

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(短距離〔男A〕) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月20日(日)

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。

例：スタートの強化、持久力・ペース強化等

- ①基礎的な技術を身につける。
- ②地面からの反発を次の動作に活かす方法を身につける。
- ③
- ④
- ⑤

8:30～	9:00	受付
9:00～		開講式
9:10～		全体アップ(短距離)
9:30～		ブロック別練習スタート→ジュニアアスリート(小学生)参加
	～12:30	ブロック毎に解散

【練習内容】

- 全体アップ
アイスブレイク
 - ①全身じゃんけん→負けた人から名前・出身中学校・種目・好きなこと、特技を発表する。(2人→3人→6人)
 - ②しっぽ取り(チーム戦)
- 可動領域の拡大コアトレーニング
 - ①大臀筋刺激
 - ②股関節ほぐし
 - ③肩甲骨ほぐし
- 動きづくり(マーカーor スラッツ)
 - ①両足ジャンプ
 - ②片足ジャンプ
 - ③正面1歩ラン
 - ④正面2歩ラン
 - ⑤横向1歩
 - ⑥横向2歩
 - ⑦横向往復追いかけ形式
- 走練習(時間によって調整)
 - ①流し 120m2本
 - ②快調走 50m5本
100m3本
150m2本
200m1本
- 補強

【目的】

- ・初回の強化練習なので、コミュニケーションづくりを積極的にする。
- ・全身じゃんけんを行い、負け→勝ちの順番で自己紹介をする。
- ・しっぽ取りはチーム戦とする。(6人で)
※あらかじめしっぽ(すずらんテープ)は各種目の受付で渡しておく。
- ・体幹の意識
- ・バランス能力の向上
- ・素早い動作を身につける
- ・地面からの受ける力(反発)を次の動作に活かす
- ・足の切り替え動作や踏み込み動作の意識

【持ち物・備考】

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(短距離〔男B〕) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月20日(日)

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。例：スタートの強化、持久力・ペース強化等

- ①スピード持久力の強化
- ②後半の走り方(腕振り・姿勢等)や意識をどのようにもつか考えながら行う
- ③
- ④
- ⑤

<p>8:30～ 9:00 受付</p> <p>9:00～ 開講式</p> <p>9:10～ 全体アップ(短距離)</p> <p>9:30～ ブロック別練習スタート→ジュニアアスリート(小学生)参加</p> <p>～12:30 ブロック毎に解散</p>	
<p>【練習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○全体アップ アイスブレイク <ul style="list-style-type: none"> ①全身じゃんけん→負けた人から名前・出身中学校・種目・好きなこと、特技を発表する。(2人→3人→6人) ②しっぽ取り(チーム戦) ○動きづくり(可動域拡大・技術系) マーカー走もしくはミニハードル走 ○400mリレー(エンドレス方式) ⇒(1人200m)×4 ○250m×3×3(設定タイム 40") (レスト 5分) (リカバリー 10～15分) <p>※どちらか選択</p> <ul style="list-style-type: none"> ○休憩 10分～15分 ○300m×1(時間が余れば) ○補強 	<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初回の強化練習なので、コミュニケーションづくりを積極的にする。 ・全身じゃんけんを行い、負け→勝ちの順番で自己紹介をする。 ・しっぽ取りはチーム戦とする。(6人で) ※あらかじめしっぽ(すずらんテープ)は各種目の受付で渡しておく。 ・可動域の拡大と、技術走を行う。 ・耐乳酸トレーニングを行い、後半の減速部分でどのように走りきるか意識させる。 ・声を掛け合って仲間意識を持たせるようにする。 ・(250)→フォームをコントロールしながら、行うようにする。 ・(250)→自分の力で進みすぎず、スピードに乗るイメージを身につける。 ・全員で声をだしながら乗り切ることと、長い距離に慣れるようにする。 ※トラック(1～2レーン)を使用する予定。
<p>【持ち物・備考】</p>	

