

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男子100m)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 塚原 直貴
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: relative;"> / </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ミーティング 自己紹介 トレーニング目的確認 ・W-UP 200m*10 (output:jog~85%) ・Hurdle Drill (10pts) 股関節回り・柔軟性up ・Drill 片脚支持・バランス・リズム ・流し ・すり足+ダッシュ [30m+30m]*10 	
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP Dyna max (3kg) ・Hurdle Drill (10pts) 股関節回り・柔軟性up ・Drill 片脚支持・バランス・リズム ・Up-Hill or Up-Hill & Down-Hill <Up-Hill> (r=5~15') 30m*10 70m*7 100*5 150m*3 200m*3 <Up-Hill & Down-Hill> (r=10~15') [30m+30m]*5 [50m+50m]*4 [70m+70m]*3 [100m+100m]*2 ・120m*3 (不整地&坂の動きを平地でチェック) 	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP 各自 ・Hurdle Drill (10pts) 股関節回り・柔軟性up ・手押し車 or 懸垂 20m*4tms or 7tms ・おんぶ補強 (20m) a. FrontLungeWalk 2tms b. ReverseLungeWalk 2tms c. SplitRideSquatWalk 2tms ・おんぶ走 [20m+30m]*5~7 	
3 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP Dyna max (3kg) ・Hurdle Drill (10pts) 股関節回り・柔軟性up ・3parts Run (30m+40m+30m)*5~7 (r=10') a. 30m加速局面 b. 40m二次加速~最高速局面 c. 30m疾走局面 ・300m*1 	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP 有酸素 (フレキ・ミニハードル使用) ・補強系 ハンマー回し (50m)*3~5 フレキハードルジャンプ 10台*数本 体幹 数種類 皆で楽しく 	
4 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ・Circuit Up (10type)*3tms @芝生 ・Hurdle Drill (10pts) 股関節回り・柔軟性up ・秒間走*10 (20") Start:200m~ (r= walk back next range) ※[110m~130m-155m~175m] 	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: relative;"> / </div>	

種目別トレーニング実施計画書

種目 (女子100m)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 中津 敦喜
	午 前 の 部	午 後 の 部
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><必要な道具> ダイナマックス2kg:20 フレキハードル30 ミニハードル(低)20(高)20 メディシンボール2kg:20 ハンマー数本</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ミーティング 自己紹介 トレーニング目的確認 ・W-UP 200m*10 (output:jog~85%) ・Hurdle Drill (10pts) 股関節回り・柔軟性up ・Drill 片脚支持・バランス・リズム ・流し ・すり足+ダッシュ [30m+30m] *10
日		
目		
目		
2	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP Dyna max (2kg) ・Hurdle Drill (10pts) 股関節回り・柔軟性up ・Drill 片脚支持・バランス・リズム ・Up-Hill or Up-Hill & Down-Hill <Up-Hill> (r=5'~15') 30m*10 70m*7 100*5 150m*3 200m*3 <Up-Hill & Down-Hill> (r=10'~15') [30m+30m]*5 [50m+50m]*4 [70m+70m]*3 [100m+100m]*2 ・120m*3 (不整地&坂の動きを平地でチェック) 	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP 各自 ・Hurdle Drill (10pts) 股関節回り・柔軟性up ・手押し車 or 懸垂 20m*4tms or 7tms ・おんぶ補強 (20m) a. FrontLungeWalk 2tms b. ReverseLungeWalk 2tms c. SplitRideSquatWalk 2tms ・おんぶ走 [20m+30m]*5~7
日		
目		
目		
3	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP Dyna max (2kg) ・Hurdle Drill (10pts) 股関節回り・柔軟性up ・3parts Run (30m+40m+30m)*5~7 (r=10') a. 30m加速局面 b. 40m二次加速~最高速局面 c. 30m疾走局面 ・300m*1 	<ul style="list-style-type: none"> ・W-UP 有酸素 (フレキ・ミニハードル使用) ・補強系 ハンマー回し (50m)*3~5 フレキハードルジャンプ 10台*数本 体幹 数種類 皆で楽しく
日		
目		
目		
4	<ul style="list-style-type: none"> ・Circuit Up (10type)*3tms @芝生 ・Hurdle Drill (10pts) 股関節回り・柔軟性up ・秒間走*10 (20") Start:200m~ (r= walk back next range) ※[110m~130m-155m~175m] 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><必要な道具> ダイナマックス2kg:20 フレキハードル30 ミニハードル(低)20(高)20 メディシンボール2kg:20 ハンマー数本</p> </div>
日		
目		
目		

