

# 2005年度 春季強化合宿《短距離ブロック》練習計画面案

H18.2.24作成

各学校顧問の先生方へ

現時点でいくつかの学校の様子を聞いたところ、今年は天候の加減で思うように練習ができていない学校が多そうな感じです。そういったことも考え、今回の合宿では昨年よりもじっくり走りこむような感じだと思っています。以下に大まかなプランを示しておきますので、選手に伝えていただき、これから1か月ほどの間、合宿での練習が有効に生かされますように、しっかり練習をつませてやって欲しいと思いますのでよろしくお願いします。

また、クリニック的な内容の部分では、できるだけ個々の選手に対応したいと思っていますので、自分の課題やこの機会に聞きたいこと、教えて欲しいこと、チェックして欲しいことなどを自分できちんと伝えられるように整理させておいていただけるとありがたいです。よろしくお願いします。

## 1. ねらい

練習時や宿舎での生活において、滋賀県のトップアスリートとしての誇りと自覚を持った行動をする。

基礎体力や専門体力の強化を通して競技力の向上を目指す。

スプリントに必要な体力要素・技術要素を習得して競技力の向上をはかる。

移行期からシーズン序盤における練習方法のヒントをつかむ。

自校以外の指導者の先生から積極的にアドバイスを求める。

## 2. 指導者

主任 西尾 圭介(日野中)      副主任 文室 康志(彦根中央中)      ほか

合宿の練習についてご質問などがありましたら、西尾までご連絡ください。

日野中学校 TEL 0748-52-0326

FAX 0748-52-0363

### 3. 練習計画

3月25日(土) AM 体ほぐしとボディコントロール

ウォーミングアップ(全体) 30分程度

メディシンボールや他の器具を利用した動きづくり

キック・脚の動きのクリニック

PM パワーとスピード持久力の強化

ウォーミングアップ(個人) 30分程度

坂上り走 30M、50M、70M、100M、150M

各5本

補強

3月26日(日) AM スプリントの動きづくり

ウォーミングアップ(全体) 30分程度

スキップ・スプリントドリル

ダッシュ 変形ダッシュ スタート・ダッシュのドリル

PM リレー技術のクリニックと加速区間からスムーズなトップスピードの移行の技術

ウォーミングアップ(個人) 30分程度

スプリントドリルから走りにつながる動きづくり

リレーの技術クリニック

バトンパスをしながらのスプリント

60M~200Mぐらいの距離で合計10~15本程度

補強

3月27日(月) AM ボディコントロールとスプリントの組み合わせ

ウォーミングアップ(全体) 30分程度

器具や坂を利用した動きづくり

芝生の起伏を利用したスプリント

SS、MS、LSに分けて距離設定(50M~500M程度)

合計15~20本程度

補強