

日時	時間	練習メニュー	ポイント
2月18日	13:30	○ブロックミーティング	
	13:45	○ブロック練習 ※全体アップ後、各自でアップの時間をとります	
	14:20	1. マーク走(ミニハ10個+マーカー15個=合計25個使用) ※トラック1レーン分使用 3足長-4足長-5足長-6足長-7足長 各2本~3本ずつ	→決まったインターバルをテンポ良くしっかりと刻む。足さばきは「縦の意識」。
		2. 加速走(コーナーから直線) 50m×2	→コーナーから直線に抜ける際に、「スーッ」とスピードを上げる感覚を感じながら。
		3. 助走練習(ピットにて)	→徐々に加速していく感じで”前に！前に！”
		①出だしの練習 ※ミニハードル使用 ②出だしの5歩(6歩)の設定 ※マーカーを置いて助走中に自分で確認する ③ラスト4歩前の設定 ※マーカーを置いてコーチが確認する	グイグイとしっかりと地面を押す意識。自転車で言うと一番重いギアで体を進めていくイメージ。 →ラスト4歩のストライドの確認。ここのリズムアップが勢いのある踏み切りにつながる。ただしピッチ優先にならないように。
	16:00	4. 走練習 ウェーブ走90m×2(30m加速-30m維持-30m加速)	
16:20	○ブロックミーティング		
16:30	○練習終了		

～メモ～

日時	時間	練習メニュー	ポイント
2月19日	9:00	○ブロックミーティング	
	9:15	○ブロック練習 ※全体アップ後、各自でアップの時間をとります ☆課題解決練習【全体練習または個別】	
	9:55	●着地の練習（砂場にて その場～短助走ロイター板使用）	→シーテッドスタイルを意識。足の裏を進行方向に向ける。
	10:10	●空中動作の練習（ピットにて フレキハードル使用×4台）	→上方向に跳ぶ意識。踏み切り時に、しっかりと体を締めて「ブロック」する。その後、脱力。
	10:30	●踏切ドリル系 ①2歩のりこみドリル（最後は砂場に着地） パターン①男子4.25m間隔×9区間、女子3.5m間隔×9区間 パターン②男子4.25m-4.25m-4.25m-4.5m-4.5m-4.5m-4.75m-4.75m-4.75m 女子3.5m-3.5m-3.5m-4m-4m-4m-4.25m-4.25m-4.25m ②シザース走（4歩）（最後は砂場に着地） ・女子7m～9mで調整 ・男子8.5m～10mで調整	→水平方向+斜め前方向への意識。1歩前でしっかりと押して、乗り込んでいく。 →男女ともに先月よりも0.25cmのばして行う →2歩よりもより「走る」ことを意識。
	11:15	●中助走跳躍(9歩～10歩、13歩～14歩)	→ラスト10mのタイムを測定する。しっかり「走る」助走を意識。
	11:50	●走練習 200m×3（設定タイム：自己ベスト×1.15）間5分	→8.5割のタイム設定。テンポ走。リズムを大切に、大きく走る。
	12:15	○ブロックミーティング	
	12:30	○解散	

～メモ～

.....

.....