

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	【目的】 速歩は何のために? 上半身×下半身の運動。動きのエラーの可視化。 運動の順番(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っきり出る。「まっすぐ進む感覚」を作る。 【練習内容】 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	【目的】 2000mペース走は何のために? 力まずに「前に進む感覚」を作る。 接地に意識を置いて走る。(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。) 【練習内容】 (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	【目的】 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。 【練習内容】 ※難しければ2セット リカバリー: 100m jog or walk(60~90秒以内) 【目的】 セットご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。 【練習内容】 リカバリーの「質」 100mの繋ぎを「ただ歩く」「ただ走る」のではなく、「次の1本を走るために準備」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。
4 補強運動・ダウン	【練習内容】 セッット間: 8分(動的休養: 体を冷やさないように軽く動く)
5 ブロックミーティング	【練習内容】 (1) スペシャルレクチャー(食事・栄養について) (2) 振り返り
【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。	