

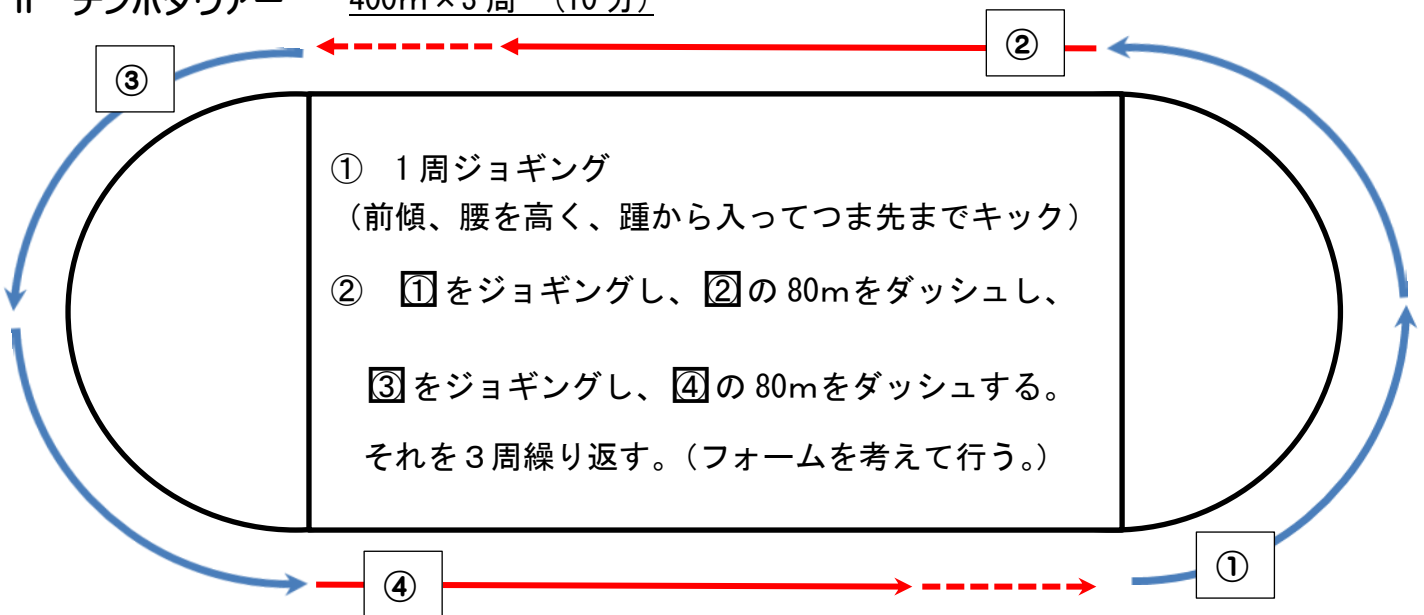
2018 高松クラブ 冬期トレーニング実施要領(11月~3月)

曜日	月	火	水	木	金	土	日	備考
練習場所	各学校	各学校	屋島	各学校	各学校	屋島	屋島	
強度	休	強	強	弱	強	強	強	
練習内容	自分のフォームをビデオ等に収め、繰り返し見てどこをどのように改善するかを考え、その動きをするためにどの時点で意識するかをイメージする。	それぞれの学校の練習 + 筋力トレーニング + 補強	①ストレッチ 5分 ②スプリントドリル 10分 ③テンポダウアー-400m*3 10分 ④ラダー 20分 ⑤サーキット 15分 ⑥専門練習 60分 ⑦補強 20分 ⑧補食 ⑨クーリングダウン	30分間走 ストレッチ	それぞれの学校の練習 + 筋力トレーニング + 補強	①ストレッチ 5分 ②スプリントドリル 10分 ③テンポダウアー-400m*3 10分 ④ラダー 20分 ⑤基本走 5往復 10分 ⑥サーキット 15分 ⑦専門練習 60分 ⑧補強 20分 ⑨補食 ⑩クーリングダウン	①ストレッチ 5分 ②スプリントドリル 10分 ③テンポダウアー-400m*3 10分 ④ラダー 20分 ⑤基本走 5往復 10分 ⑥サーキット 15分 ⑦専門練習 60分 ⑧補強 20分 ⑨補食 ⑩クーリングダウン	各学校での練習は自らの弱点部分の強化を徹底的に行う。

