

1. ミーティング(5分)

- 移行期の重点事項の確認
- 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(40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) 動的ストレッチ
- 3) リズムトレーニング

3. メイン練習(30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) 変形ダッシュ(30m)
- 2) 120m×3本(快調走) r"walkback

4. クールダウン(10分)

5. ミーティング(5分)

- 移行期のトレーニングの目的・方向性
- 移行期の過ごし方

- 1) 全体ミーティング
- 2) 各県ごとミーティング

1. ミーティング(5分)

- 移行期の重点事項の確認
- 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(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(全体) 筋温アップトレーニング×1 20秒 Tr.⇒10秒 rest

2)ドリル(動きづくり) ※各県男女別で2グループずつに分けておいてください。

A:スタート・加速局面ドリル(スケートジャンプ, くの字歩行, 3点スタート)

B:切り返し系ドリル(ギャロップ, 高速スキップ)

C:接地系ドリル(アンクルホップ, アンクリング)

D:ジャンプ系ドリル(ホッピング, ハウンディング)

※A→200mスタート付近

B→300mスタート付近

C→バックストレートエンジゾーン D→バックストレートエンジゾーン

3)流し×1本(120m)

実施種目	男子:A・B
	女子:C・D

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)SD30m×3本, 50m×2本

※400mの選手は30m×3本 80m×2本 120m×1本

2)120mディセンディング×3本 ※①7割 ②8割 ③9割 r“walkback+下半身補強

4. クールダウン(10分)

5. ミーティング(5分)

- 移行期のトレーニングの目的・方向性
- 移行期の過ごし方

1)全体ミーティング

2)各県ごとミーティング

2. ミーティング(5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(90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) サーキットトレーニング(全体) 筋温アップトレーニング×1 20秒 Tr.⇒10秒 rest
- 3) 動的ストレッチ
- 4) ドリル(動きづくり) 4グループに分かれる。※各県4グループに分けておいてください。
 - A: スタート・加速局面ドリル(スケートジャンプ, くの字歩行, 3点スタート)
 - B: 切り返し系ドリル(ギャロップ, 高速スキップ)
 - C: 接地系ドリル(アンクルホップ, アンクリング)
 - D: ジャンプ系ドリル(ホッピング, ハウンディング)

※A→200mスタート付近 B→300mスタート付近
C→バックストレートエンジゾーン D→バックストレートエンジゾーン
- 5) 流し×2本(120m)

実施種目男子:C・D
女子:A・B

3. メイン練習(60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) (150+120+100)×2セット r"5分-3分 R"12分
400m組は(300+100)×3セット r"40s R"12分

4. クールダウン(10分)

5. ミーティング(5分)

- 移行期のトレーニングの目的・方向性
- 移行期の過ごし方
- 東北代表としての心構え

- 1) 全体ミーティング
- 2) 個別ミーティング