

# 11月11日(土) 短距離ブロックメニュー @宮スタ

メモ

## 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)  
踏み台昇降 10秒×2本 マウンテンクライマー 10秒×2本

## 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 sprintdrill

#### 1) 接地ドリル

- ・両脚ジャンプ (5回) ・ポップコーンスキップ

#### 2) 推進系ドリル

- ・ハイスキップ ・スピードスキップ ・スピードバウンディング
- ・ギャロップ ・シザースキップ

#### 3) スプリントドリル

- ・ニーアップウォーク (連続で) ・Aスキップ
- ・ツースキップ ・シングルハイニー (左右) ・ハイニー

## 3 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
- 日頃のトレーニングに目的を持つために現状の体力を把握する
- 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

全中出場目標記録  
(BD,HP)

### ★コントロールテスト

男子: 27.5m  
女子: 23.8m

- 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

## 5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

## 6 ミーティング (30分)

- 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)