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(短距離〔女A〕) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月20日(日)

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。 例：スタートの強化、持久力・ペース強化等

- ① 地面を押して走る
- ② スタートブロックを押して走る
- ③ 走り込み (ショート or ロング)
- ④
- ⑤

8:30～	9:00	受付
9:00～		開講式
9:10～		全体アップ (短距離)
9:30～		ブロック別練習スタート→ジュニアアスリート (小学生) 参加
	～12:30	ブロック毎に解散

【練習内容】

- 全体アップ
アイスブレイク
 - ① 全身じゃんけん→負けた人から名前・出身中学校・種目・好きなこと、特技を発表する。(2人→3人→6人)
 - ② しっぽ取り (チーム戦)
- 【地面を押すために】
 - ① 姿勢, 腕振り
 - ② 「押す」と「蹴る」の違い
- 【スタブロの押し方】
 - ① パワーポジション
 - ② 前傾姿勢
 - ③ スタンディングで押す
 - ④ スタブロを押す
- 【走り込み】※選択
 - ◆ ショートバージョン
 - ・ 50+50 (400m 1周分×3本)
 - ◆ ロングバージョン
 - ・ 300+50 ×3本
- 補強

【目的】

- ・ 初回の強化練習なので、コミュニケーションづくりを積極的にする。
- ・ 全身じゃんけんを行い、負け→勝ちの順番で自己紹介をする。
- ・ しっぽ取りはチーム戦とする。(6人で)
※あらかじめしっぽ (すずらんテープ) は各種目の受付で渡しておく。
- ・ 効率よく走るための理論を知る。
- ・ 姿勢 → 反発をもらうために
- ・ 腕振り→地面を押すために
- ・ アキレス腱で走るために
- ・ スタートブロックの理論を知る。
- ・ ショートバージョン
→ スタートからゴールまで押し続けるために
- ・ ロングバージョン
→ 乳酸をエネルギーにするために、ケガを防ぎながら走り込むためにスタートからゴールまで押し続けるために

【持ち物・備考】

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(短距離〔女B〕) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月20日(日)

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。例：スタートの強化、持久力・ペース強化等

- ①大きな力を生み出すための力の使い方
- ②動きの連動(上半身と下半身の連動)
- ③正しい動きの意識をもち、練習に取り組む。
- ④
- ⑤

<p>8:30～ 9:00 受付</p> <p>9:00～ 開講式</p> <p>9:10～ 全体アップ(短距離)</p> <p>9:30～ ブロック別練習スタート→ジュニアアスリート(小学生)参加</p> <p>～12:30 ブロック毎に解散</p>	
<p>【練習内容】</p> <p>○全体アップ アイスブレイク</p> <p>①全身じゃんけん→負けた人から名前・出身中学校・種目・好きなこと、特技を発表する。(2人→3人→6人)</p> <p>②しっぽ取り(チーム戦)</p> <p>○立ち五段跳び(砂場使用)</p> <p>○ハードルを使用した動き作り(2～3人組) 股関節/肩甲骨/腸腰筋→流し120m シューズ×1本/スパイク×2本</p> <p>○加速局面の確認 ・30m+30m+30m×3set</p> <p>○基礎体力の向上 ・300+100×1～2set</p> <p>○補強</p>	<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初回の強化練習なので、コミュニケーションづくりを積極的にする。 ・全身じゃんけんを行い、負け→勝ちの順番で自己紹介をする。 ・しっぽ取りはチーム戦とする。(6人で) ※あらかじめしっぽ(すずらんテープ)は各種目の受付で渡しておく。 ・地面を大きな力で押すこと ・生じた勢いを減衰させないこと ・上半身と下半身の連動 ・軸の確認 ・走りで使う部位の意識化 ・加速局面(0m～30m)の動きを意識しながら行う。
<p>【持ち物・備考】</p>	