

令和8年 東北6県合宿 【短距離練習】メニュー

○ねらい

- ①シーズンインに向けて、走技術の習得や向上を目指す。  
 ②東北6県の交流や競争を通して、競技者としての意識向上を目指す。

【3月20日(金) AM】

場面	内容	備考
W-up (20分)	※全体 W-up 1) アイスブレイク	東北6県の交流も含めて。
動きづくり (40分)	1) 走ドリル 共通：ヒップロック、片脚バランス ①ハイニー系（トロツティング、ハイニー等） ②跳躍系（ホッピング、バウンディング等） ※①⇒男子 ②⇒女子 2) 流し（1～2本）	男女で2グループに分けて行う。 ※加速～推進の意識で取り組む。 ※走運動の探究。動きの確認。
メインメニュー (60分)	1) マーク走（60m）×4本 ・マーク位置（10m地点・40m地点） 2) 加速走（加速10m+50m）×3本 ※マーク走の意識を重視	本数は各校のトレーニング状況を踏まえて本数等変更可。 【用具】 ・マーカー
クールダウン	※各自で（10分）	午後の練習に向けての意識付け。
ミーティング		

【3月20日(金) PM】

場面	内容	備考
W-up (30分)	1) 各自 W-up ※開始前後に脈拍を図る。	脈拍で筋温上昇を確認。 (通常時⇒1.5倍)
動きづくり (40分)	1) 走ドリル 共通：ヒップロック、片脚バランス ①ハイニー系（トロツティング、ハイニー等） ②跳躍系（ホッピング、バウンディング等） ※①⇒女子 ②⇒男子 2) 流し（1～2本）	男女で2グループに分けて行う。 ※加速～推進の意識で取り組む。 ※走運動の探究。動きの確認。 AMの種目を男女で交代。
メインメニュー (60分～)	1) SDの技術確認 ①パワーポジション ②飛び出し 2) SD練習（30～40m） 各自技術を確認しながら、時間内で確認。	SDの技術習得、加速からの中間疾走へのつなぎなど、時間を使って走技術の探究。 【用具】 ・スターティングブロック12台
補強運動	上半身をメインに2種目程度。	基本的な体力の向上。
クールダウン	※各自で（10分）	明日の練習に向けての意識付け
ミーティング		

【3月21日(土) AM】

場面	内容	備考
W-up (20分)	1) 各自 W-up ※開始前後に脈拍を図る。 範囲を指定。(両手を伸ばした範囲のみ)	脈拍で筋温上昇を確認。 (通常時⇒1.5倍) 指定された範囲で筋温を上げるためにどのような運動が適切か。
動きづくり (40分)	1) 走ドリル ①ハイニー系(トロツティング、ハイニー等) ②跳躍系(ホッピング、バウンディング) ※①と②の動きをつなげる。 2) 流し(1~2本)	男女で2グループに分けて行う。 ※加速~推進の意識で取り組む。 内容は男女変わらず。
メインメニュー (60分)	1) 走トレーニング ①ショート系 ⇒①120m×3本、100m×3本(r'6 R'10) ②ミドル系 ⇒②200m+150m×1本(r'3 R'10) 150m+150m×2本(r'1 R'7)	①と②のメニューを選手に選択させる。 ※W-up前にメニューを伝える。
補強運動	上半身、下半身各1種目ずつ。	基本的な体力の向上。
クールダウン	※各自で(10分)	
ミーティング		