

第4回冬季強化練習会練習メニュー (短距離) ブロック

第4回冬季強化練習会：1月24日（土）

【本日のブロックテーマ】

- ① 日本一陸上競技を楽しむ
- ② ○○力を高める（当日発表）
- ③ 自分の課題を見つけて、普段の練習につなげることができる

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

【練習内容】

【目的】

全 体	○関係づくり・W-up ・マーカーを使った体つくり運動	・「積極性」「信頼関係」「発信力」を高められるようにする。 ・真剣に陸上を楽しめる雰囲気をつくっていく。
	○課題練習1「走りの中に”間”をつくるには？」 ①リズムトレーニング各種 ・ジャンプ＆ラン ・スプリントドリル ・ハードルドリル ・音楽に合わせて流し	・リズムに乗りながらジャンプやドリル動作を行うことで、地面に力を加えるタイミングと体が浮いてリラックスするタイミング（間）をつかめるようにする。リズムに乗りながら、各ドリル動作のポイントを抑える。 ・リズムに乗ることにとらわれて、ドリル動作の正確性が損なわれないようにする。 ・ドリル運動を徐々に走りに近づけていくことで、段階的に目的の動きに近づけていく。
男 子	○課題練習2「練習環境が変わるとどうなる？」 ①坂道練習（ドリル系） ・ランジ・スキップ・脛倒し ②坂上り走　・30m×3本・60m×2本 ③坂下り走　・70m×3本 50mまでは出力を上げて、それ以降は徐々に流す。 ④平地走　・80m×2本	○坂上り　・背部、股関節周辺の強化を通して、トップスピードを高める。 ・しっかりと地面をブッシュ、力の入れる方向を前方に向ける。平地と同じ接地感覚走る。 ・切り替え動作（前さばき）を強調して走る。・腰が巡れないように軸を意識する。 ○坂下り　・意図的なオーバースピードによるスピード感覚の習得。 ・スムーズな重心移動感覚の習得。・坂上り走で崩れたフォームを修正する。 ○平地　・坂上りと坂下りで得た感覚を平地に落とし込む。
	○まとめ練習 ①ピラミッド走（強度80%～90%） 30→50→80→50→30m×2～3セット ②反応ゲーム＋補強	・課題練習で学んだことを意識して行う。・スピード持久力を高める。 ・疲労時の姿勢意識で、後半フォームが崩れないようにする。 後半の減速を抑えられるようにする。特に最後の30mはフォームを意識。 ・反応速度や集中力を高める。全身の筋力、体幹の強化。
女 子	○課題練習1「『足が流れる』ってどういうこと？」 ○姿勢の確認　前傾とはどんな姿勢？ ○ドリル　骨盤を立てるとはどういうこと？ ○ミニハードル　接地する瞬間はどんな姿勢？ ○流し 50m×3　楽に走るとは？	・足が流れている状態を確認する。 ⇒骨盤が後ろに向いていることを認識 ⇒骨盤を立てるとはどうすればいいかドリルを用いて実践 ・接地するときの姿勢を確認する ⇒着地の瞬間の足の動き、自分の姿勢を認識 ・ドリル、ミニハードルで行った動きのまとめ走
	○課題練習2「お尻を使って走るとは？」 ①お尻の筋肉の使い方を知る（ドリルトレーニング） ・姿勢作り・壁押し腿上げ ・バンザイ腿上げ★お尻意識 ・ランジウォーク　・流し	・走るときにお尻を使っている意識はあるか、お尻を使うことが体で分かるかを確認。 →お尻の力の入れ方を知る。 ・各種のドリル運動で、力の入れ方や体重の乗せ方、お尻起点の動かし方を意識する。 ・ドリル運動で力の起点が作れたことを確認し、流しにつなげる。
全 体	○まとめ練習 ①250(100で切り替えてダッシュ)×4 ②120×4(後半20mにマーカー設置) ③補強	250m　・前半150mを6割程度で走り、残り100mは切り替えてダッシュする。走りのリズムや力感は変えないことを意識して走る。（レースの後半を意識） 120m　・後半にストライドが伸びすぎることや、ピッチが落ちることが減速につながっているため、後半20mでピッチをコントロールする。
	☆ブロック別ミーティング ブロックごと（100m、200m、400m）に分かれて、ミーティング（スペシャルレクチャー）を実施	・事前選手アンケート結果から、選手のニーズに合わせたレクチャーを行うことで、様々な「ミエナイチカラ」を高めていく。

【持ち物・備考】

- ・練習用具一式（シューズ・スパイク・タオル・飲み物等）・メモ帳・下敷き・筆記用具
- ・ロングTシャツ、ロングタイツ（持っている人は）
ランメニュー実施時には、しっかりと走れる服装を整えることで、動きの質や精度を高めます。
気温や天候、練習内容に応じて服装を選ぶことで、環境に適応し自分のパフォーマンスを最大化する力を養います。