

《普及練習会》

1 全体ミーティング(10分)

○冬期トレーニングの重点事項の確認  
○陸上競技に対する意識強化

- 1) スタッフ紹介
- 2) 今回の練習会の目的の説明
- 3) グループ分け(3グループに分かれて練習をローテーションする)

2 W-UP(30分)

○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

・各自W-UPを行う。jog, 体操, ドリル, 流しまで

3 メイン練習(90分) ①~③各30分でローテーションする。

1) sprintdrill

- 【姿勢確認】 ・背伸び姿勢 ・アングルホップ
- 【動的ストレッチ】 ・レッグランジ ・股関節回旋(前後)  
・腕回し歩行(前後, 左右別) ・トータッチウォーク
- 【スキップドリル】 ・スキップ ・ハイスキップ ・スピードスキップ
- 【もも上げ系ドリル】 ・もも上げ歩行 ・Aスキップ ・ツースキップ  
・もも上げ → 快調走
- 【接地強化ドリル】 ・ギャロップ ・スピードギャロップ

2) 補強運動

- ① プランク ・ノーマル ・腰ひねり ・股関節
- ② 背筋 ・クロール ・バタフライ ・手タッチ
- ③ スプリットジャンプ
- ④ フロントランジ, バックランジ
- ⑤ 腹筋, 腸腰筋 ・ひねり ・バタ足 ・足上げ ・うつ伏せ足上げ
- ⑥ レッグカール

3) 走練習

100mビルドアップ走×5本×2セット r “100walk R” 10分  
※10m間隔でマーカーをセットし, 走る。

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)