

1 1月26日(土) 短距離ブロックメニュー @宮スタサブトラ メモ

1 W-UP (20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 (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 (基本姿勢・両脚ジャンプ, ・ハードルドリル)
- 2) スキップ系 (平行推進スキップ・シザーススキップ)
- 3) プライオメトリクス系 (ホッピング, バウンディング, ハードルジャンプ)
- 4) スプリント系 (Aスキップ, Bスキップ, ハイニー)

全中出場目標記録  
 (BD,HP)  
 男子: 27.5m  
 女子: 23.8m

3 コントロールテスト (30分)

- 1) バウンディング (10歩) ※助走なし
- 2) ホッピング左右 (10歩) ※助走なし
- 3) メディシンボール投げ (フロント, バック2回ずつ) ※男子 3kg 女子 2kg
- 4) 30秒間走 1本 (アップシューズ)

4 メイン練習 (40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

(200×3) \* 2sets r” 5min R” 12min

【設定タイム】

男子 (29s - 27s - 25s) 女子 (35s - 33s - 31s)

5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

6 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, 生活習慣の基礎
  - ②冬期トレーニングでの重点項目の確認
  - ③目標設定と課題の把握について
- 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)

バウンディング, ホッピング, メディシンボール投げ, 30秒間走の4種目は, 2か月に1回記録測定し, 変化を見ていきます。  
 ※時期に沿った分析を意識