

1 1月27日(土) 午前 短距離ブロックメニュー@宮スタメイン

メモ

0 ブロックミーティング

- 1) 今日のねらいの確認 (全体, 個人)
- 2) 練習メニューの確認

1 W-UP (15分) ※各自で行う。

2 サーキットトレーニング (20分) ☆タバタトレーニング
高強度 Tr. (20秒) + 10秒 rest (3ラウンド) ラウンド間” 5分

◇1ラウンド6種目

- 1) バーピージャンプ
- 2) リバースクランチ
- 3) バックエクステンション
- 4) 腕立て伏せ
- 5) スプリットジャンプ
- 6) 200m 男子34秒 女子38秒

- 筋温上昇, 血流アップ, 心肺機能向上を目指したウォーミングアップをする意識
- 各筋肉, 関節の柔軟性を高めようとする意識
- 各筋肉・関節の動かし方を意識

3 基本ドリル (30分)

- 自分の身体の特性と動きのクセを知り, より速く走るための動きへと変える意識
- ピッチとストライドの向上を目指すために, ドリルを通して走運動の感覚を養う
- それぞれのドリルの「弾む(弾く)・はさむ・押し切る」の局面を意識

- 1) 軸づくり・姿勢づくり系
- 2) スキップ系 (平行推進スキップ・シザーススキップ)
- 3) バウンディング系 (ホッピング, バウンディング)
- 4) スプリント系ドリル

3 メイン練習 (30分)

- あくまでも試合・レースをイメージした練習をする意識
- ドリルで意識した動きをランニングフォームに取り入れる意識づくり

- 1) 120mマーカー走 (3本×3set) rest” walkback セット間” 7min
男子: 11” 30~11” 60 女子: 13 “00~13” 30 (80%) 目安
- A: ピッチ型 男子: 1m70 女子: 1m55
- B: 中間型 男子: 1m80 女子: 1m65
- C: ストライド型 男子: 1m90 女子: 1m75 ※アップシューズ

4 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

0 ブロックミーティング

- 1) 今日のねらいの確認 (全体, 個人)
- 2) 練習メニューの確認

1 W-UP (20分) ※各自W-UP

- 筋温上昇, 血流アップ, 心肺機能向上を目指したウォーミングアップをする意識
- 各筋肉, 関節の柔軟性を高めようとする意識
- 各筋肉・関節の動かし方を意識

2 基本ドリル (40分)

- 自分の身体の特性と動きのクセを知り, より速く走るための動きへと変える意識
- ピッチとストライドの向上を目指すために, ドリルを通して走運動の感覚を養う
- それぞれのドリルの「弾む(弾く)・はさむ・押し切る」の局面を意識

- 1) 軸づくり・姿勢づくり系 (基本姿勢, ハードルドリル)
- 2) ミニハードルジャンプ (両足ジャンプ, 片足ジャンプ)
- 3) スプリント系ドリル

3 メイン練習 (60分)

- あくまでも試合・レースをイメージした練習をする意識
- ⇒意識化と無意識化のコントロール
- 継続して自分の記録を確認し, スプリント力の向上を実感していく意識
- ⇒冬期練習の中での設定タイムを計画化していく
- 学校での1か月のトレーニング成果を試すという意識
- 自分よりも強い選手に対し, 果敢に挑戦していくという意識

- ◇100m, 200m選手
 - ピラミッド走 (60m+100m+120m+150m) × 3set
 - r” 2min-5min-7min R” 12min
- ◇200m, 400m選手
 - ピラミッド走 (150m+200m+250m+300m) × 2set
 - r” 3min-5min-7min R” 12min

4 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

5 ミーティング

- 1) 次回までの課題の確認
 - ①W-UP, 基本ドリルの習慣化
 - ②12月のトレーニングについての確認
 - ③この合宿を通して
- 2) 次回の連絡

0 ブロックミーティング

- 1) 今日のねらいの確認(全体, 個人)
- 2) 練習メニューの確認

1 W-UP(30分) ※簡単にミーティングを行います。

- 筋温上昇, 血流アップ, 心肺機能向上を目指したウォーミングアップをする意識
- 各筋肉, 関節の柔軟性を高めようとする意識
- 各筋肉・関節の動かし方を意識

動的ストレッチ, ドローイン, コアトレーニング(体幹, 股関節, 臀部)

2 基本ドリル(40分) ※前日の復習も兼ねて

- 自分の身体の特性と動きのクセを知り, より速く走るための動きへと変える意識
- ピッチとストライドの向上を目指すために, ドリルを通して走運動の感覚を養う
- それぞれのドリルの「弾む(弾く)・はさむ・押し切る」の局面を意識

- 1) ミニハードルジャンプ(両足ジャンプ, 片足ジャンプ)
- 2) スプリント系ドリル
- 3) スタート姿勢, 加速区間姿勢の確認
 - ①スタンディング ②倒れこみ ③3点スタート

3 メイン練習(50分)

- あくまでも試合・レースをイメージした練習をする意識
- ⇒意識化と無意識化のコントロール
- 継続して自分の記録を確認し, スプリント力の向上を実感していく意識
- ⇒冬期練習の中での設定タイムを計画化していく
- 自分よりも強い選手に対し, 果敢に挑戦していくという意識

- 1) 登坂走(80m×5)×2セット
rest” walkback+1min セット間” 5min
設定タイム 男子: 11” 00~11” 20 女子: 12” 60~12” 80

4 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

5 ミーティング

- 1) 次回までの課題の確認
 - ①W-UP, 基本ドリルの習慣化
 - ②冬期トレーニングでの重点項目の確認
 - ③合宿後の自分
- 2) 次回の連絡
- 3) 担当コーチとのミーティング(コーチ不在の場合は, ブロック長から)