

# 第1回冬季強化練習会練習メニュー

## ( 中長距離 ) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月23日(日)

### 【本日のブロックテーマ】

- ①強化練習会のテーマを理解することで、冬季における個々のレベルアップに生かしていく。  
(ミーティングなど)
- ②他チームの選手との交流を通し、高め合う雰囲気をつくる(アイスブレイク、ミーティング)
- ③ペース走を通して持久力強化の方法を知るとともに、自己のペースメイク能力に気付くことができる。  
(メイン練習)
- ④初めて一緒に練習するメンバーや練習メニューに対して適応する力、自己が苦手とするトレーニングに対しても挑戦する力を身に付けることで、自己の可能性を高めていく。(6回の練習会を通して伸ばしたい力)

8:30～	9:00	受付
9:00～	9:15	開講式
9:15～	9:30	全体アップ(短距離)
9:30～	13:00	ブロック練習(ブロックミーティング含む)
13:15		解散完了

### 【練習内容】

- 1 ブロックミーティング
  - (1) アイスブレイク
  - (2) 強化練習会のブロックテーマについて
- 2 ウォーミングアップ
  - (1) スプリントドリル
  - (2) 駅伝コース(3km)×1周 jog
- 3 メイン練習
  - (1) ペース走
 

A～Cグループ・・・3kmコース×2周+メイン競技場周り1周

D・Eグループ・・・3kmコース+2kmコース+メイン競技場周り1周

Fグループ・・・補助競技場内12周程度

《設定ペース》

A: 1kmあたり 3分30秒～35秒

B: 1kmあたり 3分42秒～47秒

C: 1kmあたり 3分53秒～58秒

D: 1kmあたり 4分05秒～10秒

E: 1kmあたり 4分16秒～21秒
  - (2) 坂ダッシュ
- 4 クールダウン
  - (1) ダウン jog
  - (2) ストレッチ
- 5 ブロックミーティング
  - (1) 選手同士での振り返り
  - (2) 目標設定
  - (3) 強化コーチより

### 【目的】

- 他の選手との交流を深め、高め合う雰囲気をつくる。
- ブロックテーマを知ること、目的意識をもって強化練習会に参加できるようにする。
- 正しい動きやフォームづくり、故障の予防のためにどのようなドリルがあるのか学んだり、自己が苦手とする動きに気付いたりできるようにする。
- 練習するグループごとに、コースを確認する。
- 持久力を向上させるとともに、自己のペース感覚を養う。(交代で集団を引っ張ることで、他の選手とペースメイク能力の差に気付ける)
- 坂を使うことで、平地を走る時とのフォームの変化を生かしながら、正しい動きを覚えていく。
- ケガをしない体を目指し、柔軟性を高める。
- 自分たちで振り返りを行うことで、他の選手との考え方の違いに気付いたり、助言しあったりして各々の成長につなげる。
- 今後の個人の目標を明確にするとともに、冬季練習で行うべきことや高めたい能力について考えたり、他の選手・コーチから助言をもらったりする機会とする。

### 【持ち物・備考】

- ・ミーティングの内容を書き込むためのノートや筆記用具、下敷き(バインダーなど)を持参すること。