

12/7 (土)、8 (日) 合同強化合宿 短距離ブロック 練習メニュー

短距離ブロック長：関内 瑛 (西郷村立西郷第二中学校)

	練習メニュー	練習の目的・ポイント
7日 (土)	<p>10:00~12:00</p> <p>1 ミーティング (各県代表コーチからあいさつ)</p> <p>2 アイスブレイク</p> <p>3 動的ストレッチ (股関節エクササイズ)</p> <p>4 動きづくり (導入) ・姿勢づくり ・速歩・スキップ・脚の軌道</p> <p>5 技術走 (20m+30m) ×3</p>	<p>○他県の選手とコミュニケーションを図る。</p>
	<p>13:15~16:15</p> <p>1 800 ジョグ (200m ビルドアップ 男 54" 女 58")</p> <p>2 基本ドリル (動きづくり) A: 技術系 (スキップ、切り返し、シザース等) B: ミニハードル、マーカードリル、スティック走等 C: ジャンプ系 (バウンディング・ホッピング等) D: スタート技術・スタートドリル等</p> <p>3 坂道を利用した動きづくり</p> <p>4 坂登り走 (60m×7・30m×5)</p> <p>5 走練習 (150m分割走×3)</p> <p>6 ダウン・各県ミーティング</p>	
8日 (日)	<p>9:00~12:00</p> <p>1 サーキットトレーニング 9種目×20秒</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> <p>腹筋・腕立て伏せ・背筋・馬跳び・四股踏み・ レックラウンジジャンプ・バーピージャンプ・ マリオジャンプ・片足スクワット</p> </div> <p>※種目間を速歩、ジョグ、スキップ、バウンディング</p> <p>2 基本ドリル (動きづくり) A: 技術系 (スキップ、切り返し、シザース等) B: ミニハードル、マーカードリル、スティック走等 C: ジャンプ系 (バウンディング・ホッピング等) D: スタート技術・スタートドリル等</p> <p>3 走練習 ・(250m×3) ×2 ・300m×1</p> <p>4 ダウン、全体・各県ミーティング</p>	<p>○4 グループに分かれる。 男子 C⇔D 女子 A⇔B</p>