

## 夏の二部練習を実施！

8/3（月）～5（水）の日程で夏の二部練習を行いました。全日真夏日ではあったものの、天候にも恵まれ、これからの本格的なシーズンに向けての体力づくりと精神力のトレーニングを行うことができました。二部練習初日には、田代さんより冷たいドリンクの差し入れもいただき大変ありがとうございました。

参考までに次ページより3日間の二部練習の練習内容を掲載しておきます。本校の練習内容で取り入れられる内容があればぜひトライしてみてください。なお、感想等をお聞かせ願えると大変有難いです。その際は、下記メールアドレスまで連絡をいただければと思います。

[naoki\\_sappo@hotmail.com](mailto:naoki_sappo@hotmail.com)

今週末8・9日には小樽後志陸上競技選手権大会が行われます。二部練習での疲労は若干残ると思いますが、「今やれることを精一杯にやる！」を合い言葉に、少しでも良い結果を目指して頑張っていきたいと思います。今後とも応援いただくと大変有難いです。



## 8/3月 本日のメニュー

### ※二部練習1日目

【新ウォーミングアップ】 9:00~9:35

- 全体での体操カット、ジョグ、ステップドリル八種各8回、ペアダイナマックス五種各5回、ラダードリル十種各1往復、ハードル走8.0m×1回、8.5m×1回、150m流し走（ノンスパ1回、スパイク1回）

【全体練習（午前）】 9:40~

- <40分> 周回サキット 1周×3 50m-100m-150m-200m-250m のところにマーク設置 腕立て30→バレー-J20→白箱両足 J20→ハードル両足 J5台→赤箱片足交互 40→150mダッシュ ※set間R2分
- <20分> 芝20mスプリントサキット8種類
- <30分> 芝往復ダッシュ×5（男35-40秒、女45秒以内：R1分）おかわり有
- <30分> 芝手押し車3種（両足、片足左右、両腕ダッシュ）
- 12:10~ラスト300m

【全体練習（午後）】 13:30~

☆各種目間の休憩時間は5~10分とし、水分補給をまめに行うこと。

- <20分> 〔午後W-up〕 ステップドリル八種各8回、20m股関節ドリル1往復（四股左右前進→後進→J）、150mノンスパ流し1）
  - <30分> 階段ダッシュ（1段空け×5、2段空け×5、両足跳び1~2段空け×5）
  - 種目練習
  - 15:50~ラスト500m
  - 補強（耐乳酸：腕立て10+R10秒×10、腹筋10+R15秒×10、チャップキ35）
- 【クールダウン・挨拶】 16:30

## 8/4火 本日のメニュー

### ※二部練習2日目

【新ウォーミングアップ】 9:00~9:35

- ・（全体での体操カット）
- ・ <05分> ジョグ2周
- ・ <05分> ステップドリル八種各8回
- ・ <05分> ペアダイナマックス五種各5回
- ・ <05分> ラダードリル十種各1回
- ・ <05分> ハードル走（8.0m×1回、8.5m×1回）
- ・ <10分> 150m流し走（ノンスパ1回、スパイク1回）

【全体練習（午前）】 9:40~

- ・ <20分> ペアフレキシジャンプ&潜り左右10回×2+サイド連続ジャンプ10回×2
- ・ <10分> 懸垂四種各10回×2
- ・ <30分> スウェーデンダッシュ×2（50mD+50m歩→100mD+100m歩→200mD+200m歩→300mD+300m歩→400mD：休憩10分） ※100mスタート位置
- ・ <30分> バウンディング50m・60m・70m・80m・100m
- ・ <30分> チーム対抗200mエンドレスリレー×5 ※200mスタート位置

【全体練習（午後）】 13:30~

《午後W-up<20分>》

- ・ <05分> ステップドリル八種各8回
- ・ <05分> 20m股関節ドリル1往復（四股左右前進→後進→ジャンプ）
- ・ <05分> 150m流し走（ノンスパ1回）
- ・ <30分> マーク走50m（1.5m×5→1.0m×5）

【種目練習】

【ラスト500m】 15:50

【補強】

- ・ タバタ①
- ・ 四つん這い片足前後屈伸脚10回×左右2×2 間休憩なし
- ・ 四つん這い片足横上げ10回×左右2×2 間休憩なし
- ・ 仰向け四つん這い足入れ替え（コザック）30回×2 間休憩30秒
- ・ マウンテンクライマー50回×2

【クールダウン・挨拶】 16:30

## 8/5水 本日のメニュー

### ※二部練習3日目

【新ウォーミングアップ】 9:00～9:35

- ・（全体での体操カット）
- ・＜05分＞ジョグ2周
- ・＜05分＞ステップドリル八種各8回
- ・＜05分＞ペアダイナマックス五種各5回
- ・＜05分＞ラダードリル十種各1回
- ・＜05分＞ハードル走（8.0m×1回、8.5m×2回）
- ・＜10分＞150m流し走（ノンスパ1回、スパイク2回）

【全体練習（午前）】 9:40～

- ・＜10分＞チーム対抗馬跳び縦1往復 ◎実践例：6人で4分45秒
- ・＜05分＞3ステップ～1ステップジャンプ五種各2回（両脚抱え→前方つま先→開脚つま先→チャバキ右→チャバキ左）
- ・＜15分→40分＞鉄棒各2（順手懸垂10、逆手懸垂10、チャバキ20、垂直腹筋10、逆上がり5）
- ・＜20分＞50m土手ジグザグ走×5往復
- ・＜20分＞ダイナマックス持ちSハードル七種各2（2歩、S2歩、1歩、S1歩、S前々後、横S2歩、横前々後）
- ・＜30分＞励ましの坂周回ラン×2周 ◎実践例：約6分/周

【全体練習（午後）】 13:30～

《午後 W-up＜20分＞》

- ・＜05分＞ステップドリル八種各8回
- ・＜05分＞20m股関節ドリル1往復（四股左右前進→後進→ジャンプ）
- ・＜05分＞150m流し走（ノンスパ1回）
- ・＜30分＞変則ラダードリル各1往復（①1歩、②3歩外出し、③足前後同時J、④サイド同時J、⑤足前後同時前々後、⑥サイド同時前々後J、⑦開閉脚J、⑧後方開閉脚J、⑨両脚前々後J、⑩片足、⑪片足横、⑫片足2歩交互、⑬1歩）
- ・＜10分＞フレキハードルJ各2回（①通常、②サイド左右、③開脚）

【種目練習】

【ラスト】 15:50

- ・＜15分＞100mエンドレスリレー×10 ※200mスタート位置

[チームA：琉斗・萌香・翔太・隼斗・脩、チームB：壮矢・春菜・知矢・大起・哉真斗]

【補強】 50m 間隔サーキット

- ① 足曲高速腹筋 50
- ② 足クロスジャンプ 50
- ③ クロス背筋 30
- ④ 腿上げ 50
- ⑤ 腕立て 50
- ⑥ レッグランジ
- ⑦ バービージャンプ 30
- ⑧ バウンディング
- ⑨ 往復ダッシュ

【クールダウン・挨拶】 16:30