第４回特別強化練習会練習メニュー
（中長距離）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地区大会に向けて、ピーキング（コンディション調整）を学ぶ。（ミーティング）
②目標とするタイムを出すために必要なペースを経験する。（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
～１３：３０	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　地区大会に向けて（ピーキングなど） ⑵　練習の流れの説明	○トレーニングしてきたことを、レースで出し切るための考え方を学ぶ。
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）×２セット ※入りの４００ｍ　男子：５７～５８秒 女子：６４～６５秒 ⑵　流し	○レースでの１周目のラップタイムを意識付ける。（２分切りを狙うペース） ○速いペースで入っても、中盤以降に粘る走りを身に付ける。
《１５００ｍパート》 ⑴　１２００ｍ＋３００ｍ ※男子：３分１８秒／４８～４９秒 ※女子：３分４２秒／５４～５５秒 ⑵　２００ｍ×３～５本	○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。
《３０００ｍパート》 ⑴　１０００ｍ×３ ※間は４００ｍｊｏｇ（６０秒） ⑵　２００ｍ×６　※間は２００ｍｊｏｇ	○３０００ｍを分割して走ることで、目標とするタイムのペースをつかむ。 ○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　メディシンボールでの補強運動 or 動き作り＋流し 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）