

2月23日(金) 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) プライオメトリクストレーニング
- 2) コアトレーニング
- 3) ダイナマックストレーニング

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)

2月24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 (15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
- 各自で jog, 体操まで行う。

2 基本ドリル (75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) アイスブレイク (2種目)
 - 2) 動的柔軟
 - 3) 補強系&巧緻性トレーニング
 - 4) プライオメトリクストレーニング
 - 5) 接地系&スプリント系ドリル
 - 6) 流し×3本

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

《第1案》

坂ダッシュ 100m×5本×2セット r” walkback R” 10分

《第2案》

男子: 250m×3本×2セット r” 5分 R” 12分

設定: A 33~34s B 34~35s

女子: 200m×4本×2セット r” 5分 R” 12分

設定: A 28~29s B 30~31s

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試合気に向けた冬期シーズンの生活習慣の基礎 (3月)
 - ②トレーニングの方向性について (3月)
 - 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)