

1 全体ミーティング(15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) 強化練習会の目的の説明
- 3) 練習について

2 W-UP(60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

動的ストレッチ, ドローイン, コアトレーニング(体幹, 股関節, 臀部)
 アイスブレイク, 補強運動

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
- 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

① sprintdrill

1) 接地ドリル

- ・両脚ジャンプ(5回) ・ポップコーンスキップ

2) 推進系ドリル

- ・ハイスキップ ・スピードスキップ ・スピードバウンディング
- ・ギャロップ ・シザースキップ

3) スプリントドリル

- ・ニーアップウォーク(連続で) ・Aスキップ ・スケートジャンプ
- ・ツースキップ ・シングルハイニー(左右) ・ハイニー

② 走練習

- 1) 80m×5本(テンポ走) r “7分

4 ダウン(10分) 水分・栄養補給・休憩

5 ミーティング(15分)

1) 全体ミーティング

- ①移行期のトレーニングについて
- ②冬期トレーニングに向けた11月の過ごし方