

夏の二部練習を行いました！

7月27日（水）から29日（金）の3日間、手宮公園陸上競技場にて夏の二部練習を行いました。8月末に行われる高体連新人支部に向けた強化トレーニングの一環として行った強化練習ですが、午前中は全体練習を中心に、午後は種目練習を中心に5ブロック（短距離、中長距離、障害、跳躍、投擲）に分かれて行いました。3日間すべて夏日を記録するとても暑い中での練習でしたが、体力的に途中で休憩を挟む者もいる一方で、すべてのメニューを最後までこなす者もあり、それぞれの成長度がうかがえました。

また、午前午後の長丁場ということもあり学校として飲料の用意をしていましたが、保護者の皆さまから毎日のように飲料等のご厚志をいただき本当に助かりました。改めて本校陸上部が多くの方々をサポートにより活動できていること、そして温かく見守られていると共に、今後の活動や活躍に期待されていることを実感しました。紙面を借りてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

本来であれば種目練習の内容等も掲載したいところですが、各ブロックでかなり多岐に亘るメニューを行っていることから割愛します。参考までに全体メニューのみ掲載しておきます。

【ウォーミングアップ】 9:30～10:05

- ◇ 800m ジョグ ・ 体操 ・ 目的意識したドリル ・ 150m 走 2

◎ 1日目の全体練習メニュー 【午前の部】 10:10～12:00

- ◇ 周回サーキット 1 周×2（①腕立て 30→②バ・ビ・J20→③ハ・トル両足 J5 台→④ダ・イマックス叩きつけ→⑤チャバキ 30→⑥ワイド 腕立て 30→⑦加・腕立て 30→⑧100m ダ・ツツ ※set 間 R2 分）
- ◇ 芝 20m スリッパサーキット 8 種類
- ◇ 芝往復ダ・ツツ×5（男 35-40 秒、女 45 秒以内：R1 分）おかわり有
- ◇ 芝手押し車 3 種〔両足、片足左右〕 / 12:10～ラスト 300m

◎ 2日目の全体練習メニュー 【午前の部】 10:10～12:00

- ◇ ハ・アフルギ ャップ & 潜り左右 10 回×2+サイド 連続ダ・ツツ 10 回×2
- ◇ 懸垂四種各 10 回×2 ※投擲ダ・ツツを使用
- ◇ スリッパダ・ツツ×2（50mD+50m 歩→100mD+100m 歩→200mD+200m 歩→300mD+300m 歩→400mD：R10 分）※100m スタート位置
- ◇ 50/60/70/80m バ・ウデ イグ から 100m 地点ダ・ツツ
- ◇ 200m インド・スリル×5 ※1 走は 200m スタート位置

◎ 3日目の全体練習メニュー 【午前の部】 10:10～12:00

- ◇ 馬跳びヨ×1 往復
- ◇ 励ましの坂ダ・ツツ×5（リミット 3 分以内）おかわり有
- ◇ 50m サークル各 20 回×2（バ・ビ・J→腕立て→立位肘膝加え→膝抱え J→M クライマー→足上げタッチ→仰向け四つ足足上げ→仰向けダ・ツツ→ダ・ツツ） ※セット間休憩 5 分
- ◇ ハ・ア 20m ダ・イマックス足挟み J×2
- ◇ インド・スリル各 100m×5

<<二部練習のようす>>

