

ブロック別練習内容

100m200m

テーマ	自分の能力を知り、冬季トレーニングの方針を固めよう	基礎的身体能力の向上	
	午前	午後	ポイント・課題
11月17日	コントロールテスト(2班編制) A: 加速走(30m・50m)、 50mBD(タイム+歩数) B: 立5段跳、ダイナマックスロー(前、後)	ミニハードル100mたくさん スケート100m ランジ100m	過去の自分やトップ選手と比較して自己のストロングポイントや弱点を知る。
使用器具	簡易測定器 ダイナマックス メジャー	3000SCのブロック	
テーマ	しっかりとした動きを意識する		
	午前	午後	ポイント・課題
12月8日	ハードルドリル、ミニハードルドリル テンポ走(250mでやりたいが、午後には200mがあるため 距離は考えます) INT=WB →8.5割~9割の速度で	ハードルドリル バウンディングダッシュ*5 200m*5	
使用器具		ハードル	
テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	ハードルドリル、ミニハードルドリル メディシンボールラン 100m*4~5	テンポ走120m3本*2セット (ラスト20m~30mにマークを置いて) 階段補強 ※400mブロックと合同練習	
使用器具			
12月26日	(150m+150m+150m)*3 天候がよければ2セットにして シューズの50mの3点スタート (7割5本、8割3本、9割2本)	サーキットトレーニング 400mダイナマックスパスラン(2人組)	
使用器具			
テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
1月18日	300*3	マーク走(40~50m) 120*3	
使用器具		マーカー105個	
テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	時間走30*4(240~270m)	ハードルドリル 150快調走*5 SDたくさん	
使用器具	カーカー4個 ストップウォッチ		
テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
3月8日	スタート練習 加速走100m*3 200m*3	コーナーSD 55m*3 80m*2 150m*3(コーナーの出口を意識) 300m*1	
3月9日	砂浜トレーニング スプリント系(佐野) 補強系(永井)		
使用器具			