

# 令和4年度関東・全国に向けた調整練習会練習内容一覧（7 / 30）

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 9:00～ 9:15～15:30 15:30～ 15:45	受付 結団式 ブロック練習スタート <b>（関東・全国に向けたブロックミーティング含む、昼食12:00～13:00目安）</b> 全体ミーティング 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・補助競技場 ※全体アップ等はなし ※昼食時、茨城県選手団ウェア・ユニフォーム等の配付あり（10:00には配付準備完了）		
短距離	100m	【AM】 ○SD ・ショートスプリント×3～5 ・SD（個人で1本程度、集団で2本程度） ○加速走 ・10+50 加速走×1（間15'） ・10+100 加速走×2（間15'） 【PM】 ○補強や動きの確認
	200m	【AM】 ○チューブを使つての各部位刺激入れ ○コーナーSD（フリー、30×2 60×1） ○加速走（①コーナーから20+100×1、②直線から20+100×1） ○補強 【PM】 ○チューブを使つての各部位刺激入れ ○ロングjog 10'
	400m	【AM】 ○SD（50～70） ・SD+加速練習 ○レースミーティング+カーブ走 ○200×2（レースペース） r:10' ○ストレッチ 【PM】 ○200+100×1 ○400×1（持ちタイム+10"） ○補強・ストレッチ
	4×100m R	【AM】 ○SD練習（本数は100・200ブロックと同じ） ・1走・3走はコーナーで ・2走・4走は直線で ○各区間でバトンパスの練習 ○各区間の計測（1→2・3→4）（2→3） （60+（30+10）計測）×1～2 【PM】 ○試合を想定したアップ ○タイム計測（通しで）×1 ○ロングjog・ストレッチ
中長距離	800m 1500m 3000m	【AM】 ○各パート練習 ※早く終わったパートは、ダウンに入らず、+αや補強 【800パート】 ・スパイク流し120×3 ・300×3 r:200W 【1500パート】 ・800+400+300（レースペース） r:200 60" ・200×5（出力80%） r:200 60" 【3000パート】 ・2000×1（レースペース） ・200×5 r:200 60" 【PM】 ○補強 ○アクティブレスト

障害	ハードル	<p>【AM】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ハードルストレッチ</li> <li>○ハードルドリル（またぎ、リズムを付けたまたぎ、ターン）</li> <li>○リラックスハードル（5台×3～4）</li> <li>○アプローチからのハードリング（1台－2台－3台－5台）</li> <li>○60HT、T（5台）</li> </ul> <p>【PM】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○課題にあわせた技術練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ショートインターバル</li> <li>・ロングインターバル</li> <li>・リード脚・抜き脚の練習</li> <li>・SD</li> </ul> </li> </ul>
跳躍	走高跳	<p>【AM】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ミニ記録会 <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子165 女子145 スタート</li> <li>・各高さの試技数は3本</li> <li>・フリー跳躍</li> </ul> </li> <li>○300テンポ走（間100W） <ul style="list-style-type: none"> <li>・男子50" 女子57"</li> </ul> </li> </ul> <p>【PM】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ビートランニング（ハードルドリル）</li> <li>○流し120×4</li> <li>○跳躍練習 <ul style="list-style-type: none"> <li>・スキップから5歩</li> <li>・フリー跳躍</li> </ul> </li> <li>○補強 <ul style="list-style-type: none"> <li>・100バウンディング×5</li> </ul> </li> </ul>
	棒高跳	<p>【AM】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○関東大会を意識したバーにかけて本番同様に試技練習 →動画撮影</li> <li>○全助走または中助走</li> </ul> <p>【PM】</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>○補強 <ul style="list-style-type: none"> <li>・倒立</li> <li>・腹筋サーキット＋体幹</li> </ul> </li> </ul>
	走幅跳	<p>【AM】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○全助走トライアル（3～6）</li> <li>○跳躍練習（短～全助走） ※全助走トライアルの課題を修正する。</li> </ul> <p>【PM】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○補強（軽めの体幹トレーニングやコンディショニング系）</li> </ul>
投擲	砲丸投	<p>【AM】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○記録会（決勝を想定した投擲）</li> <li>○ファールせずに記録を伸ばすための投擲動作 （リバース動作・ルーティーン・個別の練習）</li> <li>○個別練習（自身の課題に応じて）</li> </ul> <p>【PM】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○記録会（決勝を想定した投擲）</li> <li>○個別課題練習</li> </ul> <p>【持ち物】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○フェイスタオル（投擲動作で使用）</li> <li>○ノート（メモ帳でも可）＋筆記用具</li> </ul>
混成	四種競技	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分が選択した2種目のブロックで練習に参加する。</li> <li>○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。</li> </ul>

☆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。

☆関東・全国に向けた調整練習会は、**関東・全国大会出場者（リレーチーム）のみ**を対象とします。