

12月16日(土) pm 短距離ブロックメニュー@宮スタサブトラ

メモ

1 W-UP (50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

ランニング, 体操, 動的ストレッチ, ドローイン, コアトレーニング, ハードルドリル (ダイナマックス保持), ハードルジャンプ5台×10本

2 基本ドリル (60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 (基本姿勢確認・アンクルホップ)
- 2) スプリント系
  - 〈支える〉 ・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 ・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〉 ・ストレートレッグ ・シザースキップ
  - ・ギャロップ ・スピードバウンディング
- 3) 倒れこみSD30m (スタンディング) ×5本
- 4) ミニハードルジャンプ5台+30ダッシュ×5本
- 5) ハイニー20m+30mダッシュ×5本
- 6) バウンディング20m+30mダッシュ×5本
- 7) 80m快調走×3本

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

男子:(250×3本)×2セット r “5min R” 15min  
設定: 32~33s

女子:(200+100+50)×3セット r “3min-2min R” 12min  
設定: 32s-13s-7s

5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

6 ミーティング

- 1) 次回までの課題の確認, 連絡
  - ①W-UP, 基本ドリルの習慣化, 生活習慣の基礎
  - ②目標設定と課題の把握について
- 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)