

# 令和4年度特別強化選手選考会練習内容一覧（4 / 17）

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
7:30～ 8:00～ 8:00～ 9:30～  11:00～ 13:00～ 13:30		受付 選考会準備（スタッフ） ※選手アップ（メイン競技場・補助競技場使用可） 選考会開始 ※招集場所は各競技のスタート場所になります。 ※招集完了時刻 トラック 10分前 フィールド 20分前 <b>ブロック練習（予定）</b> 閉講式 解散
短距離	100m 200m 400m	○各ブロックに別れて、スタート練習 ○120m×5 ウェーブ走 →0 ～ 20m (60%加速) 20 ～ 40m (速度維持) 40 ～ 60m (70%加速) 60 ～ 80m (速度維持) 80 ～ 100m (80%加速) 100 ～ 120m (速度維持) ○補強 ○ダウン
中長距離	800m 1500m 3000m	○200m インターバル3～5本 2セット (r:100m30秒) ○補強 ○ダウン
障害	ハードル	○ハードルドリル（リード脚ドリル・抜き足ドリル） ○アプローチからの実践練習（1台 3台 5台 7台） →本数は体調に合わせて、一步ハードルや抜き足・リード脚練習可 ○120m×3 ○ダウン
跳躍	走高跳	○跳躍練習（フリー跳躍） ○補強（バウンディング・ホッピング・コンビネーション） ○ダウン
	棒高跳	○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 ○ダウン
	走幅跳	○着地練習（イスから・立幅跳から） ○連続踏み切り練習（1歩・3歩 ※3歩は着地まで入れる） ○跳躍練習（時間があれば） ○補強 ○ダウン
投擲	砲丸投	○投擲動作を調整し、記録更新につなげる ○投げ込み練習 ○ダウン
混成	四種競技	○今回の選考会で反省点が多い種目へ参加し、改善方法を知る ※選択種目数は1種目 ○スピードや跳躍、投てきなど質の高い練習をする →自分の更新を目指す →いつもより速い動きをする

☆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。