

12月17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) スプリント系

- ・ウォークもも上げ (ストップドリルで) ・ウォークもも上げ (連続で)
- ・Aスキップ ・Bスキップ ・ハイニー

3) スキップ系 (平行推進スキップ・シザーススキップ)

3 補強運動 (40分) ※軸を大事にどの種目も行う。

1) 踏み台昇降 10秒×3本

2) マウンテンクライマー 20秒×3本 →臀部腸腰筋を意識

3) メディシンボール投げ 10回 ※ペアで

(直上, フロント, バック2セットずつ) ※男子 3kg 女子 2kg

4) ハードルジャンプ 5台×5本

5) ホッピング (男子), バウンディング (女子) 20m×3~5本

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

ステージアップ走 (30秒間走) 5本 (+α) r” 7min

【設定距離】※クリアできなかつたら次は同じところから。

男子: 210m - 220m - 225m - 230m - 235m - (240m)

女子: 175m - 180m - 185m - 190m - 195m - (205m)

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 (12月~1月) 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

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