I スプリントドリル 40m間を往復 (10分)

- ① 1・2・3リズム膝上げA (切り返しを速くすることに注意)
- ② 1・2・3リズム膝上げB (スプリントはさみ) (切り返しを速くすることに注意)
- ③ 膝開き走 (前膝から後膝までを大きく開くことに注意)
- ④ ジャンプモモ上げ (真上にジャンプすることに注意)

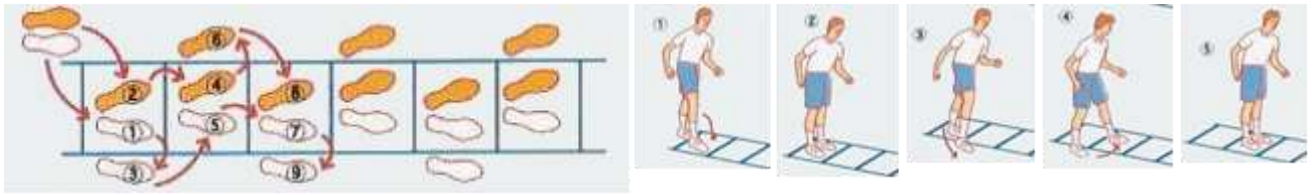
II テンポダウアー 400m×3周 (10分)



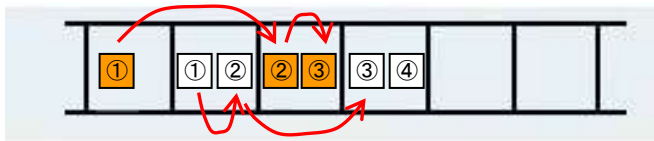
III ラダートレーニング

- ① 耳穴・骨盤・くるぶしを一直線に保ち正しい姿勢を作ってはじめる
- ② 常に拇指きゅうに体重が乗るように心がける
- ③ マス目にしたい動作を正確に行い、正確さが損なわれない程度のスピードを維持する
- ④ 5マスまでは正確に、6マス以降は雑にならないようにさらに意識して、19マスまで行う (随意運動化)
- ⑤ かかとの引付を鋭く、腕振りも行い、正しい疾走フォームを意識して行う

1 (直進) ラテラル・シャッフル (イン・イン・アウト)



2 (直進) クロス・ジャンプ 1 (2回同じ場所を踏む)



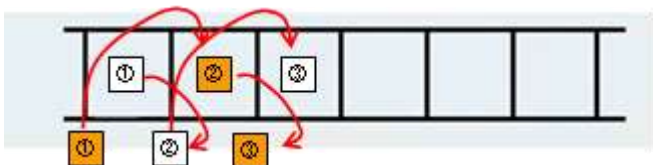
3 (直進) クロス・ジャンプ 2 (同じ場所を踏まない)



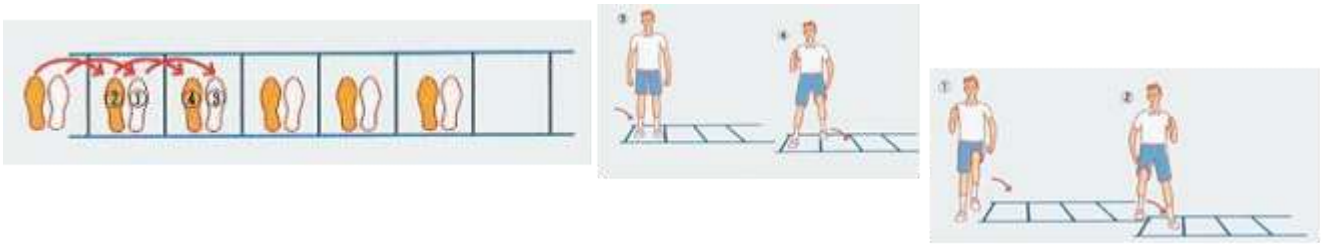
4 (横進) ラテラル・ラン (イン・アウト・アウト・イン (南・北))



