

令和4年度第4回特別強化練習会練習内容一覧（7/16）

会場：水戸信用金庫スタジアム（笠松運動公園内補助競技場）

ブロック	種目	練習内容
8：30～ 9：00～ 9：15～ 12：30～ 13：00	9：00	受付 開講式 ブロック練習スタート 閉講式 選手解散完了
短距離	100m 200m リレー	○試合を想定したアップを行う。 （各自で行い疑問点は、コーチに質問させる。） ○スタート練習 ・ショートスプリント×3～5 ・SD 個人で2本程度 集団で2本程度 ○加速走・バトン合わせ（選択） ※リレーメンバーはバトン練習可 ・20+100 加速走×2（間15分） ・20+100 加速走×1（リレー） ・バトン合わせ ○補強 ○ダウン
	400m	○試合を想定したアップを行う。 （各自で行い疑問点は、コーチに質問させる。） ○200×2（インターバル 10分） ○（300+200m+100m）×1 ○スタート練習 50～70m ○ダウン
中長距離	800m 1500m 3000m	○1人ウォーミングアップ ○パート練習 【800パート】 ・スパイク流し 120×3 ・ウェーブ走 80×2 ・600レペ×2 r：15分 ・10+50 加速TT×2 【1500パート】 ・800+200×4（レースペース） r：200→60秒 ・200×5（出力80%） r：200→60秒 ・3000ビルドアップ（A：3.50-40-30）（B：4.10-00-3.50） 【3000パート】 ・1000×3（3.10-3.05-3.00） r：200→60秒 ・200×5 r：200→60秒 ・3000ビルドアップ（3.50-40-30） ○ブロック練習 ・マーク走 ・補強 ○ダウン
	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 ○リラックスハードル5台×3～4 ○アプローチからのハードリング ・1台or2台or3台or5台（本数は選手の体調に合わせて） ○課題にあわせた技術練習（本数等は相談して決定） ・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 ○ダウン
跳躍	走高跳	○ビートランニング（ハードルドリル・スキップ） ○流し100×4 ○ミニ記録会 ・男子160 女子140 スタート ・各高さの試技数は3本 ○フリー跳躍 ○300mテンポ走×3（間100walk） 男50秒 女57秒 ○補強 ・腹筋、体幹、背筋 ○ダウン

	棒高跳	<ul style="list-style-type: none"> ○ミニハードルを使ったポールドリル <ul style="list-style-type: none"> ・ポール操作, 保持の姿勢 間隔 50~70 ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・ポールを持った状態で助走付きホッピング 20×3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 30×3本×2 セット ○補強 ・倒立, 腹筋サーキット+体幹 ○ダウン
	走幅跳	<ul style="list-style-type: none"> ○連続踏み切り練習 (1歩・3歩) ※3歩は着地まで入れる <ul style="list-style-type: none"> ・連続踏み切り練習の動きを復習する ・実戦に近い着地動作の練習 ○跳躍練習 ※様子を見て全助走まで <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り→跳びだし姿勢の確認 ○補強 or ショートスプリント ※SSは 30~60 <ul style="list-style-type: none"> ・体幹補強 ・最大スピードの強化 ○ダウン
投擲	砲丸投	<ul style="list-style-type: none"> ○記録会 <ul style="list-style-type: none"> ・予選から決勝を意識し、自身の投げをしっかりと振り返り、調整をする。 ○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 ・砲丸へ力を伝えるとともに、最後まで押し切る意識付けを行う。 ・ファールを怖がらず、記録を狙うための投擲とリバースを組み合わせる。 ○グライド練習 (ドリル・投げ) <ul style="list-style-type: none"> ・グライドから投げまでの投擲動作の流れを意識させ、初期動作からフィニッシュまでの動きを反復練習させる。 ○個別課題練習 【持ち物】 ○フェイスタオル (投擲動作で使用) ○ノート (メモ帳でも可) + 筆記用具 ○氷のう・保冷剤等 (体を冷やすために使用) ○水分 (熱中症予防の為、多めに準備)
混成	四種競技	<ul style="list-style-type: none"> ○自分が選択した2種目のブロックの練習に参加する。 ○技術練習では、細かいところも気を使って練習する。コツをつかむことによって、ベスト記録が出せる可能性がある。

☆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回特別強化練習会は、**関東・全国大会出場者(リレーチーム)のみ**を対象とします。