第２回特別強化練習会練習メニュー
（中長距離）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レースの組み立て方やペース配分を理解する。（ミーティング、パート別練習）
②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）
③レースペースでのインターバル走を通して、スピード持久力を向上させる。（１５００ｍパート）
④レースにおける、中間走の失速を最小限にとどめる走りを身に付ける。（３０００ｍパート）

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）参加予定
～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 レースの組み立て方について ⑵ 練習の流れの説明	○全国・関東大会で、通用する選手になるために、練習会を通して、ペース配分やレースの組み立て方を意識できるようにする。
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 ４００ｍ×３ ⑵ ビルドアップ走 or 補強運動 《１５００ｍパート》 ⑴ ３００ｍ×２～３ ⑵ ビルドアップ走 or 補強運動 《３０００ｍパート》 ⑴ １０００ｍ＋（４００ｍ×３）＋１０００ｍ ※間は４００ｍｊｏｇ（６０秒） ⑵ ２００ｍ×６　※間は２００ｍｊｏｇ	○レース時のラップタイムやレースの組み立て方（ペース配分や走り方）を経験する。 ○レースペースに近い速さで、繰り返し走ることでスピード持久力を向上させる。 ○３０００ｍを分割して走ることで、レースの中盤での失速を最小限にとどめる。（前回の反省より） ○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・サーキットトレーニング 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	○練習について振り返り、今後のレースに生かせるようにしていく。

【持ち物・備考】
○参加人数によって、複数パートで合同にする場合あり。（例：８００ｍパートと１５００ｍパートなど）