第５回冬季強化練習会練習メニュー
（短距離男女Ａ）ブロック

第５回冬季強化練習会：令和５年２月12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、姿勢を意識して行う。
②最後まで力を抜かずに走りきる力を養う。
③スターティングブロックを押して走る。

９：００～　９：３０	受付
９：３０～	開講式
９：４５～	全体アップ（跳躍）
１０：００～１２：００	ブロック別練習
１２：００～１３：００	昼食（ブロック毎に）
１３：００～１５：３０	ブロック別練習
１５：３０～	閉講式（終了後、解散）

【練習内容】	【目的】
ＡＭ	
○アップ ・コアドリル ・抵抗トレーニング　２人１組	○効率よく走るための理論を知る。
○地面を押すために ・姿勢，腕振り ・「押す」と「蹴る」の違い ・お尻をついて体を浮かす ・接地位置について ・「押す」と「蹴る」の違い ○足が流れるとは （足裏が天空をむく、接地時の足の位置） →へそ裏押し歩行と押すランジ ○もも上げについて →膝関節と足首はロックする。 ○シンスプリントの予防について	○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 ○背伸び→気をつけの姿勢を意識する。 ○腕振りは、体を中心として前 50% 後ろ 50%
○スタブロの押し方について ・パワーポジション ・前傾姿勢について ・スタンディングで押す →木の板を使って押す ・スタブロを押す	○スターティングブロックの理論を知る。 ○前足の角度は固定し、後ろを合わせる ○パワーポジションでの筋トレ紹介 ○前傾の角度と前傾姿勢での接地位置 ○前足の位置，姿勢、後ろ足の位置 ○ブロックの押しかたについて ○スタートからゴールまで押し続けること ができるようにプランニングする。
○１２０ｍ流し×３ ・レースプランニングについて 前半派は９割で走る。後半派はスタート で押せるようにする。	
ＰＭ	
○アップ（動きづくり等）　栃木県担当	○「シザース」「前さばき」動作の習得意識作り
○坂上り走　３０ｍ＋５０ｍ＋８０ｍ×３set 間レスト５min	○臀部を中心とした下肢筋力の強化
○坂下り走　６０ｍ×３本	○意図的なオーバースピードによるピッチ・ストライドの向上，スピード感の習得 ○スムーズな重心移動感覚の習得
○平面走 ６０ｍ×３本	○坂上り・坂下りで得た感覚を平面での走 りにつなげる。
○補強　栃木県担当	

【持ち物・備考】

第５回冬季強化練習会練習メニュー
（短距離男女Ｂ）ブロック

第５回冬季強化練習会：令和５年２月１２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素早い動きを身につける。
④持久力強化。
⑤仲間意識を持ち、お互いを支えあう声掛けを意識して練習に取り組む。

９：００～　９：３０	受付
９：３０～	開講式
９：４５～	全体アップ（跳躍）
１０：００～１２：００	ブロック別練習
１２：００～１３：００	昼食（ブロック毎に）
１３：００～１５：３０	ブロック別練習
１５：３０～	閉講式（終了後、解散）

【練習内容】	【目的】
ＡＭ	
○可動領域の拡大コアトレーニング ・大臀筋刺激 ・股関節ほぐし ・肩甲骨ほぐし	○体幹の意識 ○バランス能力の向上 ○走る動作に必要な筋肉への意識づけ
○動きづくり（マーカーor スラッツ） ・両足ジャンプ ・片足ジャンプ ・正面 1 歩ラン ・正面 2 歩ラン ・横向 1 歩 ・横向 2 歩 ・横向往復追いかけ形式	○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をする。 ○上半身と下半身の連動を意識する。 ○腕振り、足の動作のタイミングを合わせる。 ○軸の確認を意識させる。 ○バランス力の向上を図る。
○走練習（時間によって調整） ・流し　１２０ｍ×２ ・快調走 ５０ｍ×５　１００ｍ×３　１５０ｍ×１	○動きづくりで意識したことを走りで実践する。 ○レースでの前半・中盤・後半の局面を考えて行う。
ＰＭ	
○ウォーミングアップ（動きづくり等）	○股関節周辺の筋群の可動域を高める。
○走練習（250ｍ×３）×２セット （休憩：１０～１５分） ⇒４０～４５秒を目安に	○身体と精神強化 ○きつい練習だからこそ、お互いを支えあう声掛けとサポートができる「仲間」としてメニューを「耐える」取り組み方を知る。 ○出力方法を考え、少ない力で速いスピードを継続させるための走り方を身につける。
○エンドレスリレー 人数に応じてチーム作成し、１人あたり２００ｍのリレーを行う。 ※疲労度により本数調整	○チーム力の強化 ○味方の応援とともに、自身の鼓舞を行い、練習に耐える雰囲気を作る。 ○疲労状態の下半身を動かすための設置方法や、体の使い方を身につける。
○補強　ストレッチ	

【持ち物・備考】