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男子200m/400m)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 吉富 和弥
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	15:00-17:30 ①アイスブレイク ②リズムトレーニング ・大縄 ・サークルダンス ・スティック&ラダー 等 ③測定 ・10m+30mバウンディング ・1000m ④マット運動	
2 日 目	9:00~11:30 <スタート動作・パワー系> ① マット運動 ② リズムトレーニング ③ ハードルドリル ④ スタート練習各種 ・ブロックバウンディング ・片手スタート ・負荷走 など ※間に30-60mダッシュ等 ⑤ ダウン・マット・ほぐし	14:00~17:00 <持久系動きづくり・テンポ走> ① ミニハードル ② テンポ走 ・200~500m を組み合わせて実施 ③EMC or HIPRUSH ④ダウン・マット・ほぐし	
3 日 目	9:00~11:30<スピード持久> ① マット運動 ② リズムトレーニング ③ 変形ダッシュ ④ ミニハードル動作確認 ⑤ 150~200m×2~6×3~5 ⑥ダウン・マット・ほぐし	13:30~15:30 <有酸素運動> ①リズムトレーニング ② 1000m×3 or 800m×4 ※セットごとにタイムアップ ※ セット間に補強を行う ③EMC or HIPRUSH	
4 日 目	9:00~12:00 ①フリーアップ ②エンドレスリレー or 40秒走 or スパート400 など ③EMC or HIPRUSH など未実施のもの ④ダウン・マット・ほぐし	<雨天時> ・バディ13 ・ウエイト基礎(スクワット・ランジ等) ・マット運動 ・縄跳び ・タバタプロトコル等	

種目別トレーニング実施計画書

種目 (女子200m/400m)		期日	12月25日(月)~28日(木)	担当	清水 めぐみ
		午 前 の 部	午 後 の 部		
1 日 目	1	/		<p>【競技場】 15:00~17:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up(サーキット) ・ ミニハードル(ニーアップ+プッシュ)2種x各4本 ・ ウェーブ走550mx4本 R=15' ・ down <p>* 必要な道具 ミニハードル20台 マーク8個</p>	
2 日 目	2	<p>【競技場】 9:00~11:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up(jog、ストレッチ) ・ ミニハードルドリル ・ 技術走5本 r= 7' ・ 120x2本 ・ down <p>* 必要な道具 マーク35個</p>	<p>【競技場】 14:00~17:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up(各自体操) ・ 球技(サッカー15'~20') ・ 補強(メディシンor体幹系) ・ down <p>* 必要な道具 サッカーボール1個 コーン4個 メディシン4kg</p>		
3 日 目	3	<p>【競技場】 9:00~11:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up(セット走の時間に合わせて各自フリー) ・ セット走x3本(距離は以下から各自選択) ▶ A: 300+120+300 ▶ B: 200+120+200 r= 次距離walk ▶ C: 150+120+150 R= 20~25' ・ down <p>* 必要な道具 ストップウォッチ</p>	<p>【競技場】 13:30~15:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up(jog、ストレッチ) ・ ハードルドリル・補強 ・ 補強(股関節まわり) ・ down <p>* 必要な道具 ハードル</p>		
4 日 目	4	<p>【競技場】 9:00~12:00</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up ・ ハードルドリル ・ 加速トレーニング2種 ・ 負荷走(2~4本) r= 50walk ・ down R= 10~15' <p>* 必要な道具 マーク10個 ハードル10台 メディシン3~4kg 2人で1個使用 (足りなければ4kg 2個)</p>	/		

