第６回冬季強化練習会練習メニュー

（　中長距離　）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他県の選手との交流を通して、練習やレースでの競争心を高める。（トライアル、パート別練習）
②ペース変化や集団での走り方など、レースでの駆け引きに強くなる。（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他県の強化コーチにも積極的に助言を求め、新たな知識や発見を得る練習会にする。

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】
1　ブロックミーティング 講義：目標の実現のために	○ゲストティーチャーの話を聞き、目標の実現に向けて、自己の取り組みを振り返り、生かせるようにする。
2　ウォーミングアップ (1) スプリントドリル	○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。
(2) ２０００ｍｊｏｇ＋各自流し 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) ４００ｍ追越走×３ ・男子：５８秒～６４秒 ・女子：６８秒～７４秒	○ペース変化への対応力や集団での走り方を身に付ける。
《Ｔパート（耐久性強化）》 (1) ペース走３２００ｍ	○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　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	○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。

【持ち物・備考】
・持ち物：筆記用具、下敷き（バインダーなど）・・・ミーティングの内容をメモできるようにする。
・Ｓパート（スピード強化）とＴパート（耐久性強化）のメニューのどちらかを選択