

ブロック別練習内容

中長距離

今年度中長距離ブロックでは1月～3月の冬季練習全体を通して練習を組み立てています。できるだけたくさんの練習会に参加してもらいたいです。また、中距離・長距離それぞれの練習スケジュールを立てます。本数・設定タイムあ参加者に合わせて設定します。たくさんの選手の皆さんに参加してもらいたいです。

テーマ	現在の自分の能力を知り、冬季練習の課題を発見しよう！		
	午前	午後	ポイント・課題
11月29日	MTG(今年の練習会について、今日の内容について) LT算出テスト 1200m×5 (1本ごとベースが上がります)	コントロールテスト 50mSprint 立幅跳、立5段跳、立10段跳 メディシンボール投げ	午前・午後の練習を通して、自分の能力を知り、冬季練習の課題を発見しよう。
使用器具	ストップウォッチ、記入用紙、筆記用具	メジャー、メディシンボール 3Kg 記入用紙、筆記用具	

テーマ	フォームとリズムを意識したスピード練習をできるようにしよう！ <AM> コントロールテストの結果を振り返ろう！ <PM>		
	午前	午後	ポイント・課題
12月7日	W-Up MovingPreperation② 【中距離系】 350m×5,250m×5 【長距離系】 400m×8～10	【ミーティング】 コントロールテストフォードバックを行います 【練習】 時間があったらリズムジャンプ+ α	【午前】 フォーム・リズムを意識して余裕をもってスピードに乗れるようにする 【午後】 コントロールテストの結果から冬季練習の課題や取り組むべき練習を明確にする
使用器具	ストップウォッチ・カラーコーン	記入用紙、筆記用具、ミーティングルーム	

テーマ	LTベースでミドル距離のベース走ができるようになろう！ <AM> 様々な動きから良い動きを習得し、それを WindSprintに繋げよう！ <PM>		
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	W-Up(MP①) MovingPreperation② 【中距離系】 1200mPR×3～5Set 【長距離系】 1600mPR×3～5Set"	リズムジャンプ MovingPreperation④ Wind Sprint	【午前】 LTベースでベース走を行い、日頃の練習のベース走に繋げる 【午後】 リズムジャンプ、ミニハードルで良い動きを身に着け、それをWindSprintに繋げよう
使用器具	ストップウォッチ・カラーコーン	ミニハードル・スピーカー・カラーコーン	

テーマ	変化をつけてメリハリのある走りを覚えよう！ <AM> リズムと敏捷性を覚えて走りに繋げよう！ <PM>		
	午前	午後	ポイント・課題
1月17日	W-Up(MP①) MovingPreperation② 【中距離系】 (400m+200m+400m)×3 200m×3～5 【長距離系】 (400m+200m+400m)×5 +α	リズムジャンプ MovingPreperation③ Jog,Wind Sprint	【午前】 変化のある1000mで走りやリズムにメリハリをつけよう 【午後】 リズムジャンプ、ラダーでリズムや敏捷性を身に着け、それをWindSprintに繋げよう
使用器具	ストップウォッチ・カラーコーン	ミニハードル・スピーカー・カラーコーン	

テーマ	11月の練習会から現在までの自分の能力の変化を知ろう！		
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	LT算出テスト 1200m×5 (1本ごとベースが上がります)	コントロールテスト 50mSprint 立幅跳、立5段跳、立10段跳 メディシンボール投げ	11月29日の練習会と同じテストを行います。この冬のトレーニングで課題にしたことが改善できているかを確認し、残りの冬季練習に繋げましょう。
使用器具	ストップウォッチ、記入用紙、筆記用具	メジャー、メディシンボール 3Kg 記入用紙、筆記用具	

テーマ	シーズンに向けて実践的な練習を始めよう！		
	午前	午後	ポイント・課題
3月7日	W-Up MovingPreperation② 【中距離系】 (250m×5)+(150m×5) 【長距離系】 (400m×5)×2	W-Up MovingPreperation② 【中距離系】 (400mBuildRun)×2～3 【長距離系】 (1200mBuildRun)×2～3"	【午前】 スピードに乗った動きを身に着け午後の練習に繋げよう！ 【午後】 実践的な練習でレースの感覚を思い出そう
合宿夜	【ミーティング】 ①コントロールテストを振り返って 11月と2月の参加者の変化の総括 ②2026年シーズンに目標を達成するために ※宿泊できない人にはオンラインを予定		2026年シーズンに向けた具体的な目標設定の方法とそれを実現させる手段を考えよう
3月8日	砂浜練習 様々な動きづくり エンドレスリレー		これまで一緒に練習してきた仲間と砂浜で最後の仕上げをしよう！
使用器具	カラーコーン・マーカー (多量)・メディシンボール		

※Moving Preperation(MP)について
MP①股関節の前傾を意識した体操
MP②股関節を使った動きづくり
MP③股関節を意識したミニハードル
MP④股関節を意識したラダートレーニング