次の距離ウォークバック/Set間 rest=8min</li> <li>・200…200m+150m×3 set ※次の距離ウォークバック/Set間 rest=8min</li> <li>・400…40秒間走2本×3 set ※400mスタート位置からのスタート。その後、ウォークでスタート位置まで戻り。(約2分) Set間 rest=10min</li> </ul> </li> <li>○補強【フィジカル】</li> <li>○ダウン</li> </ul>
中長距離	800m 1500m 3000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>○補強, 2周 jog, 体操</li> <li>○ドリル</li> <li>○3200mBU①, WS×3 <ul style="list-style-type: none"> <li>☆3周⇒3周⇒2週の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>○800mインターバル×3 (r: 200m60秒 jog) <ul style="list-style-type: none"> <li>☆設定ペース: 1kmベスト+15秒</li> <li>A: 2分50秒~3分00秒 74秒 (2分28秒) ~78秒 (2分36秒)</li> <li>B: 3分00秒~3分10秒 78秒 (2分36秒) ~82秒 (2分44秒)</li> <li>C: 3分10秒~3分20秒 82秒 (2分44秒) ~86秒 (2分52秒)</li> <li>D: 3分20秒~3分30秒 86秒 (2分52秒) ~90秒 (3分00秒)</li> <li>E: 3分30秒~ 90秒 (3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>○ストレッチ (ハードルストレッチ)</li> <li>○ハードルドリル (リード足, 抜き足, 4ステップ, 切り返し) × 2</li> <li>○スキップドリル (抜き足, 振り上げ足) × 5</li> <li>○1歩ハードル (3m・3.5m・4m・4.5m) × 5</li> <li>○ロングインターバル5台×7 <ul style="list-style-type: none"> <li>・女子 10m・11m ・男子 11m・12m</li> </ul> </li> <li>○150m+120m+100m+80m+60m R=次の距離 jog または walk</li> <li>○補強 (抜き足, 振り上げ足)</li> <li>○ダウン</li> </ul>
跳躍	走高跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○スタビ, ビートランニング (スキップ), 100m流し×4</li> <li>○跳躍練習</li> <li>○「おぼん」の動きを確認 (大股で歩いたり, 走ったりできるようにする。)</li> <li>○スキップから5歩 (男子 150cm以上 女子 130cm以上)</li> <li>○はさみ跳び (1歩, 3歩) <ul style="list-style-type: none"> <li>1歩 男子 130cm以上 女子 110cm以上</li> <li>3歩 男子 140cm以上 女子 120cm以上</li> </ul> </li> <li>○50mダッシュ×10 (真剣勝負) ※5本連続 3分休憩</li> <li>○補強 (50mバウンディング×5)</li> <li>○ダウン (10分)</li> </ul>

跳躍	棒高跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ポールドリル 歩行・jog (ポール操作)</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) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 間隔 50~70cm</li> <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>○強い踏切の獲得 (30m×4) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ポールを短く持ち、タツ、ターンのリズムで手を伸ばしながら連続で踏み切る。</li> <li>・ 2歩、4歩、6歩のポールワーク (各歩数×5~10)</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>○ハードルジャンプ (ジュニアハードル5台×5set)</li> <li>○ポール走 50m×5</li> <li>○補強 (サーキット) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肩の柔軟 (ゴム使用) ・ 後転倒立 ・ 倒立 ・ 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) <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 <ul style="list-style-type: none"> <li>※走→上から下の動き ※跳→下から上の動き</li> <li>※踏み切りは踏み切らず乗りこむ!!</li> <li>※タイミングや姿勢を意識しながら行う。</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>○連続踏み切り練習 (1歩・3歩) →時間があれば跳躍練習 (短~中助走) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 素早い足さばきを意識 ・ 踏切は叩かず、骨盤のキレを意識</li> <li>・ リード足を素早く引き上げる</li> <li>・ スピードを生かして踏み切ること意識</li> <li>・ リード足の膝をおへその高さまで上げる。踏み切り足は巻かずに伸ばす。</li> </ul> </li> <li>○ドリルの動きを意識した跳躍練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 徐々に歩数を伸ばす ・ 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>○坂ダッシュ (登り、下り)</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>○ジャンプトレーニング (ハードルジャンプ・バウンディング等) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 跳躍力と瞬発力の向上を図る。</li> <li>・ 跳躍動作により主に下半身の脚力強化を図り、体幹の軸づくりを行う。</li> </ul> </li> <li>○メディスンボール投げ (パワーポジション・突き出しの意識づけ) <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> </ul> </li> <li>○立ち投げ練習 <ul style="list-style-type: none"> <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つけさせる。</li> </ul> </li> <li>○ダウン</li> </ul>
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>・ 選択種目は多くても2種目</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> </li> <li>○基礎体カトレーニング <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 立ち五段跳び ・ 200m×3 ・ 体幹トレーニング</li> </ul> </li> <li>○ダウン</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。