

# 3月23日(土)~24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

- 現状の自分の立ち位置の把握(目標と記録の比較)
- 宿泊時や県外遠征の意義,心構え  
→東北大会(宮城)や全国大会(福井)に向けて
- ケア能力の向上,栄養摂取能力の向上

## ★宮城県スタッフ 持ち込み道具

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

## ★各県(各選手) 持ち込み道具

- ・メディボ2kg or ダイナマックス2kg

## (2) 本日の流れ

【23日(土)】 ※8時00分 ブロック長会議(尾形) ※8時45分 強化スタッフ集合

- 9:15 集合  
9:30 ミーティング(宮城だけ or 早く着いた県選手団 @室内)  
9:40 全体で W-up(詳細は当日)  
10:15 ハードルドリル  
10:50 流し  
11:00 ダウン  
11:15 昼食(各自持参;手洗い・距離感・黙食) ※温かいスープがおすすめ!  
12:45 ブロック全体ミーティング(6県合同 @サブトラバックストレート 6~8レーン)  
12:40 全体で W-up(詳細は当日) ※他県の混成選手がいるかないかで,メニュー変更あり  
13:15 走高跳(~14:15)  
14:25 ハードル走(~15:25) ※女子 1段下げ 12.8-7.8 ※男子 1段下げ 13.5-8.9  
15:35 300+200+100(当日の天候次第で変更あり)  
15:50 ダウン  
16:10 練習後ミーティング  
16:30 現地解散  
17:00 入浴  
18:00 夕食  
19:00 宿泊者ミーティング(栄養・ケア)  
22:00 就寝

- ・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)

【24日(日)】 ※8時45分 強化スタッフ集合

- 6:00 起床  
6:30 朝練習(天気・気温・疲労状況を鑑みて,指示します)  
7:00 朝食  
8:15 宿舎から競技場移動  
8:45 集合・受付  
8:55 ブロックミーティング(6県合同 @サブトラバックストレート 6~8レーン or 室内)  
9:00 全体で W-up(メディスン or ダイナマックス投げは入れる)  
9:45 走練習(マイクロフレキやマーカー使用予定)  
10:15 ハードル練習(各自;大会 W-up 想定)  
10:45 60mH(並んで走る練習;現状把握)  
11:15 ジャンプ練習(@芝生) or 坂練習  
12:00 ダウン・ミーティング(ケア)  
12:30 閉講式

※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。

混成競技の試合は,1日では終わりません。

『23日(土)が大会1日目,24日(日)が大会2日目』

という高い意識で参加すること。またどのような気温(暑い・暖かい・肌寒い・寒すぎる)や天候(サブトラに屋根は無い)になっても大丈夫な準備をしておくこと。

東北大会(8月8日(木)~10日(土))@宮城県仙台市まで,  
あと●日!

全国大会(8月17日(土)~20日(火))@福井県まで,  
あと●日!

### (3)メニュー方針

- ★ハードル・・・切り返し, 抜き足意識      ★走高跳・・・雪でマットを出せていない県が多いと思うのでたくさん跳ぶ予定  
 ★砲丸投・・・メディシンボールで投げ込み      ★200/400m・・・走り込み(トラック or 坂)

### (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      練習日誌(学校あるいは各自のもの)  
メディシンボールまたはダイナマックス(2kg;男女共通)      昼食(1日目;温かいスープも)  
参加費(宮城4000円)      マスク      強化練習会参加申込書  
 ※提出物;①参加費, ②強化練習会参加申込書, ③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(金)~~ ~~2月24日(土)~~ ~~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) ←次回ここ  
 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)

#### 【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)をお願いします。