

令和4年度第3回特別強化練習会練習内容一覧（5 / 14）

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・ツーステップ（入れ替え）・引きつけ動作（キックバック） シザース動作（挟み込み） ○マーカーク走×5本（ピッチアップ・神経系） →マーカーク+15m →1.2m（4足長）×4台+ 1.3m（4足長半）×3台+ 1.4m（5足長）×3台+ ○流し×4（シューズ・スパイク） ○加速走 →（10m+30m 計測）×2 →（10m+50m 計測）×2 ○走練習 100m（150m+100m）×1～2 200m（200m+100m）×1～2 400m（250m+150m）×1～2 ○補強（バウンディング、ホッピング） ○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 ○レペティション <男子>400m+200m+100m+100m レペ r：次距離ウォーク <女子>300m+300m+200m+100m レペ r：次距離ウォーク ○10m+50m 加速 TT×2 ○（300m+300m+300m）×1（80%） r：100m30秒 【1500mパート】 <男子> ○1200m（800m+400mのイメージ）+300m（レースペース） r：200m60秒 ○200m×5 r：200m60秒 ○3000mビルドアップ（3.30-20-10） <女子> ○800m+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】 ○2000m+1000m+（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（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 →リード脚、抜き脚、またぎ、スキップなど ○リラククスハードル5台×3～4 ○アプローチからのハードリング →1台・2台・3台×5 ※本数は調子に合わせて ○課題にあわせた技術練習 ・ショートインターバル ・ロングインターバル ・リード脚・抜き脚の練習 ・SD ※本数等は相談して決定 ○ダウン

跳躍	走高跳	<ul style="list-style-type: none"> ○ビートランニング（ハードルドリル） ○流し 100m× 4 ○スラローム走× 5 ○跳躍練習 <ul style="list-style-type: none"> →スキップから 5 歩 →フリー跳躍 ○300m テンポ走× 2 間 100m walk <ul style="list-style-type: none"> →男 5 0 秒切 女 5 7 秒切 ○補強（5 0 mバウンディング× 5） ○ダウン
	棒高跳 走幅跳	<ul style="list-style-type: none"> ○短距離ブロックと同じメニュー ○H Jと合同でビートランニング（ハードルドリル） ○跳躍練習 <ul style="list-style-type: none"> →全助走跳躍（記録測定） ○課題別練習 <ul style="list-style-type: none"> ※跳躍練習で出た課題に応じて練習 ○補強 ○ダウン
投擲	砲丸投	<ul style="list-style-type: none"> ○ダッシュトレーニング <ul style="list-style-type: none"> →変形ダッシュなど ○全国大会参加標準記録を意識した目標投げ ○ファールをしないための投擲動作練習 <ul style="list-style-type: none"> →リバース動作の強化） →自己ベスト + 1 mを目指す） ○グライド練習（ドリル・投げ） ○個別課題練習 ○ダウン
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。 <ul style="list-style-type: none"> →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。 →練習に取り組むに当たって明確に目標を立て、達成したとしても、必ず学校での練習で繰り返し取り組みましょう。 →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。 →練習終了後は、結城中学校の小山先生のところへ集合し、ミーティングをして解散する。

☆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。

☆第 4 回特別強化練習会からは、**関東・全国大会出場者のみ**を対象とします。→**リレー出場チームも含む**