

第5回冬季強化練習会練習メニュー

(中長距離) ブロック

第5回冬季強化練習会：2月21日(土)

【本日のブロックテーマ】

- ① 3000mの選手→スピードの向上
- ② 800m・1500mの選手→後半のペース減速抑止やランニングフォームの維持
- ③ ラストパートを強化
- ④ ケアについて学ぶ
- ⑤ 他県の選手と交流し、競争する高めあう関係へ

13:30～14:45 ブロック練習(ブロックミーティング含む)
15:00 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) グループごとのドリル

・互いに提案し合いながら実施する。「自分の学校では、こんな目的で、こんなドリルをしているよ」と紹介し合いながら、メイン練習に向けて動きをよくしていこう。

(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 メイン練習

(1) レペティション1000m×3 (rest 7分)

グループ	設定	目標
A	2分45秒～2分50秒	男子全中出場
B	2分55秒～3分00秒	
C	3分05秒～3分10秒	女子全中出場
D	3分15秒～3分20秒	
E	3分30秒	

(2) 200m×5 (rest 200mjog)

グループ	ペース
A	36秒から2秒ずつペースを上げていく
B	38秒から2秒ずつペースを上げていく
C	40秒から2秒ずつペースを上げていく

4 ダウン

5 ブロックミーティング

【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。走ると勢いでごまかせるが、速歩はごまかせない。
- ・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。

2000mP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、フォームが崩れにくい。)

レペティションの目的は？

- ・3000mの選手→スピードの向上
高速化するトラックレースに向けて、スピードを磨く。
- ・800m・1500mの選手→後半のペース減速抑止やランニングフォームの維持
「どれだけ速く走れるか」より「きついスピードを、どれだけムダなく走れるか」を重視する。

200m×5は何のために？

- ・ラストパートを強化する。レースの時は、余裕のあるペースからギアを変えていく。速く走る＝力ではなく、動きと判断でスピードを変える感覚を身に付ける。

スペシャルレクチャー：ケアについて

- ・ストレッチやセルフケアなどについて学び、故障の予防やパフォーマンスの向上に生かす。

【持ち物・備考】

- ・陸上ノート(メモができるものがあればOK)・筆記用具・ドリンク・タオル
- ・各校のドリル(種類や目的などを説明できるようにしておけるとGOOD!)
- ・質問(ダウン後に時間があればグループごとに情報共有をします。聞きたいことを用意しておこう。)