

12月14日(土)短距離ブロックメニュー(強化選手) @弘進ゴム

メモ

1. ミーティング(10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
- 強化選手としての心構えの確認

- 1) 強化選手としての心構え, 短距離ブロックとして(挨拶・元気・やる気を大切に)
- 2) 練習の説明

2. W-UP・動き作り(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

- 1) サーキットトレーニング(コアトレーニング×1 筋温アップトレーニング×1)
20秒 Tr.⇒20秒 rest ベアで セット間5分
- 2) ダイナマックストレーニング(ベア)
 - ・助走⇒スロー(フロント・バック・オーバー・片手突き出し左右・両手突き出し)各5回
 - 動きながら出力する感覚を養う。(身体全身を使う。ボールに力を伝える。)
- 3) 接地系 drill
 - ・ドロップジャンプ→片脚接地→片脚着地・両脚着地(左右各3回ずつ)
 - ヒップロック・アングルロックを意識した接地。接地時の軸(姿勢)。反力を前方向へ。
- 4) ジャンプ系 drill
 - ・バウンディング10歩×5本 ・ホッピング左右各5本

3. メイン練習(45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
- 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
 - ・ニアアップウォーク(連続で) ・Aスキップ ・シングルハイニー(左右)
 - ・ツースキップ ・3歩切り替えハイニー ・ハイニー
 - 動き作りで培った身体の使い方や出力の仕方を活用する。
 - ドロップから反力をもらう。ヒップロック意識。
 - 速い切り返しよりも接地は短く, 反力を大きくもらうこと重視のドリル
- 2) (150+100)×3 r"5min R"12min ※ロング(250+250)×3 rest 同じ
 - 練習のまとめ。今日の練習で掴んだ感覚を実践する。
 - ★前半30m前傾からの立ち上げ意識 ★後半40~50m前裁き・軸・腕振り意識
 - (課題発見⇒改善方法確認⇒実践⇒振り返りのサイクル)

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
- 2) 担当スタッフとミーティング

12月14日(土)短距離ブロックメニュー(育成・コーチ枠選手) @弘進ゴム

メモ

1. ミーティング(10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
- 強化選手としての心構えの確認

- 1) 育成・コーチ枠選手としての心構え, 短距離ブロックとして(挨拶・元気・やる気を大切に)
- 2) 練習の説明

2. W-UP・動き作り(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

- 1) コアトレーニング
- 2) アイスブレイク(エクササイズ)
- 3) sprintdrill

→動き作りで培った身体の使い方や出力の仕方を活用する。

ドロップから反力をもらう。ヒップロック意識。

速い切り返しよりも接地は短く, 反力を大きくもらうこと重視のドリル

3. メイン練習(45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
- 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) 快調走120m×1~2本 rest5分
- 2) (150+100)×3 r"5min R"12min

→練習のまとめ。今日の練習で掴んだ感覚を実践する。

★前半30m前傾からの立ち上げ意識 ★後半40~50m前裁き・軸・腕振り意識

(課題発見⇒改善方法確認⇒実践⇒振り返りのサイクル)

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

- 3) 全体ミーティング
- 4) 担当スタッフとミーティング