

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	・骨盤の動きを意識したドリルの紹介 ・ドリルの感覚のまま60m×5 ・SD(スタート位置を最前から後方へ移動)	・各自W-upでAMのドリルを入れる ・セット走(150m×3本)×2 r=5分 R=15分 →①80%・②85%・③90% ・40秒間走×1(何mまで走れるか)	AMで骨盤の動きを習得 ↓ PMで再現
使用器具	スターティングブロック 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	・アルティメット ・ダイナミック体幹 ・パワーポジションドリル ・各自W-up ・120+50+100 r:WB R:15分 (90%+100%+90%)	・スピードバウンディング10歩×5 ・立幅跳10歩×3 ・ (300+100+200)×1	【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	・ハードルドリル ・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)	セット走 (250m+120m)× 3S 補強	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	【鈴木】 ・各自W-up ・60mショートインターバル×5 r=ジョグつなぎ ・40秒間走×7 r=5分 (～4本目は10mずつ、5本目～は5mずつ伸ばす)	【佐藤】・体幹トレーニング 各種	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	・動き作り ・(マーク走60m+80m)× 10	・ビルドアップ 60m×4×3 ※セットの最初にダイナマックス走 ・ウェーブ走 150m×2～3 ・補強	【午前】 制約がある中で、速い動きを意識する。 【午後】 最大下で午前中の動きを(制約なしで)再現する
使用器具	ハードル、ミニハードル、マーカー	・マーカー ・ダイナマックス(メディシンボールでも可) ・ハードル(補強で使用)	

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	【佐藤】・マーク走(40～50m) ・120×3(R=15',スタンディングTT)	【中野】 ・各自W-up ・300+200+100×1 (MAX) ・補強いっぱい	【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 【午後】きつい状態での正しい動き、 肉体的強化
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	