# 第１回冬季強化練習会練習メニュー
# （　ＬＪ　）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自分の体力の把握
②正しい走動作の習得
③正しい踏み切り姿勢の習得
④強化練習会の流れをつかむ

| | |
|---|---|
| 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】 |
|---|---|
| ○全体アップ | ☆体を温める |
| ①ブロックミーティング（自己紹介&目標発表）<br>→アイスブレイク | ☆一緒に練習する仲間について知り、交流する |
| ②コントロールテスト<br>→立ち五段跳び、MB 後ろ投げ、<br>加速走（３０ｍ、６０ｍ） | ☆自分の体力を把握する<br>※人数によって変更の可能性あり<br>※冬季中に同じ種目を実施し、記録が向上できているか確認できると好ましい |
| ③スプリントドリル<br>（軸作り・踏み込み動作・切り返し動作・挟み込み動作） | ☆正しい走動作の習得<br>・足の素早い切り替えを意識<br>・重心移動を意識する<br>・軸を意識 |
| ④歩行踏切ドリル　１歩→沈み込みを意識<br>２歩→腰の移動を意識<br>※タイミングや姿勢を意識しながら<br>※時間があれば軽く跳躍練習（短～中助走） | ☆正しい踏み切り姿勢の習得<br>・重心移動を意識する<br>・かかとから乗り込み体重が拇指球に乗ったときにアクセント<br>・走動作との違いを理解する<br>※走→上から下の動き<br>※跳→下から上の動き<br>※踏み切りは踏み切らず乗りこむ！！ |
| ⑤200m × 3 ～5( 80% 位のスピード )<br>※効率の良い走りを意識，足音を立てず楽にスピードを出せるようにする。 | ☆正しい走動作の習得<br>・スプリントドリルの動きを意識する<br>・接地を意識する<br>・リラックスして効率よく走る |
| ①　ダウン＆ミーティング | ☆一日の練習の振り返り |

【持ち物・備考】
・スパイク、水筒、筆記用具、タオル
☆コントロールテストの進度によって練習内容に変更があるかもしれません。