第２回特別強化練習会練習メニュー
（短距離）ブロック

第２回特別強化練習会：４月２３日（日）

【本日のブロックテーマ】
①中間疾走フォームの確認
②スピード持久力の強化

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：５０～	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
～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（バトンジョグ有り）	○負荷をかけた状態で以下の３点を意識できるようにする。
○ドリル（動きづくり） →スキップ・ワンステップ・ツーステップ（入れ替え） ※チューブ使用	①軸がブレないようにする ②腰を落とさない ③スムーズな切り返し
○フォーム走 →120m×１（ランシューズ）→120m×２（スパイク）	○ドリルで意識したことを走りにつなげる
○加速局面（二次加速）から中間疾走の練習 →20m＋マーカーor ミニハードル＋20m 男　１．８ｍ×３台＋１．９ｍ×３台＋２．０ｍ×３台 女　１．６ｍ×３台＋１．７ｍ×３台＋１．８ｍ×３台	○加速局面から中間疾走局面へのつなぎ方のポイントを確認する。
○走練習 ３０ｍ＋８０ｍ＋１２０ｍ＋８０ｍ＋３０ｍ ×２セット	○スピード持久力の強化
○ダウン・補強	
２００ｍ・４００ｍブロック	
○フリーアップ（バトンジョグ有り）	○イメージ通りに身体を動かす練習
○ラダー	○局面ごとの走り方の意識づくり
○マーク走　２本×３	
○（２００＋１００）×３	○スピード持久力の強化
○ストレッチ・補強・ダウン	○怪我をしない体づくり

【持ち物・備考】
・シューズ　・スパイク　・タオル　・水筒