

1 W-UP(20分)

- 筋温上昇, 血流アップ, 心肺機能向上を目指した W-UP 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(基本姿勢・両脚ジャンプ・ミニハードルジャンプ)
- 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 ・2 ステップハイニー ・ハイニー

3 補強運動(20分)

- 1) 踏み台昇降 10秒×3本
- 2) マウンテンクライマー 10秒×3本 →臀部・腸腰筋を意識
- 3) 連続もも上げ 20秒×3本

4 コントロールテスト(30分) ※1)~3)の計測は各種目2回ずつ行う。

- 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)※男子 3kg 女子 2kg
- 4) 30秒間走 1本(アップシューズ)

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

5 メイン練習(40分)

- あくまでも試合・レースを意識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ヶ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(28s-27s-26s) 女子(31~32s)

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ヶ月に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

6 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

7 ミーティング

- 1) 今日の振り返り
- 2) 明日の練習の確認
- 3) 担当コーチとのミーティング(担当コーチ不在の場合は, ブロック長から)

1 月 15 日(日) 短距離ブロックメニュー @グランディサブラ

メモ

1 W-UP(20分)

- 筋温上昇, 血流アップ, 心肺機能向上を目指した W-UP 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、ドロイン、コアトレーニング(体幹, 股関節, 臀部)

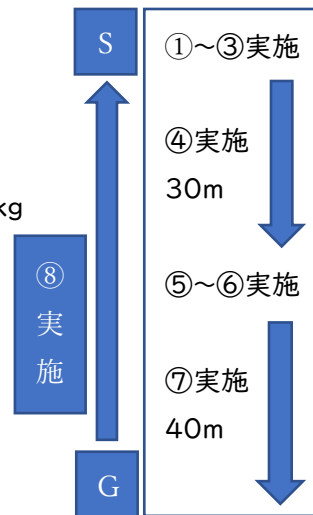
2 基本ドリル(20分)

- 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

- 軸づくり・姿勢づくり(基本姿勢・両脚ジャンプ・ミニハードルジャンプ)
- 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 ・2 ステップハイニー ・ハイニー

3 サーキットトレーニング ×3sets r“7min (40分)

- ① 反復横跳び 20 秒
- ② メディシンボール直上投げ 10 回 ※男子 3kg 女子 2kg
- ③ メディシンボール腹筋 20 回
- ④ ランジウォーク 30m ※メディシンボールを頭上で保持
- ⑤ スプリットジャンプ 20 回
- ⑥ ワイド腕立て伏せ 20 回 背筋(平泳ぎ) 20 回
- ⑦ ホッピング(左右) 20mずつ
- ⑧ 100m快調走



4 メイン練習(40分)

- あくまでも試合・レースを意識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 ヶ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

登坂走 80m×4 本 2sets r“3min R” 10min

5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

6 ミーティング(30分)

- 1) 今シーズンの具体の目標設定, 計画作成(担当コーチの助言をもらいながら)
- 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)