第4回冬季強化練習会練習メニュー

(短距離)ブロック

第4回冬季強化練習会:1月27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 (障害)

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】

○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。

【目的・ポイント】

- ・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「省エネで効率良く走れてる?~重心移動~」

- 1 正しい姿勢作り
 - ・これまで学んだことを確認する
- 2 重心がスムーズに移動している感覚を得る
 - ・その場で
- ・1歩ずつ止まって歩く
- ・歩く ・1:
- ・1歩ずつ切り返す
- ・連続で切り返す ・膝の高さを変えて ・ジョグ ・ラン
- 3 スムーズな加速につなげる練習
 - ・その場で
- ・倒れ込み→ウォーク
- ・倒れ込み→ジョグ・倒れ込み→ラン
- 4 まとめの走練習
 - ・20m+40m+60m ×2セット

- ・重心を高く保つ+前へ進めるための姿勢を作る。
- ・止まっている状態からスピードを高めるために、効率良く重心を移動させる必要があることを知る。
- ・ロス (無駄な) 動作=スピードを高めることを難しくする。加速局面において大きな遅れになることを 知る。
- <自分の現状を知り、目指すべき姿・感覚を学ぶ>
- ◎改善したい現状の例
- ・体のバランスが崩れてしまっている。
- ・体の垂直軸が保たれていない。
- ・脚から動き出してしまっている。
- ・重心を前方へ送り出すことが第一動作で、その後に 自然と脚が出る感覚を得る。
- ・意識できる距離を伸ばしたり、再現性を高めたりすることができるようにする。

課題 2 「姿勢の基本〜静止した状態から、最大の力で動き出すためには?〜」

- 1 自分のポジションを探す。
 - ・ポジション見つけドリル
 - ・2 人組でポジション探し ・おんぶ走
- 2 パワーポジションを使って動く。
 - ・相撲バトル ・両足階段ジャンプ
 - ・スケータージャンプ
- 3 パワーポジションを走りにつなげる。
 - ・スケータージャンプ+流し×3
 - ・ポジション作り+30m流し×3
 - ・3点スタート30m×3

- ☆「パワーポジション」: 静止した状態から動き出す際 に最大の力を発揮できる姿勢のこと
- ・自分のパワーポジションを見つける。
- ・パワーポジションはおしりを使う意識で行う。
- ・最終的には走りにつながることを意識する。
- ・パワーポジションを<mark>常に意識</mark>しながら様々な動きを 行う。
- ・パワーポジションを意識することで楽に力を発揮することができることを感じる。
- ・パワーポジションの意識=スタートの意識となることを理解する。

<A グループ まとめ練習>

- 1 ピラミッド走
 - $\cdot 30m + 80m + 120m + 80m + 30m$

×2~3セット

- ・課題1、2で考えたり、意識した動作を走りの中で 発揮したりする。
- ・疲労がある中でこそ、やりたい動作を再現できるか。

B課題 走り方応用編

課題1「力いっぱい加速してない?」

- 1 倒れ込みスタート
 - ・力を使わずに傾きを使って前に進む
- 2 シザース
 - ・スイング動作で身体を前に運ぶ
- 3 チューブ牽引走
 - ・前傾時のプッシュの確認
- 4 スタンディングダッシュ 30m×4
 - ・1.2.3 のまとめ
 - ・スタンディングの姿勢の確認
- 5 ショートダッシュ
 - ・30.60.80×1~2 30.60.80mを同様の意識で行う。

- ・力を使わずに身体を前に進める方法を理解する。 前傾、スイング動作、接地の仕方・・・など。
- ・チューブで負荷をかけて前傾を意識しやすいように する。チューブは使い方によっては、有効な練習方 法の一つであることを理解する。
- ・4.5 のメニューでは、1.2.3 の練習を走りに変換で きるようにする。
- ・距離が伸びても、30m での意識を60・80m にも繋げていく。

課題 2 「減速を食い止めろ!レース後半の戦い方とは?」

- 1 ストレッチ+ドリル
 - ・股関節周辺のストレッチ
 - ・後半戦に向けて、姿勢維持ドリル
- 2 スピードバウンディング (20m+30m) × 2
 - ・走る姿勢とストライド
- 3 流し
 - ·120m × 1~2 姿勢の意識 力の入れ方

<Bグループ まとめ練習>

- 1 マーク走 100m (30m+40m+30m) × 2
- 2 ウェーブ走 (50m+50m+50m) × 2
 - ・加速①-中間疾走-加速②

- ・力の加え方や姿勢について理解する
- ・スピードバウンディングによる腕の振り方、姿勢の 作り方を理解し、自分にあったフォームとストライ ドについて確認する。
- ・今まで行ったことを復習し、力を入れすぎないこと、 姿勢を保つことについて意識する。
- ・加速の意識・・足の力を使わず、前傾で加速
- ・それぞれの区間で意識したいことを再現する

○スペシャルレクチャー 今回のテーマ【ケア】 ・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
- ・ロング**Tシャツ、ロングタイツ**(持っている人は) ランメニューになったときに、しっかりと走れる格好になることで動きの質・精度を上げたいです。<u>環境</u> や練習内容に応じて身なりを調整する力も短距離選手として身に付けていきましょう。