

# 12月13日(土)AM 短距離ブロックメニュー@キューアンドエースタジアムみやぎ

メモ

## 1. 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) スタッフ紹介
- 2) 強化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, 関節の筋力・瞬発力・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
- 走りの探究(接地・乗り込み・挟み込み・全身運動⇒反発をスピードへ)

- 1) アイスブレイク&筋温アップドリル(30分)
- 2) 動きづくり&補強運動(40分) 男子:ドリル 女子:補強運動
  - 【補強運動】※ねらい:基礎体力の向上, 股関節周りの向上
  - ※出力系トレーニング
  - ・スクワットジャンプ ・リバウンドジャンプ ・ブロードジャンプ
  - ・バウンディング ・3点スタート
  - 【動きづくり】
  - ※ジャンプ系ドリル
  - ・T字バランス ・T字バランス⇒ジャンプ ・ギャロップ ・シザース
  - ・流し

## 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) 坂ダッシュ 30m×8本 60m×5本 80m×3本
- r“walk-walk+1min-walk+2min R”5min-7min

※距離に応じて意識を増やしていく。

- ①加速局面
- ②加速+中間疾走局面
- ③加速+中間疾走+減速局面

## 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振り返り
- 6県合宿に向けて

- 1) 全体ミーティング

# 12月13日(土)PM 短距離ブロックメニュー@キューアンドエースタジアムみやぎ

メモ

## 1. 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) スタッフ紹介
- 2) 強化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, 関節の筋力・瞬発力・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
- 走りの探究(接地・乗り込み・挟み込み・全身運動⇒反発をスピードへ)

- 1) アイスブレイク&筋温アップドリル(20分)
- 2) 動きづくり&補強運動(40分) 男子:補強運動 女子:ドリル
  - 【補強運動】※ねらい:基礎体力の向上, 股関節周りの向上
  - ※出力系トレーニング
  - ・スクワットジャンプ ・リバウンドジャンプ ・ブロードジャンプ
  - ・バウンディング ・3点スタート
  - 【動きづくり】
  - ※ジャンプ系ドリル
  - ・T字バランス ・T字バランス⇒ジャンプ ・ギャロップ ・シザース
  - ・流し

## 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) (200+150+100)×2~3セット
  - r"5min-3min R"12min
  - 設定 男子A25s-18s-12s 男子B27s-20s-13s
  - 女子A28s-21s-13s 女子B30s-23s-14s

## 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の振り返り
- 6県合宿に向けて

- 2) 全体ミーティング