

# 12月13日(土)AM 短距離ブロックメニュー@キュ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 ②リバウンドジャンプ ③プロードジャンプ

・バウンディング ④3点スタート

【動きづくり】

\*ジャンプ系ドリル

・T字バランス ⑤T字バランス⇒ジャンプ ⑥ギャロップ ⑦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 ②リバウンドジャンプ ③プロードジャンプ

・バウンディング ④3点スタート

【動きづくり】

\*ジャンプ系ドリル

・T字バランス ⑤T字バランス⇒ジャンプ ⑥ギャロップ ⑦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