

## ブロック別練習内容

100m200m

テーマ	冬の間に良い動きを身に付けよう		
	午前	午後	ポイント・課題
11月29日	<ul style="list-style-type: none"> <li>骨盤の動きを意識したドリルの紹介</li> <li>ドリルの感覚のまま60m×5</li> <li>SD(スタート位置を最前から後方へ移動)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>各自W-upでAMのドリルを入れる</li> <li>セット走(150m×3本)×2 r=5分 R=15分 →①80%・②85%・③90%</li> <li>40秒間走×1(何mまで走れるか)</li> </ul>	AMで骨盤の動きを習得 ↓ PMで再現
使用器具	スタートイングブロック マーカー メジャー	マーカー メジャー ストップウォッチ	

テーマ	すべての動きに目的をもって		
	午前	午後	ポイント・課題
12月7日	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルティメット</li> <li>ダイナミック体幹</li> <li>パワーポジションドリル</li> <li>各自W-up</li> <li>120+50+100 r:WB R:15分 (90%+100%+90%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スピードバウンディング10歩×5 立幅跳10歩×3 (300+100+200)×1</li> </ul>	【午前】非陸上の動作の獲得、乳酸が溜まった状態での出力 【午後】バウンディングの技術、高負荷での走技術
使用器具	フリスビー、マット、ストップウォッチ		

テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハーハードルドリル</li> <li>動き作り(ヒップロック意識) (昨年の北関東合同練習会の内容)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セット走 (250m+120m)×3S 補強</li> </ul>	ヒップロックを意識した動き作り ↓ 走りへの移行
使用器具	ハーハードル、マーカー		

テーマ	鍛錬期のまとめ(スピード持久力)		
	午前	午後	ポイント・課題
1月17日	<p>【鈴木】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各自W-up</li> <li>60mショートインターバル×5 r=ジョグつなぎ</li> <li>40秒間走×7 r=5分 (~4本目は10mずつ、5本目~は5mずつ伸びます)</li> </ul>	<p>【佐藤】・体幹トレーニング 各種</p>	冬期練習・鍛錬期のまとめとして、今の力(スピード持久力)を確認する
使用器具	マーカー メジャー ストップウォッチ		

テーマ			
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	<ul style="list-style-type: none"> <li>動き作り</li> <li>(マーク走60m+80m)× 10</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビルドアップ 60m×4×3 ※セットの最初にダイナマックス走</li> <li>ウェーブ走 150m×2~3</li> <li>補強</li> </ul>	<p>【午前】制約がある中で、速い動きを意識する。</p> <p>【午後】最大下で午前中の動きを(制約なしで)再現する</p>
使用器具	ハーハードル、ミニハーハードル、マーカー	<ul style="list-style-type: none"> <li>マーカー</li> <li>ダイナマックス(メディシンボールでも可)</li> <li>ハーハードル(補強で使用)</li> </ul>	

テーマ	競り合いのなかでも正しい動きを		
	午前	午後	ポイント・課題
3月7日	<p>【佐藤】・マーク走(40~50m) 120×3(R=15',スタンディングTT)</p>	<p>【中野】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各自W-up</li> <li>300+200+100×1 (MAX)</li> <li>補強いっぱい</li> </ul>	<p>【午前】レース中のメンタルコントロール、シーズンへの移行</p> <p>【午後】きつい状態での正しい動き、肉体的強化</p>
3月8日	【中野・佐野】		
使用器具	3/7 マーカー105個	3/7マット・ダイナマックス	