

第6回冬季強化練習会練習メニュー

(中長距離) 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 トライアルの結果を振り返り、トラックシーズンに生かせるようにしよう。
- ② 走る以外のトレーニングを通して、疲労がある中での体の使い方を学ぼう。
- ③ ミニ駅伝で、仲間とともに競い合い高め合おう。
- ④ ケアについて学び、ケガを予防しよう。

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

【練習内容】

- 1 ブロックミーティング
トライアルの内容を振り返る
- 2 ウォーミングアップ
・動きづくりや動的ストレッチなど
- 3 オレゴンサーキット×2セット
- 4 ミニ駅伝
- 5 ダウン・補強運動
- 6 ブロックミーティング
 - (1) ケアについて
 - (2) 種目ごとにトラックシーズンに向けたイメージをつくる。

【目的】

- トライアルの内容を振り返ることで、トラックシーズンにつなげる。
- 種目：身体を大きく動かす、様々な体の動かし方を学ぶ
Run：呼吸があがった中で動きを乱さずに一定のペースで走る。
- 競争の中で高めあう雰囲気をつくる。チームとして応援しあう雰囲気づくり。
- 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。
- 本日の反省を基に、トラックシーズンに向けた目標設定と取り組みを明確にする。

【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
- ・ 練習用具一式（シューズ・スパイク・タオル・飲み物等）