第３回冬季強化練習会練習メニュー
（中長距離）ブロック

第３回冬季強化練習会：１２月１７日（土）

【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積極性のある行動・高めあえる雰囲気をつくる（あいさつ、返事、整列、ポジティブな声かけ）
②ラストスパートを強化する（スピード強化パート）
③レース後半までスピードを維持することができる脚作り（耐久性強化パート）
④筋力強化やケアの方法を学ぶ（ドリル・補強・ストレッチ）

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：１０～	全体アップ（中長距離）
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）参加予定
～１２：３０	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
○全体アップ ・おにごっこ タッチされたら、鬼が持っているマーカの色に合わせて違う種類の補強を行う。	・ケガの予防のために様々な動きを行い、筋肉を温める。
○中長距離ブロックでのアップ ①上体起こし３０秒（３６回以上を目標） ②体操、ドリル ③３２００ｍｊｏｇ＋流し１２０ｍ×４	・走る以外の肉体強化の大切さを意識する。 ・自主練習でも強化に取り組むことを意識し、みんなで高めあう雰囲気をつくる。 ・フォームの改善やけがの予防のために、関節の可動域を広げる。 ・ドリルで行った動きを走りにつなげる。
《スピード強化パート》 ①変形ダッシュ６０ｍ×５（１０秒切り） ②１５０ｍ×３　※間は５０ｍウォーク ③（補強＋３００ｍ）×５ ※間は１００ｍウォークと水分補給 ④補強・体幹トレーニング ⑤ダウンｊｏｇ、ストレッチ	・スタート時の瞬発力を強化する。 ・筋肉が疲れている状態（乳酸が溜まっている状態）で、スピードを出すことを意識する。 ・速く走るための筋力強化を行い、自校でのトレーニングメニューに取り入れる。 ・ケガをしない体を目指し、柔軟性を高める。
《耐久性強化パート》 ①ペース走（３０００ｍ＋１６００ｍ） ※間は２分休憩 ②２００ｍ×６　※間は２００ｍｊｏｇ ④補強・体幹トレーニング ⑤ダウンｊｏｇ、ストレッチ	・一定のペースで走ることを意識する。 ・レース後半に脚が動かなくなることを改善する。 ・ラストスパートに必要なスピードを鍛える。 ・速く走るための筋力強化を行い、自校でのトレーニングメニューに取り入れる。 ・ケガをしない体づくりを目指し、柔軟性を高める。

【持ち物・備考】
○《スピード強化パート》と《耐久性強化パート》のメニューのどちらかを選択
（事前に各自で練習内容を確認しておくこと）
○持ち物：筆記用具