

第2回特別強化練習会練習メニュー

(短距離) ブロック

第2回特別強化練習会：5月12日(日)

【本日のブロックテーマ】

- ①細かい動作の確認・修正
- ②動作の再現性を高める
- ③1本を大事にできる集中力の習得

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

- フリーアップ(バトンジョグ有り)
流しの前まで行う
- マーカー走×5本(自分に合った距離を選択する)
マーカー+15mラン
A 1.2m(4足長) ×5台+ラン
B 1.3m(4足長半) ×5台+ラン
C 1.4m(5足長) ×5台+ラン
- 流し×3(シューズ・スパイク)
- 加速走(計測)
(10m+30m) ×2 / (10m+50m) ×2
(10m+100m) ×1
- 走練習
150m+100m ×2セット
- ダウン・補強

- ・意識的にピッチアップする
- ・早い動作を通して、神経系の働きを高める
- ・それぞれの局面をスムーズにつなげる意識をもつ
- ・タイムを計測することで、自分の感覚と実際のタイムの差を感じ、今後の課題をみつける
- ・スピード持久力の強化

200mブロック

- フリーアップ(バトンジョグ有り)
シューズ流しまでやる
- ミニハードルドリル
- ミニハードル走
- スパイク流し 120m ×2本
- SD
30m ×3 60m ×2 80m ×1
- 走練習
120m+80m ×3 SET
- ダウン・補強

- ・弾む感覚を確かめる
- ・乗り込みの感覚を確かめる
- ・200mを分割し、入りの120mと直線に入ってから
の80mの走り方を確認・意識できるようにする
- ・120mを走り疲れた中でも、フォーム等を意識して
走ることができるようにする

400mブロック

- フリーアップ(バトンジョグ有り)
- 50m SD
- (300m+100m) ×2
- 200m流し
- ダウン ストレッチ 補強

- ・試合を想定したスタート練習
- ・フォームチェック
- ・試合を意識した300mとラスト100m
- ・フォームチェック
- ・試合間のストレッチと回復方法の確認

【持ち物・備考】

・シューズ ・スパイク ・タオル ・水筒