種目別トレーニング実施計画書

種目 (中距離)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 後小路正人 川元 奨
	午 前 の 部	午 後 の 部
1 日 目	場所: 松本平広域公園陸上競技場 サブ	<p style="text-align: right;">場所: 松本平広域公園陸上競技場 サブ</p> <p>■目的 自己紹介を兼ねた練習、それぞれの走りの確認。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ミーティング、自己紹介 ・ アップ ・ 1000m*1 ・ 1分間走10本 2set r=5min <p>※用具 マーカー、ウォーキングメジャー</p>
2 日 目	<p style="text-align: right;">場所: 松本平広域公園陸上競技場 サブ</p> <p>■目的 耐乳酸能力のチェック(400系のトレーニング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アップ ・ 40秒走(5'set) 6-10本 男子240m,250m,260m,270m,275m,280m… 女子200m,210m,220m,230m,235m,240m… 40秒を超えてしまったところで終了または維持。 <p>※用具 マーカー、ウォーキングメジャー</p>	<p style="text-align: right;">場所: 松本平広域公園陸上競技場 サブ</p> <p>■目的 walk(競歩)からsprintまでの動きをつなげていく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 鬼ごっこ ・ 動きづくり ・ walk ・ レジスタンス走 ・ jog(平地またはクロカン) ・ 流し ・ 補強 <p>※用具 マーカー、ダイナマックス、フレキハードル</p>
3 日 目	<p style="text-align: right;">場所: 松本平広域公園内の坂</p> <p>■目的 川元奨といえば坂ダッシュ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アップ ・ 坂ダッシュ 本数、内容は周辺の坂の状況による。 坂のバリエーションを変化させながら行う。 ・ タバタ (20秒+10秒rest)*8set <p>※用具 マーカー、ウォーキングメジャー、スピーカー</p>	<p style="text-align: right;">場所: 松本平広域公園陸上競技場 サブ</p> <p>■目的 walk(競歩)からsprintまでの動きをつなげていく。 前日の練習の定着。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 鬼ごっこ ・ 動きづくり ・ walk ・ レジスタンス走 ・ jog(平地またはクロカン) ・ 流し ・ 補強 <p>※用具 マーカー、ダイナマックス、フレキハードル</p>
4 日 目	<p style="text-align: right;">場所: 松本平広域公園陸上競技場 サブ</p> <p>■目的 今の自分の到達状況を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アップ ・ コスミンテスト 1分間走+(3分rest)+1分間走 合計距離を計測する。 <p>※用具 マーカー、ウォーキングメジャー</p>	場所: 松本平広域公園陸上競技場 サブ

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (110mH)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 早川 恭平
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	(競技場メイン) ・スプリントドリル ・チェンジ走 ・補強 (用意するもの) ・ミニハードル10台 ・メディシンボール4kg×5 ・マーカー20個	
2 日 目	(競技場メイン) ・スプリントドリル ・ハードルドリル ・インターバルドリル ・ショートハードル int=7.0m 高さ=ジュニア (用意するもの) ・ミニハードル10台 ・フレキハードル10台 ・マーカー20個	(体育館メイン) ・動きづくり ・ハードル補強 (用意するもの) ・ボックス(低いやつ)×5 ・ハードル10台	
3 日 目	(競技場メイン) ・ハードルドリル ・ショートハードル int=7.0m 高さ=ジュニア (用意するもの) ・フレキハードル10台	(競技場メイン) ・スプリントドリル ・(150+50+100)×3sets r=12min (用意するもの) ・マーカー20個	
4 日 目	(競技場メイン) ・ハードルドリル ・ショートハードル int=7.0m 高さ=ジュニア ・ハードル補強 (用意するもの) ・ハードル10台 ・フレキハードル10台	/	

