

11月11日（土）混成ブロック 練習メニュー

【強化指定選手】（男子5名、女子6名；計11名）

男子：氏家 颯（築館・2）、佐藤真吾（増田・2）、佐々木孝太郎（南方・2）、大久保政宗（七北田・2）
清水理琉（将監・1）

女子：畠山 葵（高砂・2）、富久尾和香（南光台・2）、大谷真瑚（寺岡・2）

【コーチ枠】（女子1名） 井上夏帆（中山・2）

（1）本日のねらい

- 強化選手としての自覚を持つ、目標や目的の共有
- 現状確認→課題把握
- 混成競技の特徴を踏まえた練習方法の工夫①

（2）本日の流れ

9:00までに「ひとめぼれスタジアム サブトラック」に集合
9:15～ 受付（～9:30まで）
9:30～ 混成ブロックミーティング
9:45～ 全体で W-up（尾形が当日詳細メニュー提示します）
10:35～ コントロールテスト①（メディボフロント投げ、バック投げ、突き出し、階段上り下り）
11:30～ コントロールテスト②（加速走 10+30, 10+100, 60mH, 5+250m）
12:00～ ハードル練習 or 走りの基本
12:50～ 走り込み or 流し多め ※ 天気や寒さなどに応じて変更あり
13:15～ ダウン・ミーティング
13:30 現地解散

※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。

（3）メニュー方針

★W-up（50分）

- ①補強（15分）
- ②jog（5分）
- ③動的柔軟（10分）
- ④動きづくり+ラダー（10分）
- ⑤流し（5分）

★コントロールテスト

- ①メディシンボール投げ（フロント・バック・突き出し）
- ②階段上り下り（30秒）
- ③加速走 10+30m, 10+100m（2人ずつ）
- ④60mH（5台、スタブロあり、12.8m-7.8m, 13.5m-8.9m, 2人同時）
- ⑤5+250m（5m 加速区間, 250mTT 区間, 2人同時）

★走練習（フレキやマーカーを使って練習）

- ①接地のポイント
- ②軸とリズム

(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 (2kg; 男女共通)
 参加費 マスク (各自) 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日誌 (書いている生徒)

(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+100	60mH	5+250m
氏家 (築館 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
佐藤 (増田 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
佐々木 (南方 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
大久保 (七北田 2)								
清水 (将監 1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
畠山 (高砂 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
富久尾 (南光台 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
大谷 (寺岡 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
井上 (中山 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒

(6) 次回の連絡

※練習会は、すべて「ひとめぼれスタジアム」になります。

- ①強化練習会 ~~令和5年11月11日(土)~~ ~~ひとめぼれスタジアム~~
 ②東北6県合宿 令和5年12月 2日(土)~3日(日) ひとめぼれスタジアム
 ③強化練習会 令和5年12月16日(土) ひとめぼれスタジアム
 ④強化練習会 令和6年 1月13日(土)~ 1月14日(日) ひとめぼれスタジアム
 ⑤強化練習会 令和6年 2月23日(土)~ 2月24日(日) ひとめぼれスタジアム
 ⑥東北6県合宿 令和6年 3月23日(土)~ 3月24日(月) ひとめぼれスタジアム
 ⑦強化記録会 令和6年 5月上旬(場所未定)
 ⑧強化練習会 令和6年 5月末(場所未定)
 ⑨強化練習会 令和6年 6月末(通信陸上前)
 ⑩強化練習会 令和6年 7月末(県大会後;東北大会・全国大会出場者)

←次回ここ

【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) お願いします。