

第6回冬季強化練習会練習メニュー

(短距離) ブロック

第6回冬季強化練習会：2月28日（土）

【本日のブロックテーマ】

- ①日本一陸上競技を楽しもう（自分の成長を感じ、更に陸上競技に熱中する）
- ②タイムトライアルを通じて、現在の到達点とこれからの課題を明確にしよう
- ③シーズンに向けて、自身の得意種目の専門性を高めよう

| | |
|--|---|
| <p>7：30～ 受付 10：00～ トライアル開始 13：30～15：30 ブロック練習（ブロックミーティング含む） 16：00 解散完了</p> | <p>【目的】</p> <p>☆午後の練習は、午前中の選考会を踏まえて、「回復+技術の質向上（改善）」に重点を置く。</p> <p>・「リカバリー」では、心と身体を“整える”ことを大切にします。</p> <p>・加速局面においては、「崩し」と「股関節の伸展」を上手に使えるようにする。</p> <p>・力でスタートをするのではなく、「傾き」と「力を加える方向」を意識して加速をしていく。</p> <p>・チューブやタオルを使うことで、崩しや地面を押す感覚をつかみやすくする。状態でスタートをすることが出来る。</p> <p>・パワーで加速しないように、力感は8割程度でよい。</p> <p>・最後はSD練習に落とし込むことで、今後の練習につなげられるようにする。</p> <p>・「姿勢づくり」の意識から走りにつなげる「体幹部」の意識を高める。</p> <p>・バンザイをすることで、動きを制限し、体幹部をより意識できるようにする。</p> <p>・物を持つことで、より体幹部に力を入れたり、意識をもったりすることができるようにする。</p> <p>・「動きづくり」「技術練習」で意識したことを走りに落とし込む。</p> <p>・スピードを調整することで、より意識しやすくする。</p> <p>・来シーズンに向けて、今後の課題や練習の指針を確認する。</p> |
| <p>【練習内容】</p> <p>13：30～</p> <p>① ブロックミーティング ・午後の練習会のねらいや目的を共有する</p> <p>② リカバリー ○ジョグ 10分間 ○体幹刺激入れ ○リズムトレーニング</p> <p>14：15～</p> <p>③ 課題別選択練習</p> <p>☆午前中の選考会を踏まえて、自分の課題を捉え、改善するためのコースを自己選択する。</p> <p>A課題 加速局面改善</p> <p>○崩しの確認（タオル使用） ・タオル前傾一直線スタート ・タオル前傾膝曲げ一直線スタート</p> <p>○股関節伸展の確認 ・膝立ち→両足着地→ラン ・膝立ち→片足着地→ラン</p> <p>○タオル3点スタート ○チューブスタンディングスタート ○SD練習（スタプロ有り）</p> <p>Bコース フォーム改善</p> <p>○バンザイドリル&ラン（タオル使用） ・Aスキップ ・スピードスキップ ・ラン</p> <p>○メディシンボールラン ○走練習 テンポ走 or ビルドアップ走 120m×3本</p> <p>④ ダウン 15：10～</p> <p>⑤ 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</p> <p>15：30～ 閉講式</p> | <p>【持ち物・備考】</p> <p>・練習用具一式（シューズ・スパイク・タオル・飲み物・メモ帳・下敷き・筆記用具）</p> <p>・ロングTシャツ、ロングタイツ（持っている人は）</p> <p>ランメニュー実施時には、しっかりと走れる服装に整えることで、動きの質や精度を高めます。</p> |