第５回特別強化練習会練習メニュー
（短距離）ブロック

第５回特別強化練習会：６月２５日（日）

【本日のブロックテーマ】
①細かい動作の確認・修正・再現性を高める
②本番を想定したアップやレース展開の確認
③その一瞬に全集中し、１本を大事にできるメンタル作り

８：３０～　９：００　受付
９：００～　開講式
９：５０～　ブロック別練習スタート
～１３：００　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） シューズ流し／スパイク流しまで行う	・試合当日をイメージしたアップが意識できるようにする。
○スタート練習 ・ショートスプリント×３～５本 ・ＳＤ 個人で２本程度 集団で３本程度（３０ｍ・６０ｍ）	・パワーポジションとスムーズな飛び出しの確認 ・それぞれのレース展開に合わせたスタートの確認 ・本番を想定して、限られた本数での実施とする。
○加速走 ・10＋50　×１本 ・20＋100 ×３本　ＭＡＸで（間レスト１５分） ○ダウン・補強	・予選　→　準決勝　→　決勝をイメージして、ラウンド感で効率良く疲労を抜き、タイムアップに向けた走りの修正に取り組めるようにする。
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／スパイク流しまで行う	・試合当日をイメージしたアップが意識できるようにする。
○スタート練習（コーナー） ・30m×２本 ・80m×２本	・それぞれのレース展開に合わせたスタートの確認 ・本番を想定して、限られた本数での実施とする。
○ウェーブ走（30mごとに切り替える）　150×３本	・ピッチとストライドの切り替えを意識的にできるようにする。
○走練習 120＋80×１～２ｓｅｔ 合計タイムが全中標準あたりになることを意識させる。　男子：２２“７　女子：２５”８ ○ダウン・補強	・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）	・試合当日をイメージしたアップが意識できるようにする。
○シューズ流し ○コーディネーション	○動きづくり、怪我防止
○スパイク流し	
○（２００ｍ＋２００ｍ＋１００ｍ）×２セット	○スピード持久力の強化、レース展開の意識
○ストレッチ　補強	○怪我防止、体づくり

【持ち物・備考】
・シューズ　・スパイク　・タオル　・水筒