5 (横進) クロス・ジャンプ (2回同じ場所を踏む) (南・北)



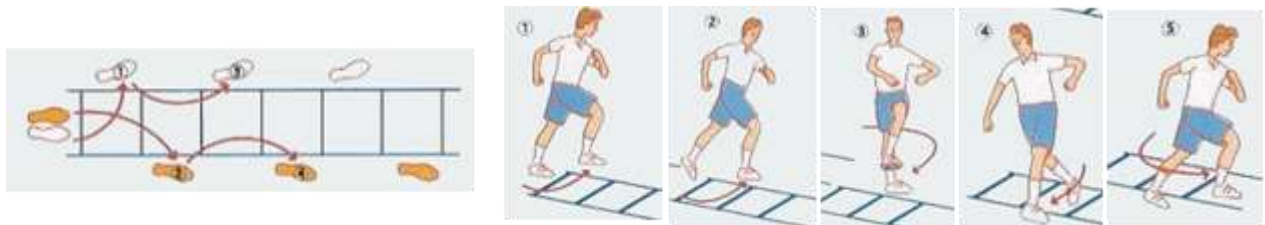
6 (横進) スキップ (南・北)



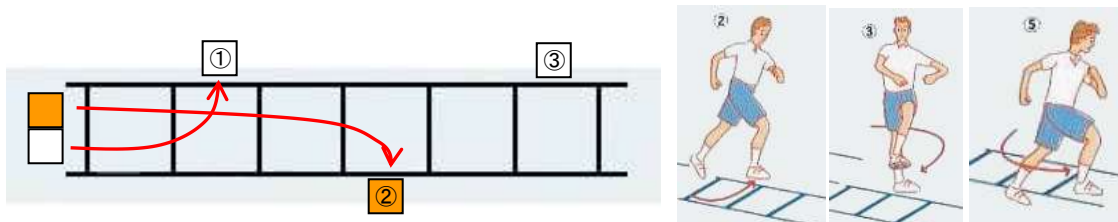
IV ラダー + ミニハードル トレーニング

- ①ラダー 19マス目後の切り換わりの動きをつぶれないように注意する
- ②スプリントの動きがつぶれたり足が流れたりしないように注意する

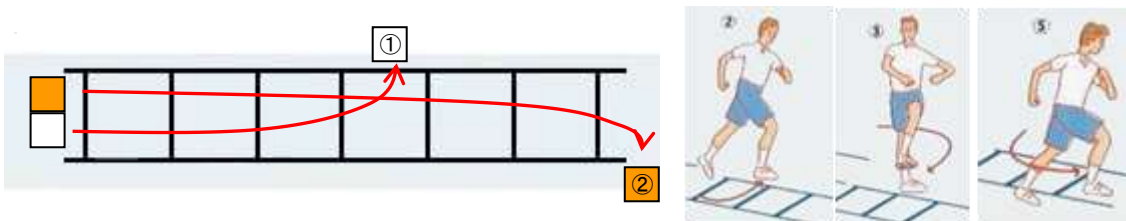
1 (直進) クウィックジャンプ (一マスごと) + スプリント



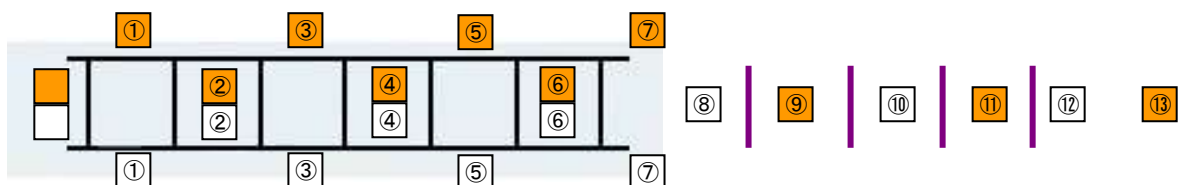
2 (直進) クウィックジャンプ (一マスとばし) + スプリント



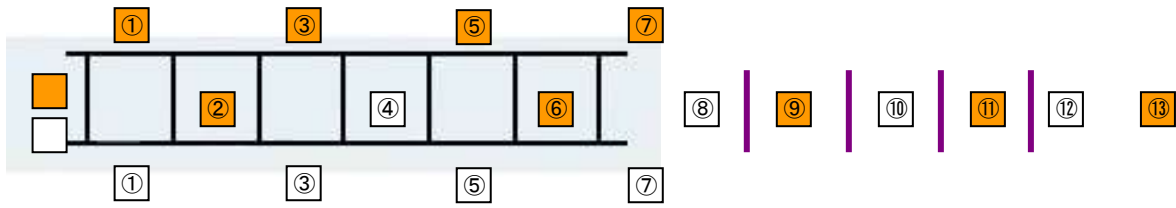
3 (直進) クウィックジャンプ (最大) + スプリント



4 (直進) グッパジャンプ + スプリント

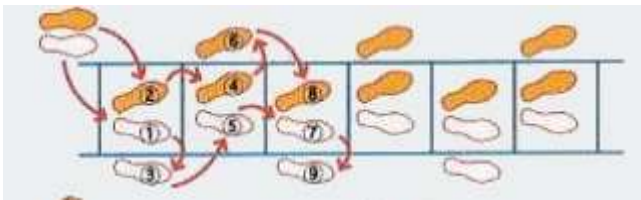


