

1月18日(土)短距離ブロックメニュー(強化選手用) @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

- 1) スタッフ紹介
- 2) 練習会の目的の説明

2. W-UP・動き作り(100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) ダイナミックストレッチ
- 2) 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.⇒10秒 rest セット間5分
- 3) チューブトレーニング
 - ・サイドランジ→パワーポジションから臀部を意識した動作の確認
 - ・腿上げ→ヒップロックなどを意識した軸づくり+腿の引き上げ
- 4) プライオメトリクストレーニング(メディボ保持)
 - ・バウンディング ・ホッピング ・アングルホップ ・ドロップジャンプ
- 5) スプリントドリル(階段トレーニング)
 - ・階段歩行(登り) →地面への圧の掛け方臀部を意識した歩行
 - ・階段歩行(下り)→ドロップから乗り込み
 - ・階段ドリル(ツーステップハイニー・ハイニー)→登り・下りそれぞれ
- 6) スプリントドリル →ミニハードル使用
 - ・シングルハイニー ・スリーステップハイニー ・ツーステップハイニー ・ハイニー

3. メイン練習(50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) (60+60)×5本(メディボ保持→重心移動・乗り込み・連動性意識)
- 2) 120×5本 r"walkback+1分

4. クールダウン(10分)

5. ミーティング(10分)

- 冬期トレーニングの目的・方向性
- 1~2月の過ごし方

- 1) 全体ミーティング
- 2) 個別ミーティング

1月19日(日)短距離ブロックメニュー(強化選手用) @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

- 1) 練習会の目的に説明
- 2) 前日の課題の確認

2. W-UP・動き作り(100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) ダイナミックストレッチ
- 2) 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.⇒10秒 rest セット間5分
- 3) チューブトレーニング
 - ・サイドランジ→パワーポジションから臀部を意識した動作の確認
 - ・腿上げ→ヒップロックなどを意識した軸づくり+腿の引き上げ
- 4) ハードルドリル+プライオメトリクストレーニング
 - ・ホッピング(ミニハードル) ・バウンディング ・ハードルジャンプ
- 5) スプリントドリル(階段トレーニング)
 - ・階段歩行(登り) →地面への圧の掛け方臀部を意識した歩行
 - ・階段歩行(下り)→ドロップから乗り込み
 - ・階段ドリル(ツーステップハイニー・ハイニー)→登り・下りそれぞれ
- 6) スプリントドリル →ペアで ※前日の復習をした後に, 重心移動の理解をより重視する。
 - ・シングルハイニー ・スリーステップハイニー ・ツーステップハイニー ・ハイニー

3. メイン練習(50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) 走練習
 - 【100m・200m】(200+150+100)×2~3セット
r"walkback+2分 R"12分
 - 【400m】250×3×2セット r"150mwalkback+3分 R"12分

4. クールダウン(10分)

5. ミーティング(10分)

- 冬期トレーニングの目的・方向性
- 1~2月の過ごし方

- 1) 全体ミーティング
- 2) 個別ミーティング

1月18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
- 育成・コーチ枠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(100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
- 2) sprintdrill(バウンディング系)→地面から正しい力のもらい方の確認。

3. メイン練習(50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) 120×4 r"walkback+2分 →掴んだ感覚を実践する。

4. クールダウン(10分)

5. ミーティング(10分)

- 冬期トレーニングの目的・方向性 ○1~2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

1月19日(日)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
- 育成・コーチ枠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(100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) アイスブレイク
- 2) sprintdrill(スキップ系)→反力をよりもらうための切り返しや全身の連動性の意識獲得

3. メイン練習(50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

- 2) (150+120)×2~3 r"walkback+2分 R"12分→掴んだ感覚を実践する。

4. クールダウン(10分)

5. ミーティング(10分)

- 冬期トレーニングの目的・方向性 ○1~2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

