

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(障害) 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人間関係作り
- ②目標の確認
- ③冬季練習の見通しを立てる
- ④

| | |
|---|--|
| <p>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</p> | <p>【目的】 コーチ自己紹介 ハードルブロックの目標・意識してほしいことを伝える</p> <p>アイスブレイク</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>ハードリングに必要な柔軟性について理解する</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ハードリング時の姿勢づくり 2 股関節、体幹を使って抜き足、リード足を動かす意識付け <ol style="list-style-type: none"> 1 重心移動をしながら抜き足をスムーズに行う 2 リード足の切り返しを意識しながら前方向に体を進める <ol style="list-style-type: none"> 1 重心移動、軸づくりの意識付け 2 着地時の姿勢づくり 3 着地時に1, 2(ワン・ツー)を意識させ、次のハードルにつながるハードリングを意識 <ol style="list-style-type: none"> 1 ゆとりのあるインターバル間の中で自分のハードリングを行い課題を把握する 2 ドリルや1歩ハードルで意識したことを動きの中に落とし込む 3 自己の課題をコーチと話しながら明確にする <ol style="list-style-type: none"> 1 ハードリング技術練習だけでなく、純粋なスプリント強化練習の方法を知る ⇒スプリント向上のため、できる者はジョグで戻る(ジョグですぐ戻ることによって乳酸を散らす。戻ったらストレッチをして備える。) 2 一人ではなく、(周囲と競争)し、目標や必要な力を知る。 <ol style="list-style-type: none"> 1 ハードル走ならではの補強を知る 2 学校に持ち帰ることができる練習を行う <ol style="list-style-type: none"> 1 次の練習に向けて体を整える |
| <p>【練習内容】 ブロックミーティング</p> <p>自己紹介 2人組、3人組、4人組で質問をする</p> <p>ウォーミングアップ ペアストレッチ</p> <p>ハードルストレッチ</p> <p>ハードルドリル (またぎ、膝上げ、振り上げ*2)</p> <p>③スキップドリル(5台 抜き足、振り上げ足*5) (利き足・逆足)</p> <p>④一歩ハードル*5 (4m・4.5m・5m) フレキハードルで行う</p> <p>⑤5歩ハードル*6</p> <p>⑥120m+100m+80m+60m r=次の距離ウォーク ※競争形式で行う。</p> <p>⑦補強(リード足、抜き足) ※ハードル・チューブを利用して</p> <p>⑧ダウン</p> | <p>【持ち物・備考】</p> |