

12月17日(日) AM 短距離ブロックメニュー(クリニック用)

メモ

ウォーミングアップ (20分)

サーキット系 / 動的ストレッチ系 / その他のアップ のどれかを行う

人数が多い場合はA~Cをローテーションで行う。

A 各種スプリント基本ドリル (30分)

- (1) 股関節の可動域と腸陽筋群 レッグランジ~レッグランジ跳ね返り
- (2) 素早い動きの練習 台昇降 (or ラインまたぎ)
- (3) 軸づくり系 ステップドリル (3・2・1)
- (4) スキップ系 スキップ各種

B 補強トレーニング (30分)

- 体幹トレーニング各種
- スプリントに必要な筋力トレーニング (中臀筋・腸陽筋)
- 各種サーキットトレーニングの紹介

C 走練習 (30分)

- (1) 流し × 2
- (2) マーク走
 - ① 加速局面のマーク走 <傾きを利用した加速局面>
 - ② トップスピードでのマーク走 <ブレーキングの少ない接地>

ダウン ~ 水分・栄養補給 ~ ミーティング

雨天時・荒天時は、そのときに指示します。

12月17日(日) PM 短距離ブロックメニュー(強化練習会)

メモ

1 ウォーミングアップ(20分)

(1) ハードルドリルアップ

< 軸のある姿勢を維持し、膝をまっすぐ引き上げる動作・股関節の可動域 >

2 基本ドリル(30分) 午前中の復習

(1) 推進系

(2) 流し ※スパイク

3 メイン練習(60分)

(1) 加速走タイムトライアル

10+30×1 記録() 10+50×1 記録()

(2) ミニハードル走 190 200 210の設定で 後半の走りを意識して (20m加速 30m加速 40m加速)

(3) 100/200

ロングスプリント走 {(5) + 250 + 150} × 2 (Rest 15')

※ タイムは流し読み

男子 31~30秒 + 18~17秒

女子 34~35秒 + 20~19秒

400

ロングスプリント走 {300 + 100} × 2 (rest20')

38~37秒 + 13~12秒

4 スプリント補強(30分)

(1) ハムストリングスに負荷をかけた運動

(2) 腸陽筋群に負荷をかけた運動

(3) 股関節周りの可動域を広げる運動

5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

※ 先生方から指導していただいたこと・新しく気づいたこと・自分のプラスになること・言葉

ウォーミングアップの場面で

基本ドリルの場面で

メイン練習の場面

補強トレーニングの場面で

その他の場面で

