第６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６回冬季強化練習会：令和５年２月２５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走りにつながる正しい動きを考え、意識しながら行う。
②シーズンに向けて、速い動きを強調する。
③周りに声をかけ、一人一人が積極的に練習に取り組む。
④1本1本競い合う気持ちをもつ。

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：１０～	全体アップ（投擲・混成）
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】
○走りつながる動きづくり 【Ａ・Ｂ共通アップ】 ・股関節のモビリティー（動作性）を高める運動 ・腰椎のスタビリティー（安定性）を高める運動	・効率良く走るための理論を知る ・自分の股関節・腰椎の特徴（課題）に気付く →改善に向けた動きづくりを学び，日常的な動きづくりへの意識改革と実践力を高める。
○スプリントチューブを使用しての切り替え ・1・2ステップ ・連続	・動きづくりで行った姿勢等を意識する。 ・頭から足まで一直線にする。 ・骨盤（腰椎）の位置を意識する。 ・切り替えしを強調する。
○動きづくり（マーカー使用） ・両足ジャンプ ・けんけん ・降り下ろし ・ギャロップ	・反発をもらうための姿勢を意識する。 ・もらった力を前方向に変える姿勢になるようにする。 ・速い動きを意識する。
○走り抜けスプリント（加速局面） ・男：2足長→2.5足長→3足長…×10台 ・女：1.5足長→2足長→2.5足長…10台	・前傾姿勢のまま走り抜ける。 ・体の真下に足を下ろすように意識する。 ・ひざ下のみ、前どり接地にならないようにする。 ・イメージは小さな動きでなく、大きく動きでかつ速く動かす。
○走練習【Ａ・Ｂ共通練習】 ・ショート：(200＋150＋ 80）×2 ・ロング　：(250＋150＋120）×2 リカバリー　次の距離walk レスト15分¯20分 ・300Max×１	・85%～95%で走りきる。 ・最後まで力を抜かない。 ・基礎走力の向上 ・加速から中間疾走までの流れ確認 ・動きの再現性の難しさを確認し，今後の練習につなげる。（後半の動きを大切に） ・強化練習会の総仕上げとして，シーズンに向けて弾みをつける。

【持ち物・備考】
・タオル

第６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６回冬季強化練習会：令和５年２月２５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走りにつながる正しい動きを考え、意識しながら行う。
②周りに声をかけ、一人一人が積極的に練習に取り組む。
③1本1本競い合う気持ちをもつ。

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：１０～	全体アップ（投擲・混成）
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】
○走りつながる動きづくり 【Ａ・Ｂ共通アップ】 ・股関節のモビリティー（動作性）を高める運動 ・腰椎のスタビリティー（安定性）を高める運動	・効率良く走るための理論を知る ・自分の股関節・腰椎の特徴（課題）に気付く →改善に向けた動きづくりを学び，日常的な動きづくりへの意識改革と実践力を高める。
○パワーポジションの確認と走りにつなげる練習 ・その場で確認 ・動きの中で確認 ・走りにつなげる練習	・大臀筋を使う意識をもつ ・膝関節と足首はロックする ・加速局面へのつなげ方知る
○走練習【Ａ・Ｂ共通練習】 ・ショート：(200＋150＋ 80) ×2 ・ロング　：(250＋150＋120) ×2 リカバリー　次の距離 walk レスト 15 分~20 分 ・300Max×１	・基礎走力の向上 ・加速から中間疾走までの流れ確認 ・動きの再現性の難しさを確認し，今後の練習につなげる ・強化練習会の総仕上げとして，シーズンに向けて弾みをつける

【持ち物・備考】
・タオル