第４回特別強化練習会練習メニュー
（短距離）ブロック

第４回特別強化練習会：５月１４日（日）

【本日のブロックテーマ】
①細かい動作の確認・修正
②動作の再現性を高める
③１本を大事にできる集中力の習得

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
～１３：３０	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） 流しの前まで行う ○マーカー走×５本（自分に合った距離を選択する） マーカー＋15m ラン A　1.2m（４足長）　×５台＋ラン B　1.3m（４足長半）×５台＋ラン C　1.4m（５足長）　×５台＋ラン ○流し×４（シューズ・スパイク） ○加速走（計測） （10m＋30m）×２／（10m＋50m）×２ （10m＋100m）×１ ○走練習 150m＋100m×２セット ○ダウン・補強	・意識的にピッチアップする ・早い動作を通して、神経系の働きを高める ・それぞれの局面をスムーズにつなげる意識をもつ ・タイムを計測することで、自分の感覚と実際のタイムの差を感じ、今後の課題をみつける。 ・スピード持久力の強化
２００ｍブロック	
○フリーアップ（バトンジョグ有り） シューズ流しまでやる ○ミニハードルドリル ○ミニハードル走 ○スパイク流し　120m×２本 ○SD 30m×３　60m×２　80m×１ ○走練習 120m＋80m×３SET ○ダウン・補強	・弾む感覚を確かめる ・乗り込みの感覚を確かめる ・200m を分割し、入りの 120m と直線に入ってからの 80m の走り方を確認・意識できるようにする。 ・120m を走り疲れた中でも、フォーム等を意識して走ることができるようにする。
４００ｍブロック	
○フリーアップ（バトンジョグ有り） ○５０ｍ　SD ○（３００ｍ＋１００ｍ）　×　２ ○２００ｍ流し ○ダウン　ストレッチ　補強	・試合を想定したスタート練習 ・フォームチェック ・試合を意識した３００ｍとラスト１００ｍ ・フォームチェック ・試合間のストレッチと回復方法の確認

【持ち物・備考】
・シューズ　・スパイク　・タオル　・水筒