

# 令和4年度第2回特別強化練習会練習内容一覧（5 / 7）

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（動きづくり） →スキップ・ワンステップ・ツーステップ（入れ替え） ※チューブ使用 ○フォーム走 →120m×1（ランシューズ） →120m×2（スパイク） ○マーカ走もしくはミニハードル走×5本 ○加速局面（二次加速）から中間疾走の部分の練習 →20m+マーカ-or ミニハードル+20m （男）1.8m×3台+1.9m×3台+2.0m×3台 （女）1.6m×3台+1.7m×3台+1.8m×3台 ○各ブロックでの練習（45分程度） 100m：スタート 200m：コーナースタート（カーブの入り・抜けの練習） 400m：コーナースタート（レース展開の練習 {ウェーブ走}） ○走練習 →150m+120m+100m+80m×1 →300m×1 ○補強 ○ダウン
中長距離	800m 1500m 3000m	【800mパート】 ○スパイク流し 120m×3 ○ウェーブ走 80m×2 <男子> ・600mレペ×2 r：600mjog ・200m+100mレペ r：100mウォーク <女子> ・500m+200mレペ r：200mウォーク ・200m+100mレペ r：100mウォーク <全体> ・300m+300m+300m×1（80%） r：100m30秒 o r 10m+50m加速×2 【1500mパート】 <男子> ・800m+400m+300m（レースペース） r：200m60秒 ・3000mビルドアップ（3.30-20-10） <女子> ・（400m×2）+400m+300m（レースペース） r：200m60秒 ・200m×5 r：200m60秒 ・3000mビルドアップ（4.10-00-3.50） 【3000mパート】 ・1000m+1000m+（400m×3）+（200m×5） →レースペース r：200m60秒 ・4000mビルドアップ（4.10-00-3.50-40） 【ブロック練習（45分）】 ・ミニハードル・マーク走・補強 ○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 ○ショートインターバル →女 7m・6.5m 男 8m・7.5m →3～5台 ※体調に合わせて台数や本数を調整（規準は5本～） ○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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ビートルランニング（ハードルドリル）</li> <li>○流し 100×4</li> <li>○跳躍練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>・サークル走</li> <li>・スキップから5歩</li> <li>・フリー跳躍</li> </ul> </li> <li>○ミニ記録会 <ul style="list-style-type: none"> <li>→男子 160cm、女子 140cm からスタート</li> <li>→各高さの試技数は2本</li> </ul> </li> <li>○スラローム走×5</li> <li>○補強（メディシン投げ {男 3 kg、女 2 kg}</li> <li>○ダウン</li> </ul>
	棒高跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ミニハードルを使ったポールドリル <ul style="list-style-type: none"> <li>→ポール操作・保持の姿勢）間隔 50～70 cm</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 <ul style="list-style-type: none"> <li>→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。</li> <li>10 m間隔×5台×5セット</li> <li>→2歩、4歩、6歩、のポールワーク（各歩数3～5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>○高い位置からつっこみポールを曲げる練習</li> <li>○補強（倒立・腹筋サーキット＋体幹）</li> <li>○ダウン</li> </ul>
	走幅跳	<ul style="list-style-type: none"> <li>○着地練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>→イスから・立ち幅跳びから・軽く助走をつけて</li> </ul> </li> <li>○連続踏み切り練習（1歩・3歩） <ul style="list-style-type: none"> <li>→3歩は着地まで入れる</li> </ul> </li> <li>○跳躍練習 ※様子を見て全助走まで</li> <li>○補強 or ショートスプリント <ul style="list-style-type: none"> <li>→SSは30 m～60 m</li> </ul> </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（変形ダッシュなど）</li> <li>○ファールをしないための投擲動作練習（リバース動作の強化）</li> <li>○グライド練習（ドリル・投げ）</li> <li>○個別課題練習</li> <li>【持ち物】 <ul style="list-style-type: none"> <li>①砲丸（自分で投げる重さ）</li> <li>②メディシンボール（2～3 kg）</li> <li>③フェイスタオル（投擲動作で使用）</li> </ul> </li> </ul>
混成	四種競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> <li>※2種目実施する。</li> <li>→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。</li> <li>→6月にある四種競技を見据えて、技術の向上を図っていきましょう。</li> </ul>

☆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。