

1月13日(土) 短距離ブロックメニュー @宮スタサブトラ

メモ

1 W-UP (40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

各自でホームのアップを行う。※流しまで

2 メイン練習 (100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

○コントロールテスト (60分)

- 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) 250mTT (男子) 200mTT (女子) ※スパイク
- ※スパイク流しを各自行う。

全中出場目標記録  
 (BD,HP)  
 男子: 27.5m  
 女子: 23.8m

○補強 (40分)

- 1) メディシンボール直上投げ10回×2セット (ペアで交代しながら)
- 2) 片脚ホッピング左右10回×3セット (ペアに足を持ってもらいながら)
- 3) メディシンボール腹筋3種各10回×2セット (ペアで交代しながら)

5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

6 ミーティング (10分)

- 1) 明日の連絡
- 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)

# 1月14日(日) 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)

- 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

## 2 基本ドリル (70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)
  - ・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+30mダッシュ)×5
  - ・(ハードルドロップジャンプ1台+30mダッシュ)×5
- 2) スプリント系
  - ・ニアップウォーク(連続で)      ・ポップコーンスキップ
  - ・Aスキップ      ・ツースキップ      ・シングルハイニー
  - ・ハイニー      ・ポップコーンスキップ
- 3) (ミニハードルハイニー10台+30mダッシュ)×5本
- 4) 流し×3本 ※スパイクで

## 3 メイン練習 (60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:(250×4本)×2セット r “5min R” 15min ※スパイクで

設定:A→33~34s B→35~36s

女子:(200×5本)×2セット r “5min R” 15min ※スパイクで

設定:A→32~33s B→34s

## 4 ダウン (10分) 水分・栄養補給・休憩

## 5 ミーティング (10分)

- 1) 次回までの課題の確認, 連絡
  - ①冬期シーズンの生活習慣の基礎(1, 2月)
  - ②トレーニングの方向性について
  - ③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)