第３回特別強化練習会練習メニュー
（短距離）ブロック

第３回特別強化練習会：５月４日（木）

【本日のブロックテーマ】
①試合を想定した練習
②1日２～３本を走りきれる体力作り

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	
○ジョグ・体操（バトンジョグ有り）	・中心になる筋肉への刺激入れ
○コアトレーニング	・足の切り替え動作の確認
○ドリル（動きづくり）	・肩甲骨・腕振りの上半身の動きづくり
○フォーム走 １２０m1本シューズ　／　１２０m2本スパイク	・ドリル動作の確認
○短ダッシュ ３０ｍ・５０ｍ各２本	
○スタート練習 ３０ｍ5本・５０ｍ3本・１００m1本	・スピードを出しての刺激入れ
○セット走 ８０m+６０m+８０m+６０ｍ×２セット	・試合を想定して６～８人で行う 緊張感、集中
○ダウン・補強	・スピード、心肺系、持久力の強化
２００ｍブロック	
○フリーアップ（バトンジョグ有り） ○流し（シューズ流し・スパイク流し）	
○マーク走（５足長～７足長）	・スタート前の刺激、細かい動きの確認
○スタート練習 （３０ｍ×３　５０ｍ×３　８０ｍ×３）	・積極的に友達へアドバイスを行う ・コーナーでのスタート技術の向上
○２５０ｍ　×　２本	・スピード持久力の強化
○ストレッチ・補強	・怪我防止、体づくり
４００ｍブロック	
○フリーアップ（バトンジョグ有り） ○流し（シューズ流し・スパイク流し）	・試合を想定したアップをする
○マーク走（５足長～７足長）	・スタート前の刺激、細かい動きの確認
○スタート練習 スタート　～　ウェーブ走	・レース展開の練習
○セット走 ３００m+１００ｍ×３セット	・スピード持久力の向上 ・スタートからバックストレートでしっかりスピードに乗る走りの習得
○ダウン・補強	・ラスト１００で減速をできるだけ減らすためのフォームの維持

【持ち物・備考】
・シューズ　・スパイク　・タオル　・水筒