

日時	時間	練習メニュー	ポイント
3/18 AM	9:30	○ブロックミーティング	
	9:35	○ブロック練習 ※各自でアップ	
	10:05	1. マーク走(ミニハ10個+マーカー15個=合計25個使用) ※可能であればトラック1レーン分使用 3足長-4足長-5足長-6足長 各2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) (10+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) 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	→徐々に加速していく感じで”前に！前に！” 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。
11:45	○ブロックミーティング		
12:00	○練習終了		

～メモ～

---



---



---

日時	時間	練習メニュー	ポイント
3月18日 PM	13:00	○ブロックミーティング	○コントロールテストの数値から現状の体力を知る。課題については3月（～4月）のシーズン前のトレーニングにおいて重点を置いてトレーニングしていく。 ※10+30, 10+50, バウンディング、ホッピングは、シーズン中もトレーニングの中で定期的に計測していきたい。  →シーテッドスタイルを意識。足の裏を進行方向に向ける。  →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。乗り込んだ後の空中での「タメ」を大切にしたい。          →2歩よりもより「走る」ことを意識。2歩同様、乗り込んだ後の空中での「タメ」を大切にしたい。
	13:15	○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	
	14:00	1. コントロールテスト	
		①加速走 10+30m×2, 10+50m×2	
		2. ☆課題解決練習【全体練習】	
		●着地の練習（砂場にて ①その場 ②1歩跳び→ロイター板使用）	
	●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		
16:15	○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		
3月19日	9:00	○ブロックミーティング	<p>→ラスト10mのタイムを測定する。しっかり「走る」助走を意識。</p> <p>→9割のタイム設定。テンポ走。リズムを大切に、大きく走る。</p>		
	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			
	9:50	1. コントロールテスト（※前日の続き） ②立ち5段跳び×2，立ちホッピング左右×2（事前練習あり） ③中助走跳躍(9～10歩)【計測あり】×6（ミニ東北大会） (④中助走跳躍(13～14歩)【計測あり】×3)			
				2. 走練習 200m×3（設定タイム：自己ベスト×1.1）間5分	
					12:15
				12:30	○全体閉講式

～メモ～

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---