

令和4年度第1回特別強化練習会練習内容一覧（4/29）

会場：水戸信用金庫スタジアム（笠松運動公園陸上競技場）

ブロック	種目	練習内容
8:30～ 9:00～ 9:15～ 13:00～ 13:30	9:00	受付 全体ミーティング ブロック練習スタート ブロックミーティング 選手解散完了
短距離	100m 200m 400m	○ドリル →スキップ・両足ジャンプ・ワンステップ・ツーステップ等 ○マーカー走（前半の練習）×5本 マーカー+15m 1.2m（4足長）×4台+ 1.3m（5足長半）×3台+ 1.4m（5足長）×3台+ ○スタート練習（10m×2）（30m×2）（50m×1） ○走練習 短短：（200m+150m+50m）×1 短長：（300m+200m+120m）×1 300m×1（MAX） ○ダウン
中長距離	800m 1500m 3000m	○パート別練習 【800m】 ・スパイク流し120m×3 ・ウェーブ走80m×2 ・（300m+300m+300m）×2（65-68秒） r:100m30秒 R:10分 ・400m+200m+200m r:走った距離 jog 【1500mパート】 ・800m+400m+300m（レースペース） r:200m60秒 ・200m×5 r:200m60秒 【3000mパート】 ・1000m+1000m+（400m×3）+（200m×5） レースペース r:200m60秒 ○ブロック別練習 →ミニハードル・マーク走・バウンディング ○ダウン
障害	ハードル	○ハードルストレッチ ○ハードルドリル →またぎ・リズムを付けたまたぎ・ターン ○リラックスハードル5台×3～4 ○ロングインターバル（女11m・12m 男12m・13m） →3～5台 ※体調に合わせて台数や本数を調整 ○アプローチ練習 1台 3台 ※本数は調子に合わせて ○ダウン
跳躍	走高跳	○ビートランニング（ハードルドリル） ○流し100m×4 ○跳躍練習 →ミニハードルドリル・サークル走・スキップから5歩・全助走 ○300mテンポ走×3 間100mwalk（男48秒 女55秒） ○補強（メディシンボール投げ） ○ダウン
	棒高跳	○ポールドリル 歩行・jog（ポール操作） ○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50～70cm →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 ○強い踏切の獲得 →ポールを短く持ち、ミニハードルを強く短い踏切で飛び越える →10m間隔×5台×5セット →2歩、4歩、6歩のポールワーク（各歩数3～5本） ○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。） ○ポール走50m×5本×2セット ○補強（腹筋サーキット+体幹） ○ダウン

	走幅跳	<ul style="list-style-type: none"> ○着地練習 <ul style="list-style-type: none"> →イスから →立ち幅跳びから ○連続踏み切り練習（1歩・3歩） <ul style="list-style-type: none"> →3歩は着地まで入れる ○跳躍練習（様子を見て全助走まで） <ul style="list-style-type: none"> →踏み切りからの跳びだし姿勢の確認 ○補強 or 120m×3～5（Wave走） ○ダウン
投擲	砲丸投	<ul style="list-style-type: none"> ○ラダートレーニング <ul style="list-style-type: none"> →神経系向上トレーニング ○ダッシュトレーニング（変形ダッシュなど） <ul style="list-style-type: none"> →瞬発力向上トレーニング ○グライド練習（ドリル） ○個別課題練習（投げ込み練習） 【持ち物】 <ul style="list-style-type: none"> ①砲丸（自分で投げる重さ） ②メディシンボール（2～3kg） ③フェイスタオル（投擲動作で使用）
混成	四種競技	<ul style="list-style-type: none"> ○冬の強化練習時と同様に苦手種目の練習に参加し、高い技術が身につけられるようにする。 2種目実施する。 →四種競技が地区大会である地区とない地区があると思います。種目毎に偏りがあると、点数が上がらない傾向にあります。どの種目の点数をあげていかなければならないか考えていきましょう。6月にある混成競技大会を見据えて、技術の向上を図っていきましょう。

☆ブロック練習開始時刻は選考会の進行状況により変更になる場合もあります。

☆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。