第１回特別強化練習会練習メニュー
（短距離）ブロック

第１回特別強化練習会：４月１６日（日）

【本日のブロックテーマ】
①最大スピードの向上
②スピード持久力の強化
③スタート技術の確認

８：３０～　９：００　受付 ９：００～　開講式 ９：５０～　ブロック別練習スタート ～１３：００　ブロック毎に解散	
【練習内容】	【目的】
１００ｍブロック	
○フリーアップ ○パワーポジションの確認 ・スケータージャンプ（横方向／前方向／ランにつなげる）	○安定させたい部位と動かしたい部位の確認 ○大臀筋を固める
○加速走 （１０＋３０ｍ）　×２本 （１０＋６０ｍ）　×２本 （１０＋８０ｍ）　×１本	○パワーポジションの意識を走りにつなげる ○加速局面と中間疾走局面のつなぎ方
○スタート練習	○自分に合ったスタートポジジョンをみつける ○地面を押す感覚の習得
○走練習　２００＋１２０×３セット ○補強	○スピード持久力の強化
２００ｍブロック	
○フリーアップ ○120mシューズ流し１本/120mスパイク流し１本	○フォームを意識した走り
○マーク走　３本	○スピードを意識した走り（スタート練習前に刺激を入れる）
○スタート練習（カーブ練習） ・30m５本／50m３本／120m２本／200m１本	○動画を撮影し、自分のスタートを客観的に観察してコーチや友達の意見を取り入れながら調整を行う。 ○スタートからの加速の意識
○１２０ｍ快調走　３本	○気持ちの良いスピードで走りながらもフォームを意識する。
○補強 ・上半身・下半身	○色々なレパートリーの補強を紹介し，自主練習において，自分で選択できるようにする。
４００ｍブロック	
○フリーアップ ○４００ｍ計測	○現状のタイムを確認 ⇒残り２ヶ月間でタイムを伸ばす方法を考えるために、現状のタイムを把握する。 ⇒１００ｍ地点ごとのラップ計測をする
○分析	○タイム計測から自己分析 ⇒計測したタイムから弱点を見出し、それぞれの弱点と得意な部分を確認する。
○２００＋１００×２セット　休憩１０～１５分	○弱点を中心にトレーニング ⇒タイム計測しながら各々の弱点を意識しながら走る。
○２００ｍ　×　１本	
○ストレッチ・補強	○限界状態でのスピード維持
【持ち物・備考】 ・シューズ　・スパイク　・タオル	