

1 ミーティング(5分)

- 今後の冬期トレーニングの重点事項の確認
- シーズンを戦い抜くためにどうトレーニングしていくか
- 陸上競技に対する意識強化

- 1) スタッフ紹介
- 2) 2月の強化練習会の目的の説明

2 W-UP(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
- 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) 動き作り&補強運動(50分)
 - 【動きづくり】 ・ヒップロック ・ハイニー系 ・バウンディング系
 - 【補強運動】 ・体の使い方を意識した補強運動(連動性を高める)

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
- 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
- 調整練習における主観と客観の調整の重要性

- 1) マーク走(60m)×5本
 - 男子 加速 10m⇒1.5(1.7)m×5 中間 40m⇒1.8(2.0)m×5
 - 女子 加速 10m⇒1.4(1.6)m×5 中間 40m⇒1.6(1.8)m×5
- 2) 坂ダッシュ 80m×4本×2セット r “3分 R” 10分

4 クールダウン(10分)

5 ミーティング(10分)

- 1) 全体ミーティング
 - ①今後に向けたトレーニングについて
- 2) 連絡

1 ミーティング（5分）

- 今後の冬期トレーニングの重点事項の確認
- シーズンを戦い抜くためにどうトレーニングしていくか
- 陸上競技に対する意識強化

- 1) スタッフ紹介
- 2) 2月の強化練習会の目的の説明

2 W-UP（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
- 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) 動き作り&補強運動（50分）
 - 【動きづくり】 ・ヒップロック ・ハイニー系 ・バウンディング系
 - 【補強運動】 ・体の使い方を意識した補強運動（連動性を高める）

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
- 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
- 調整練習における主観と客観の調整の重要性

- 1) (200+150+100) ×3 セット
r “5分-3分 R” 12分
設定 男子 A 25s-18s-12s 男子 B 27s-20s-13s
女子 A 28s-21s-13s 女子 B 30s-23s-14s

4 クールダウン（10分）

5 ミーティング（10分）

- 1) 全体ミーティング
 - ①今後に向けたトレーニングについて
- 2) 連絡