



陸上競技教室にご参加の皆様

筑波大学陸上競技部
作成 安立悠紀
メニュー 短距離 安立悠紀
ハードル 宮下哲

11月23日開催の陸上教室の内容についてのお知らせ

拝啓、冷気日ごとに加わり、皆様におかれましてはますますのご清栄のこととお喜び申し上げます。日ごろから筑波大学競技会やその他陸上競技部主催のプログラムにご参加いただきありがとうございます。

さて、昨年度は競技場の改修により開催できませんでした陸上教室ですが、本年度は工事も無事終了し、予定通り開催することが決定いたしました。

参加される部活動・クラブチーム関係者の皆様には、大変忙しい中ご負担をおかけしますが、大学生ながら陸上競技を専門として活動している陸上競技部一同だからこそお届けできるようなプログラムを検討しておりますので、日々の活動の参考にしていただけますと幸いです。

ご不明な点がございましたら、筑波大学陸上競技部まで遠慮なく連絡、または教室中でも部員にお気軽にお声がけ下さいますよう、よろしくお願い致します。

敬具

記

- 【主催】 筑波大学陸上競技部
【場所】 筑波大学陸上競技場、体育科学系 5C 棟
【日時】 平成 30 年度 11 月 23 日 (金) 9:30~

<詳細>

	時間	内容	対象
受付	9:00~9:30		
午前の部	9:30~12:30	実技講習(トレーニング講習)	中・高生

	12:30~13:30	昼食	
午後の部	13:30~15:30	トレーナー講習	中・高生（希望者）

【各種目練習内容】

次項より、リストにしております。人数や時間の関係により多少内容が変化する場合もございますのでご了承ください。当日は、各パートを専門とする選手が練習内容に沿った形で指導いたします。

種目	練習内容	練習の意図	予定時間
短距離 100m 200m 400m	① ALTIS ストレッチ+Jog	<ul style="list-style-type: none"> ・アップにつきましては我々短距離ブロックが採用しております ALTIS ストレッチを行います。これを3段階に分け間に5分間の Jog を行います。 ・ストレッチは参加者の中に部員が混ざり指導しながら一緒に行う形となります。 	20分程度
	② Sprint Drill	<ul style="list-style-type: none"> ・短距離ブロックが行っている股関節周りや肩甲骨の動きを意識した Drill を紹介・実践します。 	40~50分程度
	③ / ④ Jump Menu <ul style="list-style-type: none"> ・ Box jump ・ Hopping ・ Bounding ・ 流し 200m1本 	<ul style="list-style-type: none"> ・走っている時、私たちは地面を一回一回蹴っているわけではなく膝や足首などの間接の位置を固定することで地面から反動をもらっています。Box jump/Hopping/Bounding により地面に足をつける際の感覚を学びます。 	30分程度
	③ / ④ マーク走（ストライド固定） （120m） 3~5本	<ul style="list-style-type: none"> ・1.5~2.0m あたりの間隔でマークを置き、その間に足を接地します。自分のストライド（歩幅）とピッチ（足の回転速度） 	30分程度

	<p>⑤ マーク走（体幹の保持） （120m） 3～5 本程度</p> <p>⑥ Down （残り時間によっては Core トレーニング）</p>	<p>を確認します。</p> <p>*③/④に関しては人数を半分 に分け並行して練習する予定。</p> <p>・マークを走るレーンの幅が 徐々に狭くなるように置ま す。レーンの幅から体が出ない ように体幹のブレを直したり、 腕振りをまっすぐするように したり意識して走ります。</p> <p>*尚、休憩は適宜取ります。</p>	<p>30～40分 程度</p> <p>20分程度</p>
ハードル 110mH 100mH 400mH	<p>① ウォームアップ</p> <p>② スプリントドリル</p> <p>③ 股関節周りのウォームアッ プ ・前後、左右脚スイング ・股関節ストレッチ</p> <p>④ ハードルドリル ・ハードルウォーク 前・後ろ・横向き ・ハードルステップ 前・後ろ・横向き ・リードウォーク 左右 ・抜きウォーク</p>	<p>・短距離と合同で行う。</p> <p>・短距離と合同で行う。</p> <p>・ハードル練習に備えて股関節 周辺を動かす。スイングは各1 0回程度行う。</p> <p>・【ハードルウォーク】では歩き ながらハードルをまたぐ。手を 挙げ、体幹を効かせた状態で 行う。膝を曲げず、支持脚のか かところが浮かないように注 意する。また、ハードルを越 える際に体が開かないように 指導する。【リードと抜きの ウォーク/ステップ】は初め ハードルの横で行いリード脚 と抜き脚を分解してそれぞれの 技術の確認</p>	<p>25分</p> <p>40分</p> <p>10分</p> <p>30分</p>

	<p>左右</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リードステップ 左右 ・抜きステップ 左右 ・リード+抜きステップ 利き足のみ <p>⑤ ギャロップ走 マーカー8個分×5本 (マーカーの間は9足~12足長)</p> <p>⑥ 一歩ハードル ・リード ・抜き ・真ん中 ハードル8台分 (ハードル間は足~12足長)</p> <p>⑦ ハードルドリルの復習</p> <p>⑧ クールダウン</p>	<p>をする。ウォークからステップへ移行する。次に真ん中で行うことで、分解して確認したリード脚と抜き脚の動作を連携させる。ハードルをまたぐ際に、支持脚がバーに対して近くなりすぎないようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・踏み切り動作を意識し、地面を押し切るようにする。 ・リード脚と抜き脚を分解して技術を確認する。【リード】では前傾姿勢を保つようにする。踏切で地面を押し切り、コンパクトにリード脚を振り上げるように意識する。【抜き】ではコンパクトに円を描くように動かし、ハードルの手前で抜き動作を終わらせるようなイメージで行う。【真ん中】ではリードと抜きの動きを連携させる。特に抜きの引きつけに意識を置き、脚を素早く下ろすようにする。 ・ハードルドリルで行なったリードと抜きに関する種目を再確認し、各自復習したいドリルを実施する。 	<p>20分</p> <p>25分</p> <p>15分</p> <p>10分</p>
--	---	---	---