

第3回冬季強化練習会練習メニュー

(中長距離) ブロック

第3回冬季強化練習会：12月20日(土)

【本日のブロックテーマ】

- ①競技場と異なる環境で、接地や脚の動きをより意識したトレーニングを行う。
- ②反発が少ない環境で、走ったり補強運動を行ったりすることでフィジカルを強化する。
- ③様々な種類のトレーニングを通して、競争力を高める。
- ④睡眠やリカバリーについて、知識を深める。

<p>9:00～ 9:20 受付(さわやかトイレ駐車場)</p> <p>9:20～ さわやかトイレから村松海岸へ移動</p> <p>9:30～12:45 ブロック練習(ブロックミーティング含む)</p> <p>13:00～13:15 解散完了(さわやかトイレ駐車場で乗降者)</p>	
<p>【練習内容】</p> <p>1 ブロックミーティング</p> <p>2 ウォーミングアップ</p> <p>(1) 砂浜集団 jog (海を見に行こう)</p> <p>(2) 動的ストレッチ</p> <p>(3) マーカー取りゲーム</p> <p>(4) 快調走 4 分間</p> <p>3 スプリントドリル</p> <p>(1) リズムジャンプや姿勢づくりなど</p> <p>(2) ドリルで行ったことを走りにつなげるスプリント</p> <p>4 砂浜ダッシュ(ビーチフラッグ形式で)</p> <p>(1) 変形ダッシュ 30m×5 種目</p> <p>(2) マーカーシャトルラン 40m</p> <p>5 エンドレスリレー (150m×5) × 2 セット</p> <p>6 サーキットトレーニング+補強運動</p> <p>(1) 韓国式サーキットトレーニング</p> <p>(2) 大縄跳び(8の字跳び)</p> <p>(3) 手押し車+ハンドバウンディング</p> <p>7 ブロックミーティング</p> <p>(1) 選手同士での振り返り</p> <p>(2) リカバリー・睡眠について</p> <p>(3) 強化コーチより</p>	<p>【目的】</p> <p>○本日の練習会のねらいについて確認する。</p> <p>○筋肉を温めたり、可動域を広げたりすることで、ケガを予防する。</p> <p>○ゲームを通して、他の選手と交流し積極的に関わりうとする雰囲気をつくる。</p> <p>○トラックやロードを走る時との感覚の違いに気付く。</p> <p>○反発の少ない砂浜で走るうえで意識すべきポイントに気付き、普段の走りに生かせるようにする。</p> <p>○楽しみながらスピードや加速力を身に付けたり、競争力を高めたりする。</p> <p>○スプリントドリルで意識したことを走りにつなげる。また、不整地で走ることで脚力を鍛える。</p> <p>○サーキットトレーニングや大縄跳びを通して、筋持久力を高める</p> <p>○コンディション維持やケガ予防につなげる、睡眠について理解を深める。</p>
<p>【持ち物・備考】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・村松海岸での練習となります。会場を間違わないように注意してください。 	