

# 第2回特別強化練習会練習メニュー

## ( 中長距離 ) 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競技会に向けて、ピーキングについて学ぶ(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) 競技会に向けての調整・ピーキングについて
- (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) × 1  
※入りの400m 男子58秒  
女子66秒
- (2) 400m × 2

##### 《1500mパート》

- (1) 1200m+300m
- (2) 300m × 3

##### 《3000mパート》

- (1) 1000m+(400m×6)
- (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】

○競技会で、練習した成果を発揮できるようにピーキングの方法について学び、自己の取り組みに生かせるようにする

○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

○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

○1周目のラップタイムや走り方と2周目のラップタイムと走り方を確認する

○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

○3000mを分割して走ることで、レース中盤以降も崩れず、ペースを維持する力を付ける  
○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