

12月 3日(土) AM 短距離ブロックメニュー

気づきをメモ!

- 1 ウォーミングアップ (20分)
サーキット系 / 動的ストレッチ系 / その他のアップ のどれか
- 2 基本ストレッチ (20分) 肩甲骨まわり 股関節まわりなど
(1) 肩甲骨回し (2) 肩回し左右 (3) 肋骨伸ばし① (4) 肋骨伸ばし②
(5) 前屈① (6) 前屈② (7) 股関節① (8) 股関節②
(9) ハードル抜き足 (10) ハードルくぐり
- 3 基本ドリル (40分)
(1) 軸づくり系 (2) 腕振り確認 (3) 推進系 (4) ウィンドスプリント
- 4 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

12月 3日(土) PM 短距離ブロックメニュー

- 1 ウォーミングアップ (20分)
サーキット系 / 動的ストレッチ系 / その他のアップ のどれか
- 2 基本ドリル (30分)
(1) 推進系 (2) ミニハードル走 (3) ウィンドスプリント
- 3 メイン練習 (60分)
(1) 加速走タイムトライアル 10+30×1 記録 ()
10+50×1 記録 ()

(2) マーク走 20m 加速 30m 加速 40m 加速 50m 加速

(3) ロングスプリント $\{(5) + \underline{250}\} \times 1$
 $\{(5) + 200\} \times 1$
 $\{(5) + 150\} \times 1$
※ 3~4人のグループで行い、タイムは流し読み
- 4 スプリント補強 (30分)
(1) ハムストリングスに負荷をかけた運動

(2) 腸陽筋群に負荷をかけた運動

(3) 股関節周りの可動域を広げる運動
- 5 ダウン ~ 水分・栄養補給・休憩

12月 4日(土) AM 短距離ブロックメニュー

- 1 ウォーミングアップ (20分)
サーキット系 / 動的ストレッチ系 / その他のアップ のどれか
- 2 基本ストレッチ (20分)
肩甲骨まわり 股関節まわりなど
- 3 基本ドリル (40分)
(1) 軸づくり系 (2) 腕振り確認 (3) 推進系 (4) ウィンドスプリント
- 4 メイン練習
エンドレスリレー or 全員リレー (30分)
- 5 スプリント補強 (30分)
(1) ハムストリングスに負荷をかけた運動
(2) 腸陽筋群に負荷をかけた運動
(3) 股関節周りの可動域を広げる運動
- 6 ダウン ~水分・栄養補給・休憩

メモ

※ 先生方から指導していただいたこと・新しく気づいたこと・自分のプラスになること・言葉

☆ウォーミングアップの場面で	☆基本ドリルの場面で
☆メイン練習の場面	☆補強トレーニングの場面で
☆その他の場面で	