

# 第1回特別強化練習会練習メニュー

## ( 中長距離 ) 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全国大会参加標準記録を突破するためのペース配分やレース運びを身に付ける。(800mパート)
- ②自分の状況を把握し、競技会に向けて自分の課題を知る。(1500mパート、3000mパート)
- ③競技会に向けて、自分のウォーミングアップの内容を検討する。(ブロックミーティング)
- ④速く走るために必要な体づくりの方法を知る。

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】

#### 1 ブロックミーティング

- (1) 関東大会・全国大会に向けて
- (2) 練習の流れの説明

#### 2 ウォーミングアップ

- (1) パートミーティング
- (2) 各自アップ

#### 3 パート別練習

##### 《800mパート》

- (1) (600m+200m) × 3  
※+は100m、セット間は15分  
※入りの400m 男子58秒  
女子66秒

##### 《1500mパート》

- (1) 1000m+300m+200m
- (2) 400m × 3

##### 《3000mパート》

- (1) 1000m × 3  
※間は400mjog
- (2) 200m × 6 間は200mjog

#### 4 補強運動

- (1) 上体起こし30秒  
※36回以上を目標
- (2) 体幹トレーニング

#### 5 クールダウン

- (1) ダウンjog
- (2) 体操、ストレッチ

#### 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

### 【目的】

○関東・全国大会で勝負することを意識し、練習に対する気持ちをつくる。

○練習内容や目的について確認し、理解したうえでトレーニングを行えるようにする。  
○レースを意識したアップを行い、練習後に内容を振り返ることができるようにする。

○全国大会の参加標準記録を突破するために、1周目のラップタイムを向上させる。  
○休憩を挟みながら、1セットごとの質を高めることで、2～3ラウンドを走り切る体と気持ちをつくる。

○1500mを分割して走ることで、現状の力を把握する。  
○レース後半のペースアップに対応できるように、スピード持久力を強化する。

○3000mを分割して走ることで、レースの前半・中盤・後半の中で自分の弱いところを把握する。  
○レース中のペース変化への対応力を強化する。

○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。  
○走る以外のフィジカル面の強化について学ぶ。

○ケガをしない体を目指し、柔軟性を高める。

○各自のウォーミングアップやパート別練習の消化状況について振り返り、今後に向けて改善点を確認する。  
○ブロック全体で振り返りを行う。

### 【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。