

3月18日(土)~19日(日)混成ブロック 練習メニュー

【強化指定選手】(男子5名,女子5名;計10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)

畠山 葵(C 高砂・1)

(1)本日のねらい

- 現状の自分の立ち位置の把握(目標と記録の比較)
- 宿泊時や県外遠征の意義,心構え
→東北大会(岩手)や全国大会(愛媛)に向けて
- ケア能力の向上,栄養摂取能力の向上

★宮城県スタッフ 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
- ・メディボ2kg
- ・メジャー(2本)
- ・コロコロメジャー

★各県(各選手) 持ち込み道具

- ・メディボ2kg or ダイナマックス2kg

(2)本日の流れ

【18日(土)】 ※8時00分 ブロック長会議(尾形) ※8時30分 強化スタッフ集合

8:45 集合

9:00 ミーティング(宮城だけor早く着いた県選手団 @サブトラバックストレート 6~8レーン)

9:15 全体で W-up(詳細は当日)

10:00 ハードルドリル

10:30 流し

10:45 ダウン

11:00 昼食(各自持参;手洗い・距離感・黙食) ※温かいスープがおすすめ!

12:30 ブロック全体ミーティング(6県合同 @サブトラバックストレート 6~8レーン)

12:40 全体で W-up(詳細は当日) ※他県の混成選手がいるかないかで,メニュー変更あり

13:15 走高跳(~14:15)

14:25 ハードル走(~15:25) ※女子 1段下げ 12.5-7.4 ※男子 1段下げ 13.3-8.5

15:35 300+200+100(当日の天候次第で変更あり)

15:50 ダウン

16:10 練習後ミーティング

16:30 現地解散

17:00 入浴

18:00 夕食

19:00 宿泊者ミーティング(栄養・ケア)

22:00 就寝

【19日(日)】 ※8時45分 強化スタッフ集合

6:00 起床

6:30 朝練習(天気・気温・疲労状況を鑑みて,指示します)

7:00 朝食

8:30 宿舎から競技場移動

8:45 集合・受付

8:55 ブロックミーティング(6県合同 @サブトラバックストレート 6~8レーン)

9:05 全体で W-up(メディシン or ダイナマックス投げは入れる)

9:45 走練習(マイクロフレキやマーカー使用予定)

10:15 ハードル練習(各自;大会 W-up 想定)

10:45 60mH(並んで走る練習;現状把握)

11:15 ジャンプ練習(@芝生)

12:10 ダウン・ミーティング(ケア)

12:00 閉講式

※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。

- ・TBT(20+10;①2 スキップ,②腹筋,③バーピー,④階段昇降,⑤背筋,⑥四股,⑦スケーターズウォーク,⑧動的柔軟腕立て足サイド,⑨ランジ,⑩もも上げ)
- ・メディボ投げ(フロント・バック・突き出し;2kg)
- ・コントロールテスト(メディボ・階段昇降・加速走)

混成競技の試合は,1日では終わりません。

『18日が大会1日目,19日(日)が大会2日目』

という高い意識で参加すること。またどのような気温(暑い・暖かい・肌寒い・寒すぎる)や天候(サブトラに屋根は無い)になっても大丈夫な準備をしておくこと。

東北大会(8月8日(火)~10日(木)@岩手県盛岡市)まで,
あと●日!

全国大会(8月22日(火)~25日(金)@愛媛県)まで,
あと●日!

(3)メニュー方針

- ★ハードル・・・切り返し, 抜き足意識 ★走高跳・・・雪でマットを出せていない県が多いと思うのでたくさん跳ぶ予定
 ★砲丸投・・・メディシンボールで投げ込み ★200/400m・・・走り込み(トラック or 坂)

(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
メディシンボールまたはダイナマックス(2kg;男女共通) 昼食(温かいスープがあるとよい)
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)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
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
島山(高砂1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒

(6)次回の連絡

- 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~~
 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5日(金) @仙台市陸上競技場 ←次回ここ
 ⑦強化練習会(通信陸上前) 令和5年6月24日(土) @ひとめぼれスタジアムサブトラ
 ⑧強化練習会(東北大会・全国大会出場者) 令和5年7月27日(木)~28日(金) @ひとめぼれスタジアムサブトラ

【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)をお願いします。