5 (直進) ケンパジャンプ + スプリント

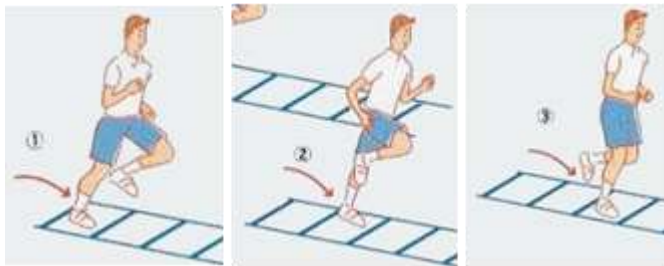


V ラダー + ミニハードル (ピッチ) トレーニング

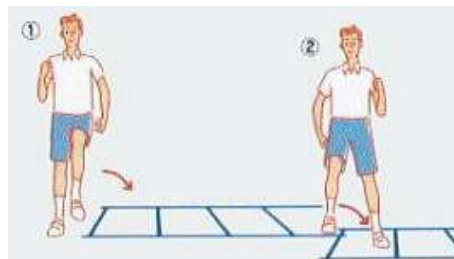
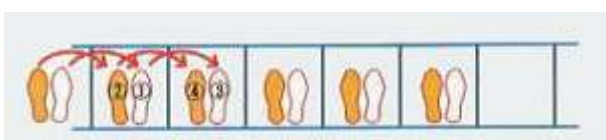
1 (直進) イン・アウト・イン (だんだん速く) + スプリント



2 (直進) スキップ (だんだん速く) + スプリント



3 (横進) 膝上げ (一マスごと) (だんだん速く) + スプリント

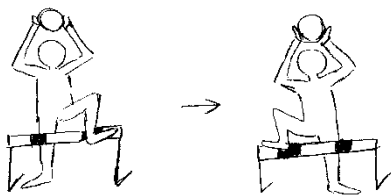


4 10 秒間ピッチ



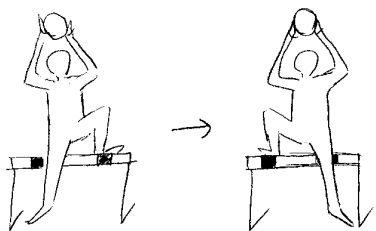
V ハードル補強トレーニング

1 膝上げハードル越え（正面向）メインボール保持



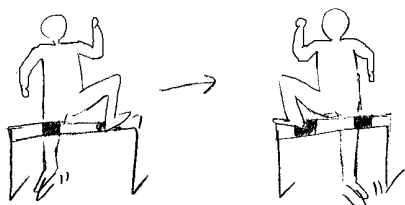
- ①膝を横に高く上げてから前に出す
- ②からだの軸を中心に保つ
- ③足先を高く保つ
- ④膝を直角に保つ
- ⑤軸足の膝を曲げない

