11月7日(土)短距離ブロックメニュー(普及練習会) @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)

○移行期・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) 練習会の目的の説明

2. W-UP(20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) 全体 W-UP(20分) アイスブレイク

3. メイン練習(90分) 1)~3)を30分ごとにローテーション※移動も含めて

○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) スプリントドリル
　＊中学生のうちに知っておくべき基本的な姿勢・軸づくり、スプリントドリル
　・姿勢、軸づくりドリル　・ニーアップワンステップ　・ニーアップツーステップ　・ハイニー
2) サーキットトレーニング　紹介してから2セット行う。 20秒×10種目　r"10s　R"5min
　＊走る土台作りのための全身強化(筋力、柔軟性、敏捷性中心)
　⇒支える体を強化しなければ基礎的な動きづくりは走りに反映されない。
　【下半身補強】　・フロントランジ　・サイドランジ　・スクワットジャンプ
　【上半身補強】　・プッシュアップ　・マウンテンクライマー
　　・サイドプランクディップス(左右)・背筋(バタフライ・クロール)
　【全身補強】　・バーピー
3) 走練習
　＊スピードの質ではなく、走りの質を保ちながら基礎的な体力の向上を目的とする。
　・120m×5　r"120mwalk　※スパイクではなくシューズで行う。
　設定　男子 A(11秒~12秒前半)15秒　男子 B(12秒後半~13秒前半)16秒
　　男子 C(13秒後半~)17秒
　　女子 A(12秒前半~13秒前半)16秒　男子 B(13秒後半~14秒前半)17秒
　　男子 C(14秒後半~)18秒

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について再確認
○冬期トレーニングに向けた11月の過ごし方

1) 全体ミーティング