

**テーマ (2日間で身につけてほしいこと)**

1. 正しい接地 (つま先が下がらない、体の真下、エネルギーを逃がさない)
2. リード足の素早いスウィング (まっすぐ、前方方向へ、すばやく)
3. スピードを維持する力 (長い距離を走ってもフォーム、テンポ、気持ちが変わらない)

内容 (テーマ)	詳細	練習のポイント	今後に生かしたいこと	
<b>12/9 (土) AM 1H30</b>				
1	オリエンテーション			
2	動的なストレッチ・補強	ハードルがあればハードルを使って		
3	スプリントドリル1 (テーマ1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接地ドリル 2人組でバランスをとりながら切り返し運動を行う。</li> <li>0リズム、2リズム、1リズム</li> <li>・スピードスキップ 30mスキップ→10mSP スピードバウンディング 30mスキップ→10mSP</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・つま先が下がらない</li> <li>・足首の角度を維持する</li> <li>・瞬間的な短い時間での接地</li> <li>・グラつかない</li> <li>・膝を支点としたスウィング</li> <li>・スウィングを生かした sprint</li> </ul>
4	ウインドスプリント	120m×3~5		・スプリントドリル得た感覚で
<b>12/10(日)PM3H</b>				
1	補強W-UP	ハードル腕立て20秒×3~5 ハードル跨ぎ 20秒×3~5 ハードル腸腰筋 右30回/左30回/両60回×5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短距離走で必要な筋は腸腰筋、大臀筋、腹筋を始めとする体幹が大切</li> </ul>	
2	スプリントドリル2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接地ドリル 移動を伴いながら</li> <li>0リズム、2リズム、1リズム etc...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つま先が下がらない</li> <li>・足首の角度を維持する</li> <li>・瞬間的な短い時間での接地</li> <li>・グラつかない</li> </ul>	
3	ピッチを高めるトレーニング	ミニハードル160cm間隔15台TT	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男子で2秒4台</li> <li>・女子で2秒8台 が優秀 攻める</li> </ul>	
4	スプリント実践 (テーマ3)	120m・150m・250m・300m 各1本	・ライバルほどの位で走れるのかを意識しながら	
5	補強	体幹・股関節を中心に		
<b>12/10 (日) AM 3H</b>				
1	動的ストレッチ			
2	スプリントドリル① (テーマ1・3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・接地ドリル 移動を伴いながら</li> <li>0リズム、2リズム、1リズム etc...</li> <li>・スピードスキップ 30mスキップ→10mSP スピードバウンディング 30mスキップ→10mSP</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・つま先が下がらない</li> <li>・足首の角度を維持する</li> <li>・瞬間的な短い時間での接地</li> <li>・グラつかない</li> <li>・膝を支点としたスウィング</li> <li>・スウィングを生かした sprint</li> </ul>
3	スプリントドリル② (テーマ123)	15m↑ミニH15台→15m 10本から15本 170・180・190・200の4レーンを設定		ピッチを意識…むしろ加速
4	スプリント実践 (テーマ3)	250m×3程度		この合宿の総括
5	補強	体幹・股関節を中心に		