

第4回冬季強化練習会練習メニュー (障害) 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アプローチの向上・安定
- ②地面を蹴る(押す)力の向上

| | |
|------------------|----------------------|
| 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】

○あいさつ

- ・本日の練習メニュー説明
- ・資料説明など

○W-UP

- ・10分ジョグ
- ・ハードルストレッチ 各自ハードル用意
- ・足上げ・またぎ 10台×2列
(5. 8レーン)

○段違いハードルドリル

- ドリル 3歩のリズムで
- ・抜き足 ・リード脚 ・真ん中 各2本
- 各3本以上

【投擲場前の坂道へ移動】

○もも上げ 上り・下り 各幅2本

○立ち幅～ダッシュ 上り・下り 各2本

○坂道ハードル

- ・ミニハードル(10台×2列)
幅1m⇒1.5mへ広げていく
- ・フレキハードル(3台)
- ・ミニハードル(3台)

上り・下りで実施 3本以上

【補助競技場へ移動】

○ハードル Sブロック使用

- ・60mH 計測

・アプローチ練習

- ※できるだけ競争しよう！
雷管を鳴らしてスタートします
- ・走練習100m×3～

○C-down

- ・あいさつ(次回に向けて)

【持ち物・備考】

スパイク・水分・着替え・モチベーション

【目的】

- ・練習の流れを確認する
- ・ジョグの姿勢は全ての基本！
・芯から温める⇒コアトレーニング
- ・ポイント 腸腰筋・下ろし
バランス・腕振り
- ・どれだけ自分で時間を作り出せるかです
活気が競争を生みます

・蹴る力の向上

- ・上り坂や下り坂で普段との違いを感じれる
かどうか

- ・体重移動を意識しよう！
・着地の姿勢はどうなっているのかな？

☆アプローチの蹴る力強化！！

- ・隣に相手がいる中で、いかに自分のレーン
に集中して走れるか

- ・100mの中にフレキ3台置いて走る
(3・6・9台目に置く)

★課題 ハードル技術 スプリント能力向上