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (100mH)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 藤森 要
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	(陸上競技場 メイン) ○ W-up・動きづくり ○ ハードルドリル(またぎ、ステップ) ○ ハードル補強 ○ 快調走 120m (用具) 小学生用ハードル 7台	
2 日 目	(陸上競技場 サブ) ○ W-up ○ ハードルドリル ・またぎ・ステップ ・4STEP、1STEP ○ ミニハードル走 ・インターバルのリズムを意識して ○ ハードル走 4台 (H: 中学女子 Int: 7.5m) (用具) 小学生用ハードル 7台 ミニハードル 10台	(陸上競技場 サブ) ○ サーキットトレーニング × 2セット ○ スプリント 200m × 4 ○ 補強 ・ヒップジョイント (用具) ハードル 10台程度 小学生用ハードル 5台	
3 日 目	(陸上競技場 サブ) ○ W-up ○ ハードルドリル ・4STEP、1STEP ○ シャトルハードル 4台+4台 (H: 中学女子 Int: 7.5m) ○ 快調走 150m (用具) 小学生用ハードル 7台 フレキハードル 8台	(体育館 サブアリーナ) ○ 球技 フットサル or バasketボール ○ 補強 (ダイナマックス利用) (用具) フットサル用ボール 3個程度 バasketボール 5個程度 ストレッチマット 5枚程度 ダイナマックス 3kg 5個程度	
4 日 目	(陸上競技場 サブ) ○ W-up ○ ミニハードル走 ・踏切位置を意識して ○ ハードル走 4台 (H: 中学女子 Int: 10m) ○ ハードルリズム走 6台 (用具) ミニハードル 10台 フレキハードル 6台 小学生用ハードル 5台	/	

種目別トレーニング実施計画書

種目 (男子400mH)		期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 竹林 走
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	(松本平広域公園 陸上競技場) 15:00~17:30 ○ 体ほぐし ○ ハードルドリル ○ スパイク流し	
2 日 目	(松本平広域公園 陸上競技場) 9:00~11:30 ○ W-up ○ 4歩/5歩ハードル ○ 200mH×3~5本	(松本平広域公園 陸上競技場) 14:00~17:00 ○ W-up(コーナー) ○ シヤトルハードル(コーナ)	
3 日 目	(松本平広域公園 陸上競技場) 9:00~11:30 ○ 8台ハードル×2本 ○ 8台ハードル+100m	(松本平広域公園 陸上競技場) 13:30~15:30 ○ W-up ○ 坂 トレーニング	
4 日 目	(松本平広域公園 陸上競技場) 9:00~12:00 ○ W-up ○ 30秒走(ラスト2台ハードル設置)	/	

種目別トレーニング実施計画書

種目 (女子400mH)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 清水 未来
	午 前 の 部	午 後 の 部
1 日 目	/	<p>〈松本平広域公園陸上競技場〉</p> <p>* 15:00~17:30</p> <p>○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション)</p> <p>○スプリントドリル(股関節、重心移動)</p> <p>○流し150×2</p> <p>○スティック走(形作り)</p> <p>○テンポ走150m×3</p> <p>○C-down</p> <p>(準備品)・スティック ・メジャー ・ダイナマックス ・コーン</p>
2 日 目	<p>〈松本平広域公園陸上競技場〉</p> <p>* 9:00~11:30</p> <p>○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション)</p> <p>○スプリントドリル</p> <p>○流し150×2、スパイク流し150×2</p> <p>○シャトルランダムハードル (100+150)×3-4 R=20'</p> <p>○C-down</p> <p>(準備品)・スティック ・メジャー ・ダイナマックス ・ウォーキングメジャー ・コーン ・ハードル</p>	<p>〈松本平広域公園陸上競技場〉</p> <p>* 14:00~17:00</p> <p>○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション)</p> <p>○スプリントドリル</p> <p>○流し150×2、スパイク流し150×2</p> <p>○40秒走×3×3 (r=3'、R=12')</p> <p>○C-down</p> <p>(準備品)・ダイナマックス ・コーン ・ウォーキングメジャー</p>
3 日 目	<p>〈松本平広域公園陸上競技場〉</p> <p>* 9:00~11:30</p> <p>○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション)</p> <p>○スプリントドリル</p> <p>○流し150×2、スパイク流し150×2</p> <p>○(200+200H)×3-5 r=1'、R=20'-30')</p> <p>○C-down</p> <p>(準備品)・メジャー ・ダイナマックス ・ウォーキングメジャー ・コーン ・ハードル</p>	<p>〈富山県総合運動公園陸上競技場〉</p> <p>* 13:30~15:30</p> <p>○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション)</p> <p>○スプリントドリル</p> <p>○流し150×2、スパイク流し150×2</p> <p>○C-down</p> <p>(準備品)・ダイナマックス</p>
4 日 目	<p>〈松本平広域公園陸上競技場〉</p> <p>* 9:00~12:00</p> <p>○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション)</p> <p>○スプリントドリル</p> <p>○流し150×2、スパイク流し150×2</p> <p>○スティック走(おさらい)</p> <p>○エンドレスリレー</p> <p>○C-down</p> <p>(準備品)・スティック ・メジャー ・ウォーキングメジャー ・コーン</p>	/