2 膝上げハードル越え（後向）メインボール保持



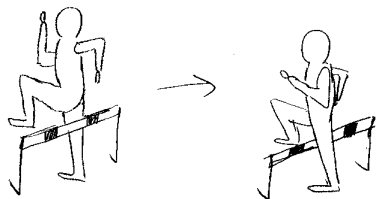
- ①膝を横に高く上げてから膝から抜く
- ②からだの軸を中心に保つ
- ③足先を高く保つ
- ④膝を直角に保つ
- ⑤軸足の膝を曲げない

3 膝上げハードル越えスキップ（正面向）腕振りをつけて



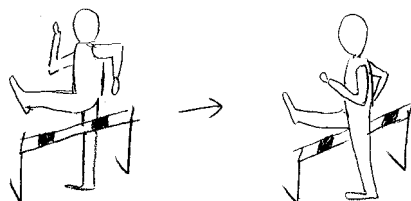
- ①膝を横に高く上げてから前に出す
- ②軸足の接地に合わせ上げる足をいちはやくパワーポジションへ移動させる
- ③腕振りをつける
- ④軸足の膝を曲げない

4 膝上げハードル越えスキップ（横向）腕振りをつけて



- ①耳穴・骨盤・くるぶしを一直線に保ち正しい姿勢を作ってはじめる
- ②軸足の接地に合わせ上げる足をいちはやくパワーポジションへ移動させる
- ③腕振りをつける
- ④軸足の膝を曲げない

