第３回冬季強化練習会練習メニュー
（　中長距離　）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積極性のある行動・高めあえる雰囲気をつくる（あいさつ、返事、整列、ポジティブな声かけ）
②レースで乳酸に耐え、ラストスパートを強化する力を付ける。（Ｓパート）
③レース後半までスピードを維持することができる脚作り（Ｔパート）
④ケガをしない体づくりやケアについて知る（ミーティング、補強運動）
⑤スプリントの向上や効率よく走るために必要な動きを身に付ける（スプリントドリル）

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（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】

１　ブロックミーティング

２　ウォーミングアップ
⑴　スプリントドリル（短距離と合同）

⑵　３２００ｍｊｏｇ＋流し１２０ｍ×４
Ａ：１分３６秒～１分３２秒（４００ｍ）
Ｂ：１分４０秒～１分３６秒（４００ｍ）
Ｃ：１分４６秒～１分４２秒（４００ｍ）
Ｄ：１分５２秒～１分４８秒（４００ｍ）
Ｅ：１分５８秒～１分５４秒（４００ｍ）

３　パート別練習
Ｓパート（スピード強化）
⑴　変形ダッシュ６０ｍ×５（１０秒切り）

⑵　（補強＋３００ｍ）×５

Ｔパート（耐久性強化）
⑴　ペース走１０００ｍ×４

⑵　２００ｍ×６

４　クールダウン
⑴　ダウンｊｏｇ
⑵　ストレッチ

５　体づくり・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

６　ミーティング
⑴　パートミーティング
⑵　ブロックミーティング
①講義（ケアについて）
②強化コーチの話

【目的】

○本日の練習会の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。

○スプリントの向上や効率よく走るために必要な動きを身に付ける。

○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。

○１０秒間を全力で走ることで、スプリント力を向上させる。

○下半身の筋力強化とレース時に乳酸に耐える力を育成する。

○筋持久力を強化することで、一定ペースで維持できる時間を延ばす。

○ペースの上げ下げへの対応力を強化する。

○ケガをしない体を目指し、柔軟性を高める。

○走る以外の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。

○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。

○ケガを予防したり、コンディションを高めたりするためのケアの方法を学び、各自の練習で生かせるようにする。

【持ち物・備考】
・Ｓパート（スピード強化）とＴパート（耐久性強化）のメニューのどちらかを選択
（事前に各自で練習内容を確認しておくこと）
・持ち物：筆記用具、下敷き・・・ミーティングの内容をメモできるようにする。