

# 12月17日（土）混成ブロック 練習メニュー

【強化指定選手】（男子5名、女子6名；計11名）

男子：伊藤 睦樹（A 米山・2）、及川 彪我（B 南方・2）

氏家 颯（B 築館・1）、佐々木孝太郎（B 南方・1）、大久保聖流（B 岩切・1）

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

加藤 萌衣（C 古川黎明・1）、畠山 葵（C 高砂・1）

## （1）本日のねらい

- 来シーズン目標の決定
- 冬季練習の意義
- 各種目のドリル②→学校で繰り返し行えるようにする
- 栄養指導②

## （2）本日の流れ

※スタッフは、9:00会議スタート（尾形は8:30から会議）

※生徒は、9:15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～ 全体開講式（全中優勝 千葉遼 選手の講話）

9:45～ 混成ブロックミーティング

10:00～ 全体で W-up（補強；尾形が当日詳細メニュー提示します）

10:20～ 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）

10:40～ コントロールテスト②（加速走 10+30, 10+100, 60mH, 5+250m）

11:10～ 走高跳（マットと使わない；石倉 T）

11:50～ 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

※午後も練習したい場合は尾形に相談してください

### ★スタッフ持ち込み道具

- ・フレキハードル
- ・ストップウォッチ
- ・マイクロ フレキハードル
- ・メジャー（2本）
- ・コロコロメジャー
- ・メディボ2kg

※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

### ★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+50m（2 人ずつ）

④60mH（5 台、スタブロあり、12.5m-7.2m, 13.4m-7.2m, 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+50	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)								
大久保 (岩切 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, 二日間ともに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 ←次回ここ

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)

#### 【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。