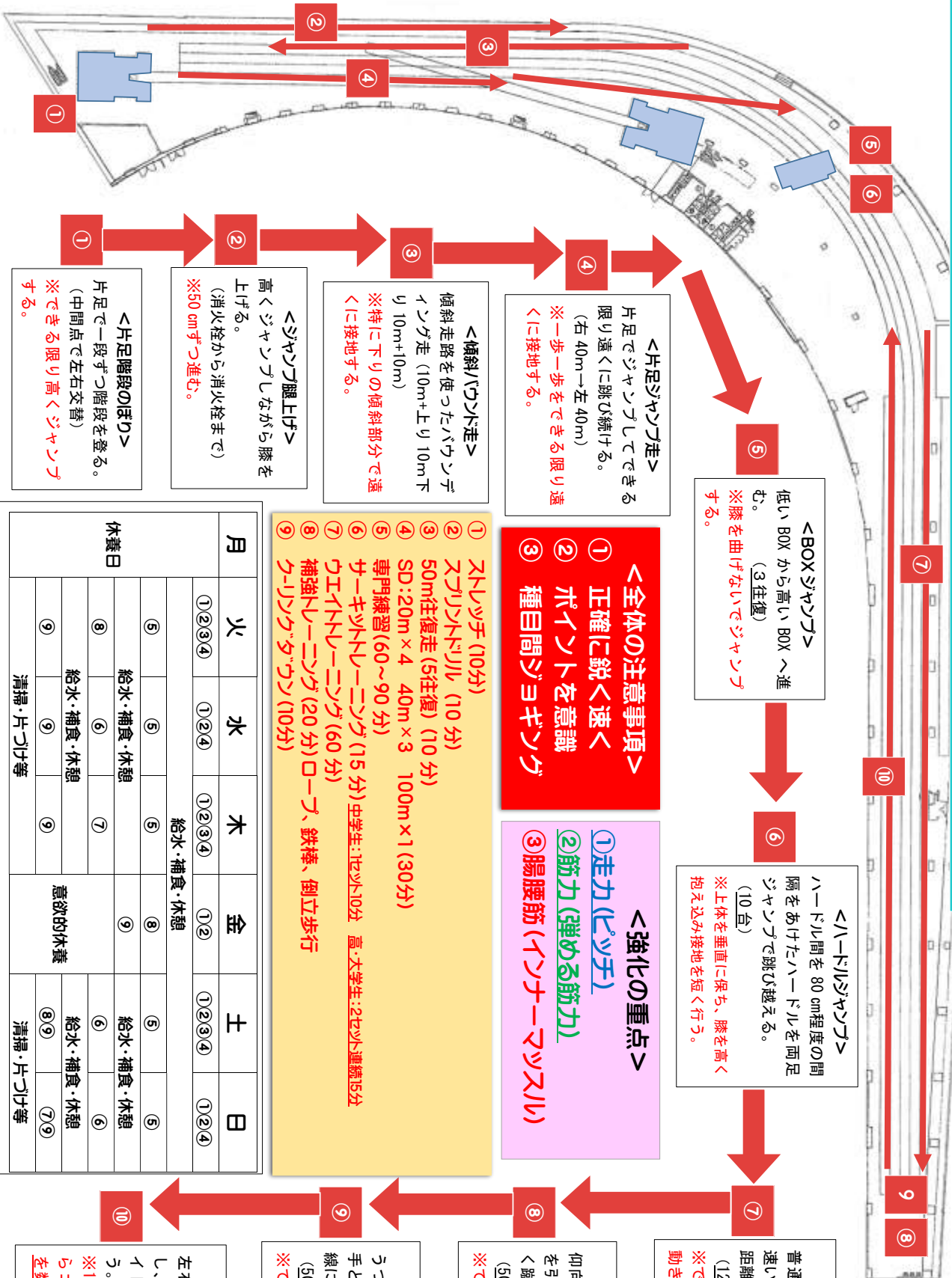
5 振り下ろしハードル越えスキップ（横向）腕振りをつけて



- ①膝を伸ばしてかかとを高く上げる
- ②勢いよく振り下ろす
- ③軸足の接地に合わせ上げる足をいちはやくパワーポジションへ移動させる
- ④腕振りをつける
- ⑤軸足の膝を曲げない

屋島室内競技場のサーキットトレーニング

<練習の機会>
水曜日 17:30~
土曜日 14:00~
(日曜日 9:00~)



<BOX ジャンプ>
低い BOX から高い BOX へ進む。
(3往復)
※膝を曲げないでジャンプする。

<ハードルジャンプ>
ハードル間を 80 cm 程度の間隔をあけたハードルを両足ジャンプで跳び越える。
(10台)
※上体を垂直に保ち、膝を高く抱え込み接地を短く行う。

<歩き走り走>
普通の歩きからできるだけ速い速い歩きに移行し、踵を最短距離で前後に移動させる。
(120m)
※できるだけ速く行う。遅い動きでは効果なし。

<片足ジャンプ走>
片足でジャンプしてできるだけ限り遠くに跳び続ける。
(右 40m→左 40m)
※一歩一歩をできるだけ限り遠くに接地する。

<全体の注意事項>
① 正確に鋭く速く
② ポイントを意識
③ 種目間ジョギング

<強化の重点>
①走力(ピッチ)
②筋力(弾める筋力)
③腸腰筋(インナーマッスル)

<動的腹筋>
仰向けに寝た姿勢から両足を引き付け、素早く両足を高く蹴り上げる。
(50回)
※できるだけ速く行う。

<傾斜/バウンド走>
傾斜走路を使ったバウンド走 (10m+上り 10m+下り 10m+10m)
※特に下りの傾斜部分で遠くに接地する。

① ストレッチ (10分)
② スプリントドリル (10分)
③ 50m往復走(5往復) (10分)
④ SD:20m x 4 40m x 3 100m x 1 (30分)
⑤ 専門練習(60~90分)
⑥ サークルトレーニング(15分) 中学生:セト10分 高・大学生:2セト連続15分
⑦ ウェイトトレーニング(60分)
⑧ 補強トレーニング(20分) ロープ、鉄棒、倒立歩行
⑨ クーリング/ダウン (10分)

