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 |
| ３月２３日（土）午前・午後 | １．Ｗ－ｕｐ  　（１）IMGアップ  　（２）筋刺激など  　　・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  ２．走の動き作り  　　(1)ハードルドリル  　　(2)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（7歩、５歩、３歩）  　　(3)マーク走  　　　　４足長～４．５足長～５足長（女子：各７個）  　　　　４．５足長～５足長～５．５足長（男子：各７個）  ３　流し　アップシューズ×１、スパイク流し×１  ４　高強度インターバル  　　１５０ｍ×３本×３セット  　　（１５０ｍ全力走＋２０ｍウォークの繰り返し）  ５　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 |
| ３月２４日（日）午前 | １，２，３  （前日と同様。簡略的に）  ４．スタートドリル  ~~３０ｍ、６０ｍ記録測定~~  　　フォームチェックなど  ５．秒間走（短短：レスト７分、短長：レスト１０分）  短長：４０秒間走×４  　・２８０～３２０  短短：２５秒間走×５  　・女子１７０～２００  　・男子１９０～２２０  ６．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  　競い合ってがんばろう！ |

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！