第７回冬季強化練習会練習メニュー
（　中長距離　）ブロック

第７回冬季強化練習会：３月１６日（土）

【本日のブロックテーマ】
①冬季練習の取り組みを振り返り、トラックシーズンの過ごし方やレースに生かせるようにしていく。
②レースを想定した練習を行うことで、レースペースを確認する。
③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（短距離）
９：３０～１３：００	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：００～１３：１５	閉講式
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　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 ⑴　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。
⑵　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。
⑶　３２００ｍｊｏｇ＋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 《８００ｍパート》 ⑴　（６００ｍ＋２００ｍ）×１ ※間は、２００ｍｊｏｇ ⑵　（３００ｍ×３）×１～２	○レースを想定した練習を行うことで、レースペースを確認する。
《１５００ｍパート》 ⑴　（１２００ｍ＋３００ｍ）×２ ※間は１００ｍｊｏｇ ⑵　２００ｍ×５	○レースを想定した練習を行うことで、レースペースを確認する。
《３０００ｍパート》 ・２０００ｍ＋（４００ｍ×３）	○レースを想定した練習を行うことで、レースペースを確認する。
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：冬季練習の振り返りとトラックシーズンの目標設定 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。 ○冬季練習の取り組みを振り返り、トラックシーズンの過ごし方や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。
・どのパートで練習をするか、事前に考えておく。（800m･1500m･3000m）