第６回冬季強化練習会練習メニュー
（　短距離　）ブロック

第６回冬季強化練習会：２月２４日（土）

【本日のブロックテーマ】
①タイムトライアルを通じて、現在の到達点とこれからの課題を明確にしよう
②何かで１番になることにチャレンジしよう
③栃木と茨城で関東を盛り上げていくという意識をもとう

７：３０～　８：００	受付
１０：００～１３：００（予定）	栃木県との合同トライアル
１３：３０～１４：４５	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１４：４５～１５：００	閉講式
１５：３０	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・Ｂ・Ｃ・Ｄのうちどれか１つを選択する。	・午前中に行ったタイムトライアルから見えた反省・課題と向き合う
Ａ課題　スタート～加速局面強化 テーマ「スタートから加速局面のポイントとは？」 1　クラウチングスタートでのポイント ・水平方向の力：倒れ込みスタート ・鉛直方向の力（股関節伸展）：スクワットジャンプ 正座→ジャンプ→ダッシュ、シングルデットリフト ダッシュ、立ち幅跳び→ダッシュ、立膝ダッシュ、スピードバウンディング 2　加速局面でのポイント ・スネの角度：ウォールドリル、マウンテンクライマー→ダッシュ ・ヒップロックドリル 3　まとめ ・３ポイントスタート：30m×3～5	・大げさに重心を崩す。 ・股関節をダイナミックに使う。 ・伸展スピードを意識する。 ・一つ一つ丁寧に行う。 ・ヒップロックドリルは動きを強調して行う。 ・３ポイントスタートはこれまでの動きのまとめ。二歩目の接地位置が重心より前になっていないかもチェックする。
Ｂ課題　最大スピード強化 テーマ「トップスピードを上げるためには？」 1　スプリントドリル ・ラテラルハイニー（２ステップ・4 拍子・2 拍子） ・ハイニー（片足・２ステップ・２in・１in） ・走り抜け（７足長） 2　ハードルジャンプ 3　ダウンヒル 4　加速走	・膝を 90 度程度あげる。 ・脚を重心の真下に収める。 ・走り抜けは加速した状態から行う。 ・短時間で弾むためのバネを獲得する。 ・腕と脚の連動。 ・遊脚を素早く前に運ぶ。 ・接地を重心の近くで行うことを意識する。 ・加速してからトップスピードの維持を意識する。

C課題　スピード持続力強化 テーマ「高いスピードを維持し続けるには？」 1　往復インターバル走 ・７０ｍ×４本　×４～６ＳＥＴ セット間レスト＝６～８分 ・１本１本のタイムを計測する。 2　補強 ・当日までお楽しみ♪	・あえて短い距離の往復走とすることで、スピードを高めながらも、正しい姿勢を維持したり走りのフォームを意識し続けたりできるようにする。 ・対乳酸・解糖系のトレーニング、心肺機能向上を目指し、１本１本全力疾走する。 ・１セット４本のまとまりで、強い精神力で走り切れるようにする。 ・きつい練習こそ、みんなで盛り上げることで乗り越えられることを知る。
D課題　レースプラン・ フォームコントロール強化 テーマ「自分に合ったレースの流れは？フォームをコントロールするためには？」 1　スプリントドリル ・崩す、押す（チューブ牽引走） ・弾む（両足ジャンプ、片足ジャンプ、ツーステップ、Ａスキップ、ハイニー） 2　テンポ走　100ｍ×４×２ ・1本目 60%、2本目 70%・・・ ・スピードが上がってもやることは一緒。 力んで走る✕	・スプリントで重要なポイントをドリルで養う。 自分の力のみではなく、重力や地面反力など自分が受ける力をうまく使う。 ・徐々にスピードを上げて走る。 スピードが上がったからと言って、すぐに上体を起こしたり、脚が流れたり、余計なことをしないようにする。 ・疲労度や時間によって本数は調整する。
○ブロックミーティング ・栃木県、茨城県の選手より ・栃木県、茨城県のコーチより □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 ・朝の受付で、入力用のＱＲコードが貼り付けられている用紙をもらう。	・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。