

2006年度 冬季強化合宿《短距離ブロック》練習計画案

H18.12.1作成

1. 日 時：平成18年12月23日(土)～25日(月)
2. 会 場：希望が丘文化公園陸上競技場および芝生ランド
3. 合宿のテーマ：『限界を超えるために』
4. 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。
他校の選手と一緒に練習をすることにより、お互いに切磋琢磨する。
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技術要素を習得して競技力の向上をはかる。
冬季トレーニング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に積極的にアドバイスを求める。
5. 指導者
主任 西尾 圭介(日野) 副主任 嶋田 義孝(能登川) ほか
6. 練習計画

	午 前	午 後
23 日 ・ 土	競技場トラックおよびフィールド 『体ほぐしとボディコントロール』 芝生上での変化をつけたドリル やダッシュなど	競技場トラック 『スプリント動作の動きづくり』 スプリントドリルのクリニック
24 日 ・ 日	競技場トラック 『スプリントドリルを生かしたショートスプリント』 ドリルからスプリントへの移行 20M～60M程度の距離で	競技場トラック 『スピード持久力の養成』 レペティションもしくはインターバル 150M～600M程度の距離で
25 日 ・ 月	芝生ランドおよび競技場横の斜面 『ボディコントロールを意識したスプリント』 斜面を利用したドリル 起伏を利用したスプリント 30M～200M程度の距離で	

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