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (競歩)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 掛川 和彦 石田 大介
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	松本平広域公園陸上競技場 ○ ウォーミングアップ(各自) ○ 6000mPW 【男子】 5' 20"~30"/Km 【女子】 6' 00"~10"/Km ○ クールダウン	
2 日 目	松本平広域公園陸上競技場 ○ ウォーミングアップ(各自) ○ 8000m~12000mペースW 【男子】 5' 00"~20"/Km 【女子】 5' 40"~6' 00"/Km ※各自流し100m×3 ○ クールダウン	松本平広域公園陸上競技場(トレーニング場) ○ ウォーミングアップ(各自) ○ ドリル ○ 補強 ○ クールダウン	
3 日 目	松本平広域公園陸上競技場 ○ ウォーミングアップ(各自) ○ (2000m+400m)×3 【男子】 9' 30"(2' 00")1' 45"(3' 00") 【女子】 10' 20"(3' 00")1' 55"(3' 00") ○ クールダウン	松本平広域公園陸上競技場 ○ ウォーミングアップ(各自) ○ 60分ST ○ クールダウン ~栄養講習会~ 15:45~	
4 日 目	松本平広域公園陸上競技場 ○ ウォーミングアップ(各自) ○ 400m×10~20 【男子】 1' 48"~52"(1' 00") 【女子】 1' 55"~2' 00"(1' 00") ※調整練習の場合は、各自本数を考える ○ クールダウン	/	

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男子走高跳)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 林 知彦
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	15:00~17:30 ○ 自己紹介 ○ アップ ○ 体ほぐし・動的ストレッチ・姿勢作り ○ ハードルドリル ○ 踏みしめ ○ 補強	
2 日 目	9:00~11:30 ○ アップ ○ 体ほぐし ○ 踏みしめ(その場・ボックスなどを使用しながら) (骨盤の使い方を意識しながら) ○ 踏みつけ ○ ギャロップからの踏み切り ○ ハードルを使ってリズムジャンプ (小学生ハードル~ハイハードル以上の高さまで)	14:00~17:00 ○ アップと午前練の復習 ○ 低重心ウォーク・低重心走など ○ マーカーを使つての踏み切りドリル (天候が良い場合) (悪天候の場合) ○ 跳躍練習 ○ ハードルジャンプ ・2歩・L字3歩 (午前練の練習) ・ホップ3歩 ○ バウンディング ○ 補強 ○ 補強 ・体幹 ・体幹 ・股関節 ・股関節	
3 日 目	9:00~11:30 ○ アップ ○ 体ほぐし ○ メディシンを使って全身の連動する感覚を作る (天候が良い場合) (天候が悪い場合) ○ 跳躍練習 ○ スプリントドリル ・L字3歩 ○ コーナーの走り方 ・ホップ3歩 ○ 補強 ・ホップ5歩	13:30~15:30 ○ アップ ○ ハードルドリル ○ コーナーの走り方 (内傾を感じながら) ○ コーナー走 ○ 補強 栄養講習(15:45~17:15)	
4 日 目	9:00~12:00 ○ アップ ○ ハードルドリル ○ コーナー走(150m) ○ 補強 または ○ 高跳びドリル総復習 ○ 跳躍練習	/	

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (女子走高跳)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 江守 健介
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up (股関節を意識したストレッチ・ドリル) ○ 踏み締め&加重ドリル (軸・身体の締め・加重・弾く) ○ 低重心ホップ ○ 補強 	
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up (股関節・肩甲骨を意識したストレッチ・ドリル) ○ スラローム走(内足・外足) ○ お盆ドリル ○ 跳躍練習 (L字助走、ホップ3歩、ホップ5歩) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up (メディシンボール、メロノーム) ○