

アスリート四日市 【小学生の部】本日の練習
 2022年○月○日(○) 練習場所 競技場 16:30~
 今日の課題:スプリントフォームの導入

時間	やること	内容		
16:20 ~ 17:05	W-UP ①足指の機能活性化 ②⑧⑨⑪⑬股関節の可動域の確保、アライメント矯正 ④姿勢の改善(胸郭部を中心に) ⑤体幹周りの補強 ③⑥⑦⑧バランス能力の向上、巧緻性の向上 ⑩走る時の股関節の使い方の習得	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> ①足指ほぐし(魔女トレ) (10') ②股関節パタパタ ③一本歯下駄スクワット (3') ・腕横伸ばし5回 ・中指骨盤タッチ5回 ④胸郭ほぐし (8') ・キャット&ドッグ10回 ・いもむし~猫の威嚇 5回 ・肘、膝、体浮かし10秒 ・大腿四頭筋ストレッチ10秒ずつ ・ランジ上体ひねり3セットずつ ・四股スクワット10回 ⑤スタビ 4種類 (5') ⑥三点倒立~足前後、左右、回転 </td> <td style="width: 50%;"> ⑦T字バランス10回ずつ(上下、ももあ上げ、開き絞り) ⑧回転ブリッジ ⑧8の字回旋 ⑨開脚前転(前転途中から) ⑩怜士ドリル 2種類 (3') ⑪仙骨割り (1') ⑫背骨ひねり (1') ⑬股関節柔軟 (2') ・かかと持ち伸脚 ・ランジで左右5回転ずつ </td> </tr> </table>	①足指ほぐし(魔女トレ) (10') ②股関節パタパタ ③一本歯下駄スクワット (3') ・腕横伸ばし5回 ・中指骨盤タッチ5回 ④胸郭ほぐし (8') ・キャット&ドッグ10回 ・いもむし~猫の威嚇 5回 ・肘、膝、体浮かし10秒 ・大腿四頭筋ストレッチ10秒ずつ ・ランジ上体ひねり3セットずつ ・四股スクワット10回 ⑤スタビ 4種類 (5') ⑥三点倒立~足前後、左右、回転	⑦T字バランス10回ずつ(上下、ももあ上げ、開き絞り) ⑧回転ブリッジ ⑧8の字回旋 ⑨開脚前転(前転途中から) ⑩怜士ドリル 2種類 (3') ⑪仙骨割り (1') ⑫背骨ひねり (1') ⑬股関節柔軟 (2') ・かかと持ち伸脚 ・ランジで左右5回転ずつ
①足指ほぐし(魔女トレ) (10') ②股関節パタパタ ③一本歯下駄スクワット (3') ・腕横伸ばし5回 ・中指骨盤タッチ5回 ④胸郭ほぐし (8') ・キャット&ドッグ10回 ・いもむし~猫の威嚇 5回 ・肘、膝、体浮かし10秒 ・大腿四頭筋ストレッチ10秒ずつ ・ランジ上体ひねり3セットずつ ・四股スクワット10回 ⑤スタビ 4種類 (5') ⑥三点倒立~足前後、左右、回転	⑦T字バランス10回ずつ(上下、ももあ上げ、開き絞り) ⑧回転ブリッジ ⑧8の字回旋 ⑨開脚前転(前転途中から) ⑩怜士ドリル 2種類 (3') ⑪仙骨割り (1') ⑫背骨ひねり (1') ⑬股関節柔軟 (2') ・かかと持ち伸脚 ・ランジで左右5回転ずつ			
17:05 ~ 17:35	・走りの確認 ・スプリント	①腕振りドリル ②スティックウォーク~ランまで ③スタンディングスタート~ 10m×3 30m×2 50m×1		
17:35 ~ 17:50	ジャンプ	芝生にて ①立ち幅跳び ※腕を大きく使って、膝の屈伸から ②スティックジャンプ ・両足跳び ・ケンケン ・広いケンケン ・速いケンケン		
17:50	柔軟	左右開脚10秒、前後開脚10秒、3直角(前、横)それぞれ10秒		

