第１回冬季強化練習会練習メニュー
（　中長距離　）ブロック

第１回冬季強化練習会：１１月１８日（土）

【本日のブロックテーマ】
①他の選手と練習することを通して、自分の課題を把握する。（タイムトライアル、補強運動など）
②交流を深めることで、強化練習を通して高め合う雰囲気をつくる（アイスブレイク、ミーティング）
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～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（投擲・混成ブロック）
９：３０～１３：００	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：３０	解散完了

【練習内容】	【目的】
1　ブロックミーティング＋アイスブレイク	○ブロックテーマを知ることで、目的意識をもって強化練習会に参加できるようにする。 ○他の選手との交流を深め、高め合う雰囲気をつくる。
2　ウォーミングアップ ⑴　ドリル・動きづくり	○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。
⑵　３２００ｍｊｏｇ＋流し１２０ｍ×４ Ａ：１分４０秒～１分３６秒（４００ｍ） Ｂ：１分４６秒～１分４２秒（４００ｍ） Ｃ：１分５２秒～１分４８秒（４００ｍ） Ｄ：１分５８秒～１分４４秒（４００ｍ） Ｅ：２分０４秒～２分００秒（４００ｍ）	○心拍数を上げることや筋肉を温めることで、メイン練習でのケガを予防する。 ○スプリントドリルで行った動きを走りにつなげることで、効率のよいランニングフォームを定着させる。
3　タイムトライアル ・８００ｍパート：６００ｍ×１ ・１５００ｍパート：１０００ｍ×１ ・３０００ｍパート：２０００ｍ×１	○他の選手と比較することで、自分の課題点を把握し、これからの練習に目標をもたせる。
4　補強運動 ⑴　上体起こし３０秒（３６回以上を目標） ⑵　体幹トレーニングなど	○走ることだけでなくフィジカル強化の大切さを学ぶ。 ○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。
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】