第１回特別強化練習会練習メニュー
（中長距離）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全国大会参加標準記録を突破するためのペース配分やレース運びを身に付ける。（８００ｍパート）
②自分の現状を把握し、競技会に向けて自分の課題を知る。（１５００ｍパート、３０００ｍパート）
③競技会に向けて、自分のウォーミングアップの内容を検討する。（ブロックミーティング）
④速く走るために必要な体づくりの方法を知る（補強運動）

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】
１　ブロックミーティング ⑴　関東・全国に向けて ⑵　練習の流れの説明	○関東・全国で勝負することを意識させ、練習に対する気持ちをつくらせる。
２　ウォーミングアップ ⑴　補強運動 ・上体起こし３０秒（３６回以上を目標） ⑵　ドリル＋マーク走 ⑶　各自アップ	○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。 ○レースを意識したアップを行い、練習後に内容を振り返ることができるようにする。
３　ポイント練習 《８００ｍパート》 ⑴（６００ｍ＋２００ｍ）×３ ※＋は１００ｍ、セット間は１５分 ※入りの４００ｍ　男子：５８秒 女子：６６秒	○全国大会参加標準記録を突破するために、１周目のラップタイムを向上させる。 ○休息を挟みながら、１セットごとの質を高めることで、２～３ラウンドを走り切る体と気持ちをつくる。
《１５００ｍパート》 ⑴　１０００ｍ＋３００ｍ＋２００ｍ ⑵　４００ｍ×３	○１５００ｍを分割して走ることで、現状の力を把握する。 ○レース後半のペースアップに対応できるように、スピード持久力を強化する。
《３０００ｍパート》 ⑴　１０００ｍ×３ ※間は４００ｍｊｏｇ ⑵　２００ｍ×６　※間は２００ｍｊｏｇ	○３０００ｍを分割して走ることで、レースの前半・中盤・後半の中で自分の弱いところを把握する。 ○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。
４　補強運動 ⑴　タバタ式 or メディシンボール補強 ⑵　体幹トレーニング	○様々な動きを行うことで、全身をバランスよく強化し、ケガをしにくい体づくりを行う。
５　クールダウン ⑴　ダウンｊｏｇ ⑵　ストレッチ	○ケガをしない体を目指し、柔軟性を高める。
６　ブロックミーティング ⑴　パート別ミーティング ⑵　全体での振り返り	○各自のウォーミングアップやポイント練習の消化状況について振り返り、今後に向けて改善点を確認する。

【持ち物・備考】