アスリート四日市【中学生の部】本日の練習
 2022年○月○日(○) 練習場所 競技場 14:00~
 今日の課題:スプリント

時間	やること	内容		
14:00 ~ 14:45	W-UP	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> ①足指ほぐし (10') ②イメージング (1') ③一本歯下駄スクワット (3') ・腕横伸ばし5回 ・中指骨盤タッチ5回 ④胸郭ほぐし (8') ・片膝立てひねり10回ずつ ・キャット&ドッグ10回 ・いもむし~猫の威嚇 5回 ・肘、膝、体浮かし10秒 ・大腿四頭筋ストレッチ10秒ずつ ・ランジ上体ひねり3セットずつ ⑤スタビ 4種類 (5') </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> ⑥四股で (2') ・スクワット10回 ・スクワットジャンプ10回 ⑦4の字バランス (1') ⑧股関節ドリルA (10') 5種 各10回 ⑨股関節ドリルB (10') 6種 各10回 ⑩股関節内旋・外旋・屈曲伸展ドリル 2種類 (3') ⑪仙骨割り (1') ⑫背骨ひねり (1') ⑬股関節柔軟 (2') ・かかと持ち伸脚 ・ランジで左右5回転ずつ </td> </tr> </table> <p>⑭ダイナミックストレッチ(各4回ずつ) (5') 合計45分</p>	①足指ほぐし (10') ②イメージング (1') ③一本歯下駄スクワット (3') ・腕横伸ばし5回 ・中指骨盤タッチ5回 ④胸郭ほぐし (8') ・片膝立てひねり10回ずつ ・キャット&ドッグ10回 ・いもむし~猫の威嚇 5回 ・肘、膝、体浮かし10秒 ・大腿四頭筋ストレッチ10秒ずつ ・ランジ上体ひねり3セットずつ ⑤スタビ 4種類 (5')	⑥四股で (2') ・スクワット10回 ・スクワットジャンプ10回 ⑦4の字バランス (1') ⑧股関節ドリルA (10') 5種 各10回 ⑨股関節ドリルB (10') 6種 各10回 ⑩股関節内旋・外旋・屈曲伸展ドリル 2種類 (3') ⑪仙骨割り (1') ⑫背骨ひねり (1') ⑬股関節柔軟 (2') ・かかと持ち伸脚 ・ランジで左右5回転ずつ
①足指ほぐし (10') ②イメージング (1') ③一本歯下駄スクワット (3') ・腕横伸ばし5回 ・中指骨盤タッチ5回 ④胸郭ほぐし (8') ・片膝立てひねり10回ずつ ・キャット&ドッグ10回 ・いもむし~猫の威嚇 5回 ・肘、膝、体浮かし10秒 ・大腿四頭筋ストレッチ10秒ずつ ・ランジ上体ひねり3セットずつ ⑤スタビ 4種類 (5')	⑥四股で (2') ・スクワット10回 ・スクワットジャンプ10回 ⑦4の字バランス (1') ⑧股関節ドリルA (10') 5種 各10回 ⑨股関節ドリルB (10') 6種 各10回 ⑩股関節内旋・外旋・屈曲伸展ドリル 2種類 (3') ⑪仙骨割り (1') ⑫背骨ひねり (1') ⑬股関節柔軟 (2') ・かかと持ち伸脚 ・ランジで左右5回転ずつ			
14:45 ~ 15:45	・走りの確認 ・スプリント	①ハードルウォーク(またぎ、スキップまたぎ、後ろまたぎ、スキップ後ろまたぎ、ハードルジャンプ6足長) <u>※重心の乗り込みを意識</u> ②スタブロ~ ・10m×2 (ブロックから膝は屈曲させて1歩目を着く、後ろに伸展させて蹴らない。置いていだけ。) ・30m×3 (後頭部、肩甲骨、腰骨が一直線になるように前傾) ・60m×2 (トップスピードに乗っても肋骨下部の中心点から引っ張られているイメージを持って) ③150m+100m+50m (95%でほぼ全力のなか少し余裕を持ってフォームを崩さず走る。その時点で出せるmaxを出す)		
15:45 ~ 16:00	筋トレ	①片足スクワット10回×2ずつ ②フライングスプリント15回×2 ③V字腹筋10回、足上げ腹筋(真ん中、右、左)15回		
16:00	柔軟	左右開脚10秒、前後開脚10秒、3直角(前、横)それぞれ10秒		