第５回冬季強化練習会練習メニュー

（　短距離　）ブロック

第５回冬季強化練習会：２月１０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（中長距離）
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　走り方実践編～コーナー～	
課題１「スターティングブロックの使い方とは？」 １　ブロックの押し方 ・つま先上げ歩き ・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ダッシュで確認 ・押すランジ、木を押す	・足首をロックができるように（前脛骨筋に刺激を入れる） ・ヒップロックと股関節の伸展・屈曲を使うために ・ブロックを蹴らずに、押すために
２　ブロックのセッティング ・前足の位置　・後足の位置　・ブロックの高さ ・ブロックの方向	・前足のパワーポジションを保持して、後ろ足で押せるポイントを知る ・スムーズにコーナーに入るために
３　2～3 歩目の接地 ・前傾の角度について ・トップ選手の接地位置 ・最適な接地位置を探すために	・前屈ではなく、前傾ができるように ・動画分析をするときのポイントを知る
課題２「コーナーのミソとは？」 １　コーナーを走る時の意識の確認 ・ペース配分や、目線、身体の向きなどコーナーを走る上でのポイントを確認する。	・身体への負担を考えて、自らスピードを上げないようにする。 ・コーナーの中盤を意識する。
２　下り坂走 ・スタートから加速し、維持する(運ぶ)感覚を養う。 ・自ら加速しようとしない。	・「コーナー」を意識しすぎず、目線や身体の向きで内傾をとれるようにする。
３　コーナー走(抜けの練習) ・1.2 を意識しながら、コーナー走を行う。	
〈A グループまとめ走〉 ・300m×3 ・コーナー～150m×3 どちらか選択する。300m はペース指定あり。	・200・400 系や自分の走りのタイプからメニューを選択できるようにする。 ・距離は違うが、どちらも同様の意識をもって取り組む。

B課題　走り方実践編～直線～

課題１「スタブロの使い方・加速へのつなぎとは？」

１　パワーポジション・重心移動の確認（復習）
・姿勢作り　・スケータージャンプ→ラン
・直立倒れ込み→ラン
・直立膝曲げ倒れ込み→ラン　・片足下げ→ラン
・３点スタート→ラン

２　ブロックを設置する位置・セットポジションの確認
・足の位置・姿勢・肩の位置・腰の位置・目線

３　ギアの切り替え練習
・３０ｍ×５本

○早く足を着きピッチを速くしようという意識ではなく、無理のないストライドで地面を押して進めるようにする。
○ギアチェンジの感覚を持てるようにする
・０ｍ～10ｍ
→反応、重心移動・足首が膝より前に出ない
軸の意識
・～20ｍ
→「１速」の状態でしっかり地面を押す
・～30ｍ
→徐々に身体を起こし始める
「１速」から「２速」へのギアェンジ

課題２「加速局面～等速局面へのつなげ方とは？」

１　ミニハードル走
・30ｍ加速＋１０台
・自分に合った間隔を見つける
＜間間隔＞
160cm・170cm・180cm・190cm・200cm・210cm

・30ｍは加速スタートから加速局面を意識できるようにする。
・様々な間隔を試しながら、狭い間隔（ピッチより）広い間隔（ストライド）、丁度良い間隔を見つける。

＜Ｂグループ　まとめ練習＞
・３０ｍ＋３０ｍ＋３０ｍ×２セット
・１２０ｍテンポ走×３本

・今日学んだことを、走りに落とし込む。

○スペシャルレクチャー
今回のテーマ【メンタル】

・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。環境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。