

令和4年度第5回特別強化練習会練習内容一覧（7 / 25）

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～ 12:30～ 13:00	9:00	受付 開講式 ブロック練習スタート 閉講式（ トレーナーからの話 ） 選手解散完了
※水戸信用金庫スタジアム（笠松運動公園陸上競技場）主競技場 ※全体アップ等はなし ※関東・全国大会に係る申込書類の提出、各種支払い（9:30～10:30 会議室）		
短距離	100m	○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 ・10+50 加速走×2 ・20+100 加速走×2（間15分） ○補強（腹圧を高める） ○ダウン
	200m	○スタート練習（コーナー） ・30×2 50×2 ○ウェーブ走（30ごとに切り替える） 150×3 ○200+100×1～2 set ○補強 ○ダウン
	400m	○スタート練習 ・50～70（SD+加速練習） ○200×3 インターバル 200m walk ○300 or 400 タイムトライアル ○ダウン
	4×100m R	○バトン jog、バトンパスのもらい方、腕の上げ方、構え方、チェックマークの確認 ○バトン流し（距離は各チームで設定する） （1→2）・（3→4）×2 （2→3）・（1→4）×2 ○各区間でバトンパスの練習 ○各区間の計測 ・テークオーバーゾーン+10）×1～2 ・80+（30+10） ○120 テンポ走×2 ○補強 ○ダウン
中長距離	800m 1500m 3000m	【800mパート】 ○スパイク流し 120×3 ○ウェーブ走 90×2 ○400+（200×3） r:200 r:100 ○10+50 加速 TT×2 【1500mパート】 ○800+400+300（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） 【3000mパート】 ○1000×3（レースペース） r:200 60秒 ○200×5 r:200 60秒 ○3000 ビルドアップ（3.50-40-30） 【パート練習終了後】 ○ブロック練習（30分） ・マーク走 ・補強 ○ダウン

障害	ハードル	<ul style="list-style-type: none"> ○ハードルストレッチ ○ハードルドリル <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・1台 3台 5台 7台 ※本数は選手の調子に合わせて ○課題にあわせた技術練習 <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・スタート練習 ○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 120×4 ○跳躍練習 <ul style="list-style-type: none"> ・スキップから5歩 ・フリー跳躍 ○コーナー走×5 ○補強 <ul style="list-style-type: none"> ・100バウンディング×3 ・体幹 ○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（ポール操作・保持の姿勢） <ul style="list-style-type: none"> ・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"> ・ポールを短く持ち、ミニハードルを強く短い踏切で飛び越える。 ・10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 ○全助走または中助走。 <ul style="list-style-type: none"> →選手同士が足を見て、踏切位置を確認する。 ○高い位置からつっこみポールを曲げる練習 ○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） <ul style="list-style-type: none"> →3歩は着地まで入れる。 ○跳躍練習 <ul style="list-style-type: none"> →できれば全助走まで →課題に応じた練習も適宜行う。 ○少し長めの走り 120～200 ○補強 ○ダウン
投擲	砲丸投	<ul style="list-style-type: none"> ○補強トレーニング <ul style="list-style-type: none"> ・ダッシュトレーニング ・ジャンプトレーニング ・筋力トレーニング ○記録会（予選突破を想定した投擲） <ul style="list-style-type: none"> →一人3投、自身の投げを確認し、課題を見つける。 ○ファールせずに記録を伸ばすための投擲動作練習 <ul style="list-style-type: none"> ・リバース動作の強化 ・記録向上に向けたルーティーン的确立 ・個別の投げに対応した練習 ○グライド練習（ドリル・投げ） ○個別練習 ○ダウン 【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
混成	四種競技	<ul style="list-style-type: none"> ○自分が選択した2種目のブロックで練習に参加する。 ○技術的な面でベースを崩さないようにする。細かい技術を確認したり、コーチに相談したりしながら練習に取り組む。

☆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5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。