第５回冬季強化練習会練習メニュー
（　中長距離　）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体づくりやけが予防に必要な食事について学ぶ（ミーティング）
②ミニ駅伝を通して、予選・準決勝・決勝の複数ラウンドを走れるようにする。（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づくりを行う。（Ｔパート）
④スプリントドリルや補強運動で、効率的に走るフォームや体づくりを行う。

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】
１　ブロックミーティング (1) 本日のテーマ発表 (2) 強化コーチの話	○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。
２　ウォーミングアップ (1) １周各自ｊｏｇ＋股関節周りのストレッチ	○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。
(2) スプリントドリル	○スプリント力の向上や効率よく走るために必要な動きを身に付ける。
(3) 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）	○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　パート別練習 《Ｓパート（スピード強化)》 (1) ミニ駅伝 ・１人：８００ｍ・４００ｍ・４００ｍ・８００ｍ (2) ２００ｍ×３	○複数のラウンドを走る場合を想定した練習をすることで、決勝でも力を発揮できるようにする。 ○ラストスパートの走りを想定し、走りの切り替えができるよう意識させる。
《Ｔパート（耐久性強化)》 (1) ペース走４８００ｍ	○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。
(2) ２００ｍ×６（間は２００ｍｊｏｇ）	○つなぎを速いペースでｊｏｇすることで、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 (1) ダウンｊｏｇ (2) 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 (1) 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 (1) パートミーティング (2) ブロックミーティング ①講義：食事について 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。 ○体づくりやけが予防に必要な食事について学び、競技力向上に生かす。

【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。