東北六県Ｕ１６合宿　短距離練習メニュー

福島陸上競技協会Ｕ１６短距離主任　遊佐　智則（郡山市立西田学園）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | メニュー | 準備物・ポイント |
| １２月８日（土）午後 | １．Ｗ－ｕｐ　　・股関節ドリル　　・肩甲骨　　・おんぶ走　　・筋刺激　　・バック走　　・膝上げ　　・ダッシュ　　・スキップ（大きく、速く、助走～）　　・シザース　　・ＱＪ（左右）　　・踏み台昇降　　　　　　　　　など～各自軽くストレッチ～２．走の動き作り　　(1)４足長マーク　①支持ジャンプ　　　　　　　　　　 ②ケンケン左右　　　　　　　　　　 ③ギャロップ左右　　　　　　　　　　 ④支持切り返し　　　　　　　　　　 ⑤トロッティング　　　　　　　　　　 ⑥神経系高速ピッチ　　(2)３足長マーク　①間２歩正面　　　　　　　　　　 ②間２歩サイド３　流し　アップシューズ×１、スパイク流し×１４　マーク走×５本３足長～各４つ　０．５足長伸ばしで６足長まで＋１０ｍ＋５．５足長～４．５足長　各３つ５　高強度インターバル（低気温時、雨天降雪時は別メニュー）　　１５０ｍ×３本×３セット　　（１５０ｍ全力走＋２０ｍウォークの繰り返し）６　ダウン | ○準備物　・マーカーコーン（多め）　・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○ポイント　・速いスピードの中で上下で捌いていく意識。○ポイント（２０秒間全力走→２０秒レスト）となるように。他県との競い合いを |
| １２月９日（日）午前 | １，２，３，４（前日と同様。簡略的に）５．スタートドリル　　３０ｍ、６０ｍ記録測定６　短短　　１５０ｍビルドアップ走×５　　短長　　｛２５０ｍ（レースペース）＋２００ｍ（全力）｝×２セット７．補強orストレッチ | ○準備物　・マーカーコーン○ポイント　一次加速　二次加速のイメージ作り○ポイント　短短は本練習会のまとめ　短長はレースペースを意識した展開作り |

県を越えて交流し、県を越えて競い合い、強い各県が強い東北を作り、東北が常に全国で勝てる環境になる。

互いに刺激をもらいながら、様々な動きやものの見方を知り、試し、自分の力にしていこう！