# 第３回特別強化練習会練習メニュー
# （中長距離）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予選・準決勝・決勝の各ラウンドでの走り方や準備の仕方などを学ぶ。（ミーティング、パート別練習）
②全国大会や関東大会で戦うためのレースペースを身に付ける。（パート別練習）
③どんな状況でも、積極性をもち、自己主張ができるメンタルの育成。（挨拶、返事、声かけ）
④けがをしない、速く走るために必要な体づくり。（補強運動、ドリル）

| | |
|---|---|
| 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<br>⑴　予選・準決勝・決勝の各ラウンドでの走り方や準備について<br>⑵　練習の流れの説明 | ○上のラウンドに進んだときに、結果を残すことができるように、準備や気持ちの作り方などを学ぶ。 |
| ２　ウォーミングアップ<br>⑴　補強運動<br>・上体起こし３０秒（３６回以上を目標）<br>⑵　ドリル＋マーク走<br>⑶　各自アップ<br>・前日の記録会に参加した生徒は、そのときの反省も生かしたアップにする。 | ○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。<br>○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。<br>○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<br>《８００ｍパート》<br>⑴　７００ｍ×１T.T.<br>⑵　２００ｍビルドアップ×３ | ○レース感を確認することで、今後の競技会に向けて、課題を知る。<br>○前日の記録会に参加した生徒は、準決勝や決勝の際の走りを意識する。<br>○レース中に乳酸に耐えられる体づくりや走りを身に付ける。 |
| 《１５００ｍパート》<br>⑴　８００ｍ＋４００ｍ＋３００ｍ<br>⑵　２００ｍ×５ | ○全国大会を意識した設定で走ることで、全国で戦うためのペース感覚を身に付ける。<br>○前日の記録会に参加した生徒は、決勝の際の走りを意識する。 |
| 《３０００ｍパート》<br>⑴　１０００ｍ×２＋４００ｍ×３<br>※間は４００ｍｊｏｇ（６０秒）<br>⑵　２００ｍ×６　※間は２００ｍｊｏｇ | ○３０００ｍを分割して走ることで、レースの終盤でのペースアップに対応する力を身に付ける。<br>○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<br>⑴　メディシンボールでの補強運動<br>or 動き作り＋流し<br>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<br>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<br>⑴　パート別ミーティング<br>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）