第４回冬季強化練習会練習メニュー

（　中長距離　）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全国男子駅伝コーチの話を聞き、トップ選手の考え方（メンタル）について学ぶ。（講義）
②レース後半までスピードを維持することができる脚づくりを行う。（メイン練習）
③関東合宿に参加した選手の話を聞き、知識をアップデートする。（ミーティング）

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】	【目的】
１　ブロックミーティング ⑴　本日のテーマ発表 ⑵　講義：メンタル面について	○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。 ○練習や試合の際にどんな気持ちで臨めばいいか、メンタルコントロールや準備について学ぶ。
２　ウォーミングアップ ⑴　１周各自ｊｏｇ＋股関節周りのストレッチ ⑴　スプリントドリル ⑵　２０００ｍｊｏｇ＋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）	○自分のコンディションを確認しながら、体の可動域を広げたり、筋肉を温めたりする。 ○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。
３　主練習 （今回は、スピード強化と耐久性強化の両パート合同で実施） ⑴　ペース走１６００ｍ×３or１０００ｍ×４ ※１０００ｍのベストタイム＋３０～４０秒くらいのペース ⑵　２００ｍ×６（間は２００ｍｊｏｇ）	○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。
４　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。
５　体づくり・補強運動 ⑴　上体起こし３０秒（Ａランクを目指そう） Ａランク：３６回以上　Ｂランク：３３回以上 Ｃランク：３０回以上　Ｄランク：２７回以上 Ｅランク：２５回以上	○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。
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：関東合宿で学んだこと （関東合宿に参加した選手から発表） ②強化コーチの話	○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。 ○関東大会・全国大会レベルの選手と練習して、学んだことを共有し、全体の知識をアップデートできるようにする。

【持ち物・備考】
・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。
・関東合宿に参加した選手・・・発表内容を考えておく。（１人２分程度）