第２回強化合宿　短距離練習メニュー

福島県ジュニア強化部短距離主任　遊佐　智則（郡山市立西田中学校）

	メニュー	準備物・ポイント
６月１０日（土）午後	１．Ｗ－ｕｐ ・２周ＪＯＧ　体操　ストレッチ ・股関節ドリル　・肩甲骨　・おんぶ走 ・バック走　・ダッシュ・スキップ（大きく、速く、助走～） ２．走の動き作り ①８０ｃｍ間隔 ・軸作り確認→ギャロップ（左右＋両足） 軸ジャンプ１・２のリズム（８０ｃｍ）×５本 ・もも上げ４５°（８０ｃｍ）×左右５本　※高さのみに注目 ②１２０ｃｍ間隔 ・ケンケン切り返し（１２０ｃｍ）　※スイングで進む。接地脚で押さない。 ・片足ギャロップ→両足　各５本　※接地タイミングとスイング推進。足を使わない。 ３　マーク走① 男子 3.5 足長×５、4.0×５、4.5× 女子 3.0 足長×５、3.5×５、4.0×5 ４　１００，２００： （２００＋１５０＋１００）×３セット　レスト１５分 ４００：ペース走 レース展開イメージ走（２５０ｍ＋２００ｍ）×３ （入り２５０ｍレースペース＋５０ｍ歩き＋２００ＭＡＸ）	○準備物 ・マーカーコーン ・ミニハードル ・メジャー （５０ｍ以上２本） ○ポイント ・体を真っ直ぐに ・遊脚の膝位置（高く） ・真っ直ぐ降ろす ・速い動き ・高く速く リーチングしない 引き戻さない
６月１１日（日）午前	１．Ｗ－ｕｐ ・股関節ドリル　・肩甲骨　・おんぶ走 ・バック走　・ダッシュ・スキップ（大きく、速く、助走～） ２．走の動き作り（１日目の簡略 ver） ３．ＳＤ １００：直線 ２００，４００，リレー１走：曲走路 ４．高強度インターバル （１５０×４）×３セット　レスト 15 分 ５．３００ｍ　ＭＡＸ　or　リレー通し ６．補強 or ストレッチ（やれれば）	○準備物 ・マーカーコーン ・ミニハードル ・メジャー （５０ｍ以上２本） ○ポイント ・マーク走① （速く、高く） リーチング× 引き戻し×