

第4回冬季強化練習会練習メニュー

(中長距離)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「スピード持久力」の強化…レース後半の「粘り」と「切り替え」
- ②乳酸耐性の向上…体に乳酸が溜まった状態での動きの質を追求
- ③冬の土台作り…春以降のトラックシーズンで勝ち切る自信
- ④ドリル…効率的に走る動きを身に付ける
- ⑤ミーティング…体づくりやコンディション維持に必要な食事について学ぶ

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】

- 1 アップ
 400m速歩(3分)+2000mペース走
 A:1周1分36秒、B:1周1分48秒、C:1分56秒

2 ドリル

- (1) 姿勢、スキップ、股関節、腿上げなど
- (2) ジョギング
・動きづくりで学んだことを走りに生かそう
- (3) Wind Sprint
・スプリントにも動きづくりで学んだことを活かそう

3 (300m×3本)×3セット

※難しければ2セット

リカバリー:100mjog or walk(60～90秒以内)

	目 安 (1500m)	1 本目	2 本目	3 本目
A	4'05" ~ 4'15"	47" ~ 48"	45" ~ 46"	42" ~ 43"
B	4'16" ~ 4'30"	50" ~ 51"	48" ~ 49"	45" ~ 46"
C	4'31" ~ 4'45"	53" ~ 54"	51" ~ 52"	48" ~ 49"
D	4'46" ~ 5'05"	57" ~ 58"	55" ~ 56"	51" ~ 52"
E	5'06" ~ 5'25"	61" ~ 62"	59" ~ 60"	55" ~ 56"
F	5'26" ~ 5'50"	65" ~ 66"	63" ~ 64"	59" ~ 60"

セット間:8分(動的休養:体を冷やさないように軽く動く)

4 補強運動・ダウン

5 ブロックミーティング

- (1) スペシャルレクチャー(食事・栄養について)
- (2) 振り返り

【目的】

速歩は何のために?

上半身×下半身の連動。動きのエラーの可視化。
 連動の順番(腕振り→骨盤の回線→脚の運び)を体に入れる。走ると勢いでこまかせるが、速歩はこまかせない。左右差・猫背・腕振りの小ささがはつきり出る。「まっすぐ進む感覚」を作る。

2000mペース走は何のために?

力まずに「前に進む感覚」を作る。
 接地に意識をおいて走る。(スピードが出すぎない、ペースが遅すぎて接地が長くなりすぎないので、フォームが崩れにくい。)

ドリルを通して意識したいこと

勝手に前に進む姿勢を意識しよう。
 On と Off を意識して有効な体の使い方を覚えよう。
 1・1のリズムを理解しよう。
 アンクルロックの必要性を体感しよう。
 スキップで力の入り具合、タイミングを覚えよう。
 股関節を動かして関節可動域を広げよう。
 股関節(お尻)から動き出す感覚を掴もう。

セットことの役割を意識する

- 1 本目:余裕を持って、最もリラックスしたフォームを意識。
- 2 本目:ここが一番苦しい。呼吸が乱れても「腰の位置」を高く保ち、フォームを崩さない。
- 3 本目:ラストスパートの練習。県選抜としての意地を見せ、タイムを絞り出す。

リカバリーの「質」

100mの繋ぎを「ただ歩く」「ただ走る」ではなく、「次の1本を走るための準備」として捉え、スタートラインに立った時には集中力をMAXに高めること。

スペシャルレクチャー

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・筆記用具
- ・関東合宿に参加した選手は、しおりを持参してください。