<背筋>
うつ伏せに寝た姿勢から右手と左足、左手と右足を対角線に持ち上げる。
(50回)
※できるだけ速く行う。

<ジャンプ腿上げ>
高くジャンプしながら膝を上げる。
(消火栓から消火栓まで)
※50 cmずつ進む。

<片足階段のぼり>
片足で一段ずつ階段を登る。
(中間点で左右交替)
※できるだけ速くジャンプする。

月	火	水	木	金	土	日
	①②③④	①②④	①②③④	①②	①②③④	①②④
	給水・補食・休憩					
休養日	⑤	⑤	⑤	⑧	⑤	⑤
	給水・補食・休憩					
	⑧	⑥	⑦	⑨	⑥	⑥
	給水・補食・休憩					
	⑨	⑨	⑨	意欲的休養		⑧⑨
	清掃・片づけ等					
	⑨	⑨	⑨	⑨	⑦⑨	⑨
	清掃・片づけ等					

<バウンド走>
左右の足の切り替えを速くし、できるだけ大きなストライドでバウンド走を行う。
(100m)
※100mのスタートラインからゴールラインまでの歩数を数える。

氏名 ())

冬期練習のタイム設定

(質と量の関係およびリカバリー)

300m+200m+100m の練習時のスピードタイム	月	12月/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月		
	質	50%	60%	70%	80%	90%	95%	100%			
	量	5本	5本	4本	4本	3本	3本	3本	2本	2本	
	Ric	7分	7分	10分	10分	15分	15分	15分	15分	20分	20分
	100m										
200m											
300m											
400m											

300m+100m の練習時のスピードタイム	月	12月/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月		
	質	50%	60%	70%	80%	90%	95%	100%			
	量	5本	5本	4本	4本	3本	3本	3本	2本	2本	
	Ric	7分	7分	10分	10分	15分	15分	15分	15分	20分	20分
	300m										
100m											

200m の練習時のスピードタイム	月	12月/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月		
	質	50%	60%	70%	80%	90%	95%	100%			
	量	10本	10本	8本	8本	5本	5本	5本	3本	3本	
	Ric	7分	7分	10分	10分	10分	10分	10分	10分	15分	15分
	200m										

秋の100m記録

(a)

係数

(b)

(a) 13

2.5 +

(c)

スペースク 2.3

月	12月/1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
質	50%	60%	70%	80%	90%	95%	100%	
100m	(c)	(c)-0.3	(c)-0.6	(c)-0.9	(c)-1.1	(c)-1.2	(c)-1.3	(c)-1.3
200m	(c)×2	((c)-0.3)*2	((c)-0.6)*2	((c)-0.9)*2	((c)-1.1)*2	((c)-1.2)*2	((c)-1.3)*2	((c)-1.3)*2
300m	(c)×3.115	((c)-0.3)*3.115	((c)-0.6)*3.115	((c)-0.9)*3.115	((c)-1.1)*3.115	((c)-1.2)*3.115	((c)-1.3)*3.115	((c)-1.3)*3.115
400m	(c)×4.15	((c)-0.3)*4.15	((c)-0.6)*4.15	((c)-0.9)*4.15	((c)-1.1)*4.15	((c)-1.2)*4.15	((c)-1.3)*4.15	((c)-1.3)*4.15

