第３回冬季強化練習会練習メニュー
（　短距離　）ブロック

第３回冬季強化練習会：１２月２３日（土）

【本日のブロックテーマ】
①元気に、素直に学ぼう
②自分の課題と真剣に向き合おう
③「なるほど！分かった！できた！」と思える瞬間をつくり出そう

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（跳躍ブロック）
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・ポイント】
○選択制課題別練習 自分でＡ課題かＢ課題かどちらか１つを選択する。	・課題意識をもち、考えながら練習できるようにする。 ・学んだことを普段の練習につなげ、継続的かつ自主的な強化を目指す。
Ａ課題　走り方基礎編 課題１「効率的に地面を押すとは？」 1. 反発をもらえる姿勢 ・背伸び、背伸びジャンプ、背伸びジャンプ→前傾 ・仰向けになり背中で地面を押す、その状態でゆっくりシザース 2. 体を浮かすための腕振り ・マラカスドリル、お尻をついて体を浮かす、背伸びジャンプ+腕振り 3. 地面を押すための接地（骨盤の動き、足首のロック） ・ウォーキング、後ろ足で押してウォーキング、軸に乗ってウォーキング、ウォーキング、ジョグ、スキップ ・つま先上げ歩き、押すランジ、木を押す、背伸びジャンプ+つま先をあげて、リバウンドジャンプ片足リード、Ａスキップ片足、ストレートレッグ ・スケボー、横向きで片腕支持で壁を押し遊脚側の骨盤を引き上げる、壁に正対して両腕支持で骨盤上下、壁に正対してバックキック、30m	・　耳・肩・腰・足首が一直線になるように ・腹圧をかけて骨盤をいい位置にコントロールする ・腕振りは肘を振る。肩振り× ・「押す」と「蹴る」の違いを理解する →蹴る・流れる（足裏が空をむく、接地時の足の位置） ・すねの横（前けい骨筋を使えるように） ・足首をロックする→足部の２つのバネ（土踏まずとアキレス腱）を使うために ・骨盤を動かす（ヒップロックと股関節の伸展・屈曲を使う）
課題２「正しい走りの姿勢・接地とは？」 ○正しい姿勢の作り方 ○正しい姿勢と接地を意識したドリル （ミニハードル使用） ・両足ジャンプ・片足ジャンプ・切り返し・Ａスキップ ・もも上げ ○120m 流し（75%～80%程度のスピード） 基礎グループ まとめの走練習 ☆50+50　×4（走りの制御） ☆300+50　×1～2　のイーブン走+耐乳酸走	・正しい姿勢作りをドリル前などに意識付けできるようにする。 ・正しい姿勢と接地による反発の受け方を身につける。 ・ミニハードルドリルで意識したポイントを意識しながら走りにつなげる。

B課題　走り方応用編	
課題１「正しい脚の軌道とは？」 １．遊脚の軌道 ☆足の速い人ほど･･･ ①地面を蹴った脚のかかとを深い角度までお尻に引き付けることができる。 ②引き付けた脚を体の前方に素早く運ぶことができる。 〈練習内容〉 ２人組 ・かかとを引き付ける練習 その場でかかと引き付け かかと引き付け＋ラン ・脚を体の前方に運ぶ練習 その場で動作確認（左右）＋ラン	・正しい遊脚の軌道を理解する。 ・自分や他人の走りを分析する力を高める。
２．遊脚と支持脚の入れ替え（シザース動作） ☆走りは、遊脚と支持脚を連続して入れ替えていくことで成り立つ。遊脚と支持脚を入れ替える動作を「シザース動作」という。 ○シザース動作で意識したいポイント ①正しいタイミング　　②シザースする位置 〈練習内容〉 ・階段もも上げ ・スピードバウンディング＋ラン	・シザースのタイミングを意識 ・強く蹴り出した脚を素早く引き付けることを意識。 ・遊脚の軌道、シザース動作を意識。 ・今までと同じ動きにならないように注意。 ・スピードが上がってもフォームが崩れないように意識。
３．まとめ練習 １２０テンポ走　×３（走りをまとめる） ６０＋６０　×３（走りのコントロール）	
課題２「股関節使えてる？・反発もらえてる？」 ○股関節を使うアップ例紹介 ○股関節ドリル ・スパイダーウォーク　・ランジ ・ハードルドリル ○ラダー ○流し ○１２０ｍテンポ走（ペアで動きをチェック）	・股関節の柔軟性を高める。 ・反発をもらう練習。股関節を使った動き。 ・股関節の動きを走りにつなげる。 ・学んだことを走りに活かす。 ・動きの確認。
○スペシャルレクチャー 今回のテーマ【食】	・事前選手アンケートから出た【学びたいこと】から、実技以外の学びの場を設定することで、様々な視点からの選手育成を目指す。
□強化練習会解散後にやること ○Ｇｏｏｇｌｅフォームによる今日の練習の振り返り ・スペシャルレクチャー用のワークシートに入力用のＱＲコードを貼り付ける。	・インプットした知識を再確認できるようにする。 ・選手自身でアウトプットすることにより、練習で得たスキルや能力を今後の練習につなげることを目指す。
【持ち物・備考】 ・練習用具一式（シューズ・スパイク・タオル・飲み物等）・メモ帳・筆記用具	