

# 第1回特別強化練習会練習メニュー ( 短距離 ) ブロック

第1回特別強化練習会：4月21日(日)

## 【本日のブロックテーマ】

- ①最大スピードの向上
- ②スピード持久力の強化
- ③スタート技術の確認

8:30～	9:00	受付
9:00～	9:15	開講式
9:15～	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】
100mブロック		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○フリーアップ(40分間)</li> <li>○マーク走 計10本</li> <li>○加速走 (10+50m)</li> <li>○スタート練習</li> <li>○補強</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前半、中間、後半をそれぞれ意識して走る。</li> <li>・パワーポジションの意識を走りにつなげる。</li> <li>・加速局面と中間疾走局面のつなぎ方</li> <li>・自分に合ったスタートポジションをみつける。</li> <li>・地面を押す感覚の習得。</li> <li>・神経系の向上を目指し、速い動きを意識した補強を行う。</li> </ul>	
200mブロック		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○フリーアップ</li> <li>○マーク走</li> <li>○スタート練習(コーナー) <ul style="list-style-type: none"> <li>・30m×3</li> <li>・60m×3</li> <li>・90m×3</li> </ul> </li> <li>○250×3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怪我防止のため十分に体を温める。</li> <li>・他の選手のアップで良い動きを参考にする。</li> <li>・カーブのスタート方法を習得する。</li> <li>・自分に合ったスタートを見つける。</li> <li>・内傾して走る技術を身につける。</li> <li>・減速を抑えて走る。</li> <li>・走る強度は個人で決める。</li> </ul>	
400mブロック		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○フリーアップ</li> <li>○400m計測</li> <li>○分析</li> <li>○200+100×2セット 休憩10～15分</li> <li>○200m × 1本</li> <li>○ストレッチ・補強</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現状のタイムを確認 ⇒残り2ヶ月間でタイムを伸ばす方法を考えるために、現状のタイムを把握する。 ⇒100m地点ごとのラップ計測をする。</li> <li>・タイム計測から自己分析 ⇒計測したタイムから弱点を見出し、それぞれの弱点と得意な部分を確認する。</li> <li>・弱点を中心にトレーニング ⇒タイム計測しながら各々の弱点を意識しながら走る。</li> <li>・限界状態でのスピード維持</li> </ul>	
【持ち物・備考】		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・シューズ ・スパイク ・タオル</li> </ul>		