第５回特別強化練習会練習メニュー
（中長距離）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通信陸上や県総体に向けて、レースのイメージをつくる
②通信陸上でのレースペースを確認する。
③みんなで全中参加標準記録を突破するという雰囲気をつくる。
④レースまでの過ごし方や調整練習について、強化コーチと相談し、自信をもって試合に臨める準備をする。

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】
１　ブロックミーティング ⑴　通信陸上、県総体に向けて ⑵　練習の流れの説明	○通信陸上や県総体で記録を残すための練習会であることを再度確認させ、大会に向けての気持ちづくりを行う。
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	○冬季練習から行ってきた、筋力強化の成果を確認する。 ○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　１０００ｍ×１（全力） ⑵　３００ｍ×３または、２００ｍ×３	○通信陸上に向けて、心肺機能や筋肉に刺激を入れる。
《１５００ｍパート》 ⑴　１０００ｍ＋３００ｍ＋２００ｍ ※１０００ｍ〔男子〕６４″→６６″→３３″ 〔女子〕７２″→７４″→３７″ ※３００ｍ〔男子〕４６″　〔女子〕５３″ ※２００ｍ：フリー	○１０００ｍは、レースでの２周目までのラップタイムを確認する。 ○３００ｍと２００ｍは、ラストスパートの際の動きやペースを意識する。
《３０００ｍパート》 ⑴　２０００ｍ＋１０００ｍ	○レース中のラップタイムを意識して、２０００ｍの通過とラスト１０００ｍの走りを確認する。
４　補強運動 ⑴　体幹トレーニング	○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	○レースまでの調整練習や目標タイムなどを、強化コーチと確認し、通信陸上や県総体に生かせるようにする。

【持ち物・備考】
○レースを想定した、暑さ対策や雨対策などを行ってくる。（氷嚢、氷、帽子、冷感タオルなど）