

11月26日（土）混成ブロック 練習メニュー

【強化指定選手】(男子2名,女子0名;計2名)

男子:伊藤 睦樹(米山・2),及川 彪我(南方・2),氏家 颯(築館・1)佐々木孝太朗(南方・1)

女子:千葉 紗奈(佐沼・2),関本 春花(東華・2),小山田美桜奈(広瀬・2),二瓶はる(根白石・2)

加藤 萌衣(古川黎明・1),畠山 葵(高砂・1)

(1) 本日のねらい

- 強化選手としての自覚を持つ,目標や目的の共有
- 現状確認→課題把握
- 混成競技の特徴を踏まえた練習方法の工夫①

(2) 本日の流れ

9:00までに「ひとめぼれスタジアム サブトラック」に集合
9:15~ 受付(~9:30まで)
9:30~ 混成ブロックミーティング
9:45~ 全体でW-up(尾形が当日詳細メニュー提示します)
10:35~ コントロールテスト①(メディボフロント投げ,バック投げ,突き出し,階段上り下り)
11:30~ コントロールテスト②(加速走 10+30, 10+100, 60mH, 5+250m)
12:00~ ハードル練習 or 走りの基本
12:50~ 走り込み or 流し多め ※ 天気や寒さなどに応じて変更あり
13:20~ ダウン・ミーティング
13:45 現地解散

※他の種目の利用状況で多少の前後やメニュー変更がある場合があります。

(3) メニュー方針

★W-up (50分)

- ①補強(15分)
- ②jog(5分)
- ③動的柔軟(10分)
- ④動きづくり+ラダー(10分)
- ⑤流し(5分)

★コントロールテスト

- ①メディシンボール投げ(フロント・バック・突き出し)
- ②階段上り下り(30秒)
- ③加速走 10+30m, 10+100m(2人ずつ)
- ④60mH(5台,スタブロあり,12.8m-7.8m,13.5m-8.9m,2人同時)
- ⑤5+250m(5m加速区間,250mTT区間,2人同時)

★走練習(フレキやマーカーを使って練習)

- ①接地のポイント
- ②軸とリズム

(4) 持ち物 (※ロングタイツなど練習しやすい格好になれるように)

- 各自練習用具 (スパイク, ロンタイ, 手袋, ネックウォーマーなど) 健康保険証または写し
 水分 筆記用具 練習日誌 (学校あるいは各自のもの) 参加承諾書および誓約書
 メディシンボール (2kg; 男女共通)
 参加費 マスク 健康チェックシート・強化練習会参加承諾書 (両面)
 ※提出物; ①参加費, ②参加承諾書および誓約書, ③健康チェックシート・強化練習会参加承諾書

(5) 本日の記録

選手名	MB前	MB後	突き出し	階段昇降 30秒	10+30	10+100	60mH	5+250m
伊藤 (米山 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
及川 (南方 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
氏家 (築館 1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
佐々木 (南方 1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
千葉 (佐沼 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
関本 (東華 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
小山田 (広瀬 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
二瓶 (根白石 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
加藤 (古川黎明 1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
畠山 (高砂 1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒

(6) 次回の連絡

※今年度、合宿 (宿泊を伴う練習会) は実施しない。二日間とも練習をやる場合は、二日間とも通いによる練習会となります。

※練習会は、すべて「ひとめぼれスタジアム」になります。

①強化練習会 令和4年11月26日(土) ~~ひとめぼれスタジアム~~

②強化練習会 令和4年12月17日(土) ひとめぼれスタジアム

③強化練習会 令和5年 1月14日(土)～1月15日(日) ひとめぼれスタジアム

④強化練習会 令和5年 2月18日(土)～2月19日(日) ひとめぼれスタジアム

⑤強化記録会 令和5年 3月18日(土)～3月19日(月) ひとめぼれスタジアム (東北6県合宿)

⑥強化記録会 令和5年 5月上旬 (場所未定)

⑦強化練習会 (または強化記録会) 令和3年 5月末 (場所未定)

⑧強化練習会 令和5年 6月末 (通信陸上前)

⑨強化練習会 令和5年 7月末 (県大会後; 東北大会・全国大会出場者)

※次回の12月17日(土)に行われる強化練習会は、例年通り、毎回、コントロールテストは実施しますので、

★時★分にひとめぼれスタジアム サブトラック入り口に現地集合をお願いします。解散時間などは、後日、顧問の先生にFAXを流します。顧問の先生に確認をしてみてください。

←次回ここ

【問い合わせ先】

尾形 隆寛 (人来田中学校 旗立分教室) 本人携帯 090-9635-4522

※練習日誌などのFAX送信は、022-245-0565 (人来田中学校 旗立分教室) お願いします。