

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(80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(全体)
 - 2) サーキットトレーニング(全体) (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(全体)
 - ・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) スプリントドリル
 - A グループ(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
 - B グループ(反発系)
 - 地面から正しい力のもらい方の確認)
 - 5) 流し×2本 →倒れこみ(タオル使用)
 - ・倒れこみハイニー(20m) → 流し(80m)

3. メイン練習(75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) 助走5m+挟み込み系ドリル(15m)+ラン30m
 - ・シザース(ストレートレッグ)×3
 - ・高速スキップ×3
 - ・ギャロップ左右×各2
 - 2) イメージ走(ピラミッド走30+60+80)×3セット r“walkback R”5分
 - 3) 120×3 r“walkback

4. クールダウン(10分)

5. ミーティング(5分)

- 冬期トレーニングの目的・方向性
 - 2・3月の過ごし方
- 1) 全体ミーティング

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(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) ダイナミックストレッチ(全体)
 - 2) チューブトレーニング(全体)
 - ・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
 - 3) スプリントドリル
 - Aグループ(ハードルドリル)
 - ・股関節可動+乗り込み+連動の確認 ・補強運動
 - Bグループ(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
 - 4) 流し×2本 →倒れこみ(タオル使用)
 - ・倒れこみハイニー(20m) → 流し(80m)

3. メイン練習(80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) 助走5m+挟み込み系ドリル(15m)+ラン30m
 - ・シザース(ストレートレッグ)×3 ・高速スキップ×3 ・ギャロップ左右×各2
 - 2) 【100・200】20秒間走(ステージアップ走) ×2 r“walkback+1min R”10分
 - 男子(135-145-150-155-160)
 - 女子(120-130-135-140-145)
 - 【400】40秒間走(ステージアップ走) ×2 r“walkback+1min R”10分
 - 男子(250-260-270-280)

4. クールダウン(10分)

5. ミーティング(20分)

- 冬期トレーニングの目的・方向性
 - 2・3月の過ごし方
- 1) 全体ミーティング
 - 2) 個別ミーティング