

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。

9:00～9:20	受付（さわやかトイレ駐車場）
9:20～	さわやかトイレから村松海岸へ移動
9:30～12:45	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
13:00～13:15	解散完了（さわやかトイレ駐車場で乗降者）

【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) 砂浜集団 jog (海を見に行こう)
- (2) 動的ストレッチ
- (3) マーカー取りゲーム

4 快調走 4分間

3 スプリントドリル

- (1) リズムジャンプや姿勢づくりなど
- (2) ドリルで行ったことを走りにつなげるスプリント

4 砂浜ダッシュ（ビーチフラッグ形式で）

- (1) 変形ダッシュ 30m×5種目
- (2) マーカーシャトルラン 40m

5 エンドレスリレー (150m×5) × 2セット

6 サーキットトレーニング+補強運動

- (1) 韓国式サーキットトレーニング
- (2) 大縄跳び（8の字跳び）
- (3) 手押し車+ハンドバウンディング

7 ブロックミーティング

- (1) 選手同士での振り返り
- (2) リカバリー・睡眠について
- (3) 強化コーチより

【目的】

- 本日の練習会のねらいについて確認する。
- 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。
- ゲームを通して、他の選手と交流し積極的に関わろうとする雰囲気をつくる。
- トラックやロードを走る時との感覚の違いに気付く。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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
- 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。

【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。
- ・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。