

# 第4回 冬季強化練習会 練習内容一覧 (1 / 15)

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 (クレマー・ジャパン講習会 9:30~10:30)</b>		
短距離	100m 200m 400m	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ (10m+40m) × 3               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 30mの地点にマーカーを置く。</li> <li>・ タイム計測はしない。</li> </ul> </li> <li>○ インターバル【150m×3~4】×2 (6~7人)               <ul style="list-style-type: none"> <li>リカバリー：50m歩き レスト：10分</li> <li>→ホームストレート・バックストレートを使用する。</li> </ul> </li> <li>○ 300m×1 (6~7人)               <ul style="list-style-type: none"> <li>→強化指定選手のみ記録を報告・記入する。</li> </ul> </li> <li>○ ダウン</li> </ul>
中長距離	800m 1500m 3000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 【選択A】 (100分)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 20分 jog, WS×3</li> <li>・ 刺激練習 (距離・ペース：フリー)</li> <li>・ ダウン (10分 jog, 体操, ストレッチ)</li> <li>→終わったら、日誌でふり返りを行う。</li> </ul> </li> <li>○ 【選択B】 (100分)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ サーキットトレーニング 8分×3 (r: 4分 jog) レスト 10分</li> <li>・ 変化走 8分×3 (r: 4分 jog)</li> <li>☆ 2分 up⇒90秒 down⇒90秒 up⇒60秒 down</li> <li>⇒60秒 up⇒30秒 down⇒30秒 up</li> <li>・ ダウン (10分 jog, 体操, ストレッチ)</li> </ul> </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 (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)</li> <li>○ 一歩ハードル×5 (3m・3.5m・4m・4.5m)</li> <li>○ ショートインターバル (女子7m・6.5m 男子8m・7.5m)               <ul style="list-style-type: none"> <li>→途中でインターバルを揃え競争する。</li> </ul> </li> <li>○ 120m×4 r=120walk</li> <li>○ 補強 (ハードルジャンプ×8)</li> <li>○ ダウン</li> </ul>
跳躍	走高跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 流し 100m×4</li> <li>○ 跳躍練習               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ はさみ跳び (1歩, 3歩助走)                   <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> <li>※ どんどん高さを上げていこう。</li> </ul> </li> <li>・ スキップから5歩                   <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 何度も繰り返して自分のものにしよう!</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>○ コーナー走×6</li> <li>○ 50mバウンディング×5               <ul style="list-style-type: none"> <li>→歩数を前回より縮められるようにする。</li> </ul> </li> <li>○ 踏み切りドリル (余った時間で)</li> <li>○ ダウン</li> </ul>

跳躍	棒高跳	<p>○全体アップで行った動きをポールを持って行う。</p> <p>○足合わせ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2 歩, 4 歩, 6 歩のポールワーク (各歩数 5 本～10 本)</li> </ul> <p>○全助走または中助走。</p> <p>→選手同士が足を見て, 踏切位置を確認する。</p> <p>○ポール走 100m×5 本</p> <p>○ダウン</p>
	走幅跳	<p>○連続踏み切り練習 (1 歩・3 歩)</p> <p>○跳躍練習 短助走～中助走 (3～11 歩)</p> <p>→ドリルの動きを意識した跳躍練習</p> <p>○20mバウンディング→30m流し</p> <p>○マーカ走 30m～50m</p> <p>→大きな歩幅から徐々に短く</p> <p>○ダウン</p>
投擲	砲丸投	<p>○ラダートレーニング</p> <p>○変形ダッシュ</p> <p>○補強・体幹トレーニング</p> <p>○メディシンボールを使った動きづくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 重心の位置</li> <li>・ 重心の動かし方 (右足の使い方)</li> <li>・ 長方形を変えない</li> </ul> <p>○グライドダンスからの連続グライド</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 多数のグライド練習</li> <li>・ メディシンボールを使った動きづくり</li> <li>・ メディシンボールを使つての連続グライドからの投擲動作</li> </ul> <p>○ダウン</p>
		<p><b>【持ち物】</b> ※用意できる選手は用意する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ メディシンボール 1 個 (2 k g または 3 k g)</li> <li>・ 軍手や手袋 (滑り止め付き)</li> </ul>
混成	四種競技	<p>○総合得点の向上に向けた課題種目の強化</p> <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> <p>※練習方法やポイントを自分から積極的にコーチに質問する。</p> <p>○ダウン</p> <p>※次回の練習会からミニ四種競技大会を実施予定</p>

☆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。

### 次回の強化練習会連絡

2 / 1 2 (土) 会場: 笠松運動公園

- ・ 1 日練習 (9 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0)
- ・ 栃木県選手団と合同練習会を実施予定
- ・ 感染症の拡大や天候によっては, 変更または中止になる場合もあります。

2 / 1 3 (日) 会場: 笠松運動公園

- ・ 1 日練習 (9 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0)
- ・ 通常の強化練習会を実施予定
- ・ 感染症の拡大や天候によっては, 変更または中止になる場合もあります。