

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,)

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 補強運動 (40分) ※軸を大事にどの種目も行う。

1) 踏み台昇降 15秒×3本

2) マウンテンクライマー 15秒×3本 →臀部腸腰筋を意識

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

★コントロールテスト

- 1) バウンディング (10歩) ※2回計測
- 2) ホッピング左右 (10歩) ※2回ずつ計測
- 3) メディシンボール投げ (フロント, バック) ※2回ずつ計測
- 4) 30秒間走 ※スパイク

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

5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

6 ミーティング

- 1) 午後の連絡
- 2) 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)

※宮城県選手のための練習

1 W-UP (30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)
 ロプレスアップ20秒×3回 (ミニハードル使用)

2 基本ドリル (40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)

2) スプリント系

〈支える〉

- ・ニーアップウォーク (ストップドリルで) ・ニーアップウォーク (連続で)
- ・ニーアップ&ドロップ ・ケンケン ・Aスキップ
- ・ツースキップ ・シングルハイニー ・ハイニー

〈押す〉

- ・ランジウォーク ・ハイスキップ ・ポップコーンスキップ
- ・ホッピング ・ツーホッピング ・スケートジャンプ

〈挟み込む〉

- ・ファストレッグ ・スキップ ・ストレートレッグ
- ・シザース ・ギャロップ

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

(80+20)×5本×2セット r “walkback+1分 R” 10分

※ドリルでつかんだ感覚を自分の走課題に結び付けて走る

20mはフロートでゆっくりとスピードを落とす。

5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

6 ミーティング

1) 明日の連絡

2) 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)

1 W-UP (30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)
 ロプレスアップ20秒×3回 (ミニハードル使用), リズムダンス

2 基本ドリル (40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

3) 軸づくり・姿勢づくり系 (基本姿勢・両脚ジャンプ)

4) スプリント系

〈支える〉

- ・ニーアップウォーク (ストップドリルで)
- ・ニーアップウォーク (連続で)
- ・ニーアップ&ドロップ
- ・ケンケン
- ・Aスキップ
- ・ツースキップ
- ・シングルハイニー
- ・ハイニー

〈押す〉

- ・ランジウォーク
- ・ハイスキップ
- ・ポップコーンスキップ
- ・ホッピング
- ・ツーホッピング
- ・スケートジャンプ

〈挟み込む〉

- ・ファストレッグ
- ・スキップ
- ・ストレートレッグ
- ・シザース
- ・ギャロップ

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

120m×3~4本×2セット r “3分 R” 10分
 (設定タイム: 男子 13 秒台 女子 16 秒台)

5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

6 ミーティング

- 1) 4月以降の練習・大会について
- 2) 短距離選手として (目標を達成するために)
- 3) 翌週の合宿について (強化A, B選手)
- 4) 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)