

12月1日(日)短距離ブロックメニュー(普及練習会) @大和町陸上競技場

メモ

1. ミーティング(5分)

- 移行期・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
- 強化選手としての心構え

- 1) スタッフ紹介
- 2) 練習会の目的の説明

2. W-UP・動き作り(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

- 1) 全体 W-UP(15分) アイスブレイク
- 2) 各自体操ストレッチ(15分)

3. メイン練習(90分) 1)~3)を30分ごとにローテーション

- 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
- 日頃のトレーニングに目的を持つために現状の課題を把握する
- 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

【姿勢確認】

- ・ヒップロック

【動的ストレッチ】

- ・レッグランジ ・股関節回旋(前・後) ・腕回し歩行(前・後・左右別) ・トータッチウォーク

【スキップドリル】

- ・スキップ ・ハイスキップ ・スピードスキップ

【もも上げ系ドリル】

- ・もも上げ歩行 ・A スキップ ・ツースキップ ・ストレートレッグ

2) サーキットトレーニング 紹介してから2セット行う。

【股関節周りの補強】

- ・バックランジ ・フライングスプリット ・ジャンプスクワット ・マウンテンクライマー

【上体の補強】

- ・手押し車(2人組) ・足あげ腹筋(2人組) ・腕立て(足持ち) or 背筋
- ・腕振りドリル(長座姿勢になり, 腕振りだけで身体を浮かす)

3) 登坂走

- ・(スキップ×5歩~run30m)×5本 ・(バウンディング×5歩~run30m)×5本
- ・50m run×3~5本

4. クールダウン(10分)

5. ミーティング(10分)

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

- 1) 全体ミーティング