第４回冬季強化練習会練習メニュー
（中長距離）ブロック

第４回冬季強化練習会：令和５年１月２８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挑戦する気持ちをもつ（練習中の声掛け、設定ペースの選択、先頭に立つ意識）
②スピード持久力の強化と効率のよいフォームの定着《スピード強化パート》
③乳酸に負けない脚作り《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（障害） 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】 ○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） ※前回達成者は１０人 ②スプリントドリル ③３２００ｍｊｏｇ＋流し１２０ｍ×４ Ａ：１分４０秒～１分３６秒（４００ｍ） Ｂ：１分４６秒～１分４２秒（４００ｍ） Ｃ：１分５２秒～１分４８秒（４００ｍ） Ｄ：１分５８秒～１分４４秒（４００ｍ） Ｅ：２分０４秒～２分００秒（４００ｍ）	【目的】 ○走る以外のフィジカル強化の大切さを学ぶ。 ○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。 ○肩関節や股関節などの可動域を広げることで、全身を効率よく使えるフォームにしていく。 ○心拍数を上げることや筋肉を温めることで、メイン練習でのケガを予防する。 ○スプリントドリルで行った動きを走りにつなげることで、効率のよいランニングフォームを定着させる。
《スピード強化パート》 ①（３００ｍ×５）×２ｓｅｔ（８０％のスピード） ※間は１００ｍｊｏｇ ②マーカー取りシャトルラン ③補強・体幹トレーニング ④ダウンｊｏｇ、ストレッチ	○スピード持久力を向上させ、レース後半でもスピードを維持できるようにする。 ○効率のよいランニングフォームを定着させる。 ○短い距離でのスプリント力を向上させ、ラストスパートで負けない走力を身に付ける。 ○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４８００ｍ ②２００ｍ×６　※間は２００ｍｊｏｇ ③補強・体幹トレーニング ④ダウンｊｏｇ、ストレッチ	○一定のペースを維持することで、レース中に乳酸が溜まりにくい脚をつくる。 ○レースペースの動きを意識することで、効率のよいランニングフォームを定着させる。 ○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。
【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	