2019年度 一年間の練習の見通し

2018年10月29日 現在

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1月 火	1日 水	1日 土	1日 月	1日 木	1日 日	1日 火	1日 水	1日 土	1日 月	1日 木	1日 日
2日 水	2日 木	2日 日	2日 火	2日 金	2日 月	2日 水	2日 木	2日 土	2日 月	2日 火	2日 水
3日 木	3日 金	3日 月	3日 水	3日 土	3日 火	3日 木	3日 金	3日 日	3日 月	3日 火	3日 水
4日 金	4日 土	4日 火	4日 木	4日 日	4日 水	4日 木	4日 金	4日 月	4日 火	4日 水	4日 木
5日 土	5日 日	5日 水	5日 金	5日 月	5日 火	5日 水	5日 木	5日 土	5日 日	5日 月	5日 火
6日 日	6日 月	6日 木	6日 土	6日 火	6日 水	6日 木	6日 金	6日 日	6日 月	6日 火	6日 水
7日 月	7日 火	7日 金	7日 日	7日 月	7日 火	7日 水	7日 木	7日 土	7日 日	7日 月	7日 火
8日 火	8日 水	8日 土	8日 木	8日 日	8日 月	8日 火	8日 水	8日 木	8日 土	8日 日	8日 月
9日 水	9日 木	9日 日	9日 金	9日 月	9日 火	9日 水	9日 木	9日 土	9日 日	9日 月	9日 火
10日 木	10日 金	10日 月	10日 水	10日 土	10日 火	10日 木	10日 金	10日 日	10日 月	10日 火	10日 水
11日 金	11日 土	11日 火	11日 木	11日 日	11日 月	11日 火	11日 水	11日 木	11日 土	11日 日	11日 月
12日 土	12日 日	12日 水	12日 金	12日 月	12日 火	12日 水	12日 木	12日 土	12日 日	12日 月	12日 火
13日 日	13日 月	13日 木	13日 土	13日 火	13日 水	13日 木	13日 金	13日 日	13日 月	13日 火	13日 水
14日 月	14日 火	14日 金	14日 日	14日 月	14日 火	14日 水	14日 木	14日 土	14日 日	14日 月	14日 火
15日 火	15日 水	15日 土	15日 木	15日 日	15日 月	15日 火	15日 水	15日 木	15日 土	15日 日	15日 月
16日 水	16日 木	16日 日	16日 金	16日 月	16日 火	16日 水	16日 木	16日 土	16日 日	16日 月	16日 火
17日 木	17日 金	17日 月	17日 水	17日 土	17日 火	17日 木	17日 金	17日 日	17日 月	17日 火	17日 水
18日 金	18日 土	18日 火	18日 木	18日 日	18日 月	18日 火	18日 水	18日 木	18日 土	18日 日	18日 月
19日 土	19日 日	19日 水	19日 金	19日 月	19日 火	19日 水	19日 木	19日 土	19日 日	19日 月	19日 火
20日 日	20日 月	20日 木	20日 土	20日 火	20日 水	20日 木	20日 金	20日 日	20日 月	20日 火	20日 水
21日 月	21日 火	21日 金	21日 日	21日 月	21日 火	21日 水	21日 木	21日 土	21日 日	21日 月	21日 火
22日 火	22日 水	22日 土	22日 木	22日 日	22日 月	22日 火	22日 水	22日 木	22日 土	22日 日	22日 月
23日 水	23日 木	23日 日	23日 金	23日 月	23日 火	23日 水	23日 木	23日 土	23日 日	23日 月	23日 火
24日 木	24日 金	24日 月	24日 水	24日 土	24日 火	24日 木	24日 金	24日 日	24日 月	24日 火	24日 水
25日 金	25日 土	25日 火	25日 木	25日 日	25日 月	25日 火	25日 水	25日 木	25日 土	25日 日	25日 月
26日 土	26日 日	26日 水	26日 金	26日 月	26日 火	26日 水	26日 木	26日 土	26日 日	26日 月	26日 火
27日 日	27日 月	27日 木	27日 土	27日 火	27日 水	27日 木	27日 金	27日 日	27日 月	27日 火	27日 水
28日 月	28日 火	28日 金	28日 日	28日 月	28日 火	28日 水	28日 木	28日 土	28日 日	28日 月	28日 火
29日 火	29日 水	29日 土	29日 木	29日 日	29日 月	29日 火	29日 水	29日 木	29日 土	29日 日	29日 月
30日 土	30日 日	30日 月	30日 火	30日 水	30日 木	30日 金	30日 土	30日 日	30日 月	30日 火	30日 水
31日 日	31日 月	31日 火	31日 水	31日 木	31日 金	31日 土	31日 日	31日 月	31日 火	31日 水	31日 木

室内記録会

屋外記録会

屋島

丸亀

筋力：スピード115：5 移行期

春季大会期

筋力：スピード113：7 春季大会期

筋力：スピード115：5 第三鍛錬期

筋力：スピード112：8 夏季大会期

筋力：スピード112：8 夏季大会期

筋力：スピード112：8 秋季大会期

筋力：スピード112：8 秋季大会期

休息 期

筋力：スピード119：1 第一次鍛錬期

筋力：スピード118：2 第一次鍛錬期

筋力：スピード117：3 第二次鍛錬期

筋力：スピード116：4 第二次鍛錬期

移行期