

# 第3回特別強化練習会練習メニュー

## ( 中長距離 ) ブロック

第3回特別強化練習会：6月1日(土)

### 【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。
- ②互いに競い合うことで、個々の課題を克服し自信をもって競技会に臨めるようにする。
- ③市郡大会、地区大会の内容や結果を振り返り、通信陸上・県総体に生かせるようにする。
- ④速く走るために必要な体づくりや動かし方について知る。

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

#### 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×1

(2) 300m×2

《1500mパート》

(1) 1200m+300m

《3000mパート》

(1) 1000m+(400m×3)

#### 5 動きづくり+補強運動

(1) ハードルドリル+流し

(2) 上体起こし30秒  
※36回以上を目標

(3) 体幹トレーニング

#### 6 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】

○強化コーチからの話を聞き、目的意識をもって練習会に臨めるようにする。

○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。

○レースにおける、入りの600mまでのペースを確認する。

○入りの300mまでのペースを再度確認する。(疲労度やレースの日程を踏まえて、本数などは調整)

○全国大会の参加標準記録を突破するために必要な1200mまでのペースを確認する。

○ラストスパートの際に必要なスピードを強化する。

○1000m=レースにおける入りの1000mのペースを確認する。

○400m×3=ラスト1000mを分割して走ることで、ラップタイムを維持できるように意識づける。

○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。

○種目ごとに強化コーチと市郡大会や地区大会の振り返りを行い、通信陸上・県総体に向けての取り組みを明確にする。

### 【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。