

1月13日(土)~14日(日) 混成ブロック 練習メニュー

【強化指定選手】(男子5名,女子4名;計9名)

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

女子:畠山 葵(A 高砂・2),富久尾和香(B 南光台・2),大谷真瑚(B 寺岡・2),井上夏穂(B 中山・2)

(1) 本日のねらい

- ハードル,走高跳の量的練習
- 短期目標の共有(2月練習会までの努力ポイント)
- ケア指導②

★スタッフ持ち込み道具

- ・フレキハードル
- ・マイクロ フレキハードル
- ・メジャー(2本)
- ・コロコロメジャー
- ・メディボ2kg
- ・ストップウォッチ

(2) 本日の流れ

【13日(土)】 ※12時30分 ブロック長会議(尾形) ※13時00分 強化スタッフ集合

- 13:00 集合@雨天走路
- 13:15 受付
- 13:30 ブロックミーティング
- 13:40 全体でW-up(尾形が当日詳細メニュー提示します)
 - ・TBT(20+10;①2 スキップ,②腹筋,③バーピー,④階段昇降,⑤背筋,⑥四股,
⑦スケーターズウォーク,⑧動的柔軟腕立て足サイド,⑨ランジ,⑩もも上げ)
 - ・メディボ投げ(フロント・バック・突き出し;2kg)
 - ・コントロールテスト(メディボ・階段昇降・加速走)
- 14:00 走高跳@サブ・芝生
- 15:10 ハードル走 ※女子 1段下げ 12.5-7.2 ※男子 1段下げ 13.3-8.3
- 16:00 男子500(400→+100↑) 女子400(300→+100↑)
- 16:15 ダウン
- 16:30 合宿所へ移動 ※指導者宿泊(尾形・堀) ※夜 栄養指導

【14日(日)】

- 8:45 集合(選手・指導者)
- 8:55 ミーティング
- 9:00 補強(共通)
- 9:20 アップ(各自)
- 10:00 ハードル練習(試合のアップの感覚)
- 10:30 60mH ※女子 1段下げ 12.5-7.2 ※男子 1段下げ 13.3-8.3
- 11:00 メディシンボール投げ込み@芝生 or 坂
- 11:30 坂ダッシュ
- 11:50 ダウン・ミーティング(ケア)
- 12:00 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

- ★ハードル……切り返し,一歩ハードル,後半対策
- ★走高跳……たくさん跳ぶ予定
- ★砲丸投……ゴムボール・メディシンボールで投げ込み
- ★400m……走り込み(量)

(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 メディシンボール (2kg) マスク (各自) 強化の冊子
 参加費 4000円 宿泊セット 1月合宿参加申込書 目標設定用紙

※提出物

- ①参加費 (4000円) ②1月合宿参加申込書 (前回受付で配布済)
 ③目標設定用紙 (前回受付で配布済; 顧問の先生と確認した上で提出; 数値目標とラウンド目標を一致させること; 達成可能範囲で設定してください)
 ④練習日誌

(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。