

12月2日(土) am 短距離ブロックメニュー@宮スタサブトラ

メモ

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

〈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)
- ・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

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
- 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

1) ミニハードル走 (20m加速+ミニハードル10台+ラン20m) ×5本  
男子IV: 1m90 女子IV 1m70

2) 80mイメージ走×5本 r “3min

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



12月3日(日) am 短距離ブロックメニュー@宮スタサブトラ

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, 各自ドリル

ミニハードルを使ったW-UP (ラテラル, ミックス) 20秒×各2回

変形ダッシュ×10本

3 サーキットトレーニング (30分) ①~③1セットずつ r “7min

- ① 下半身強化&瞬発力強化サーキット
- ② 上半身強化サーキット
- ③ アジリティ&クイックネス強化サーキット

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

1) 200mエンドレスリレー×5本

設定タイム: 男子26~27s 女子33~34s

9人1グループ (目安rest4分)

5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

6 全体ミーティング

- 1) チーム東北として
  - 2) 冬期練習について
- ※終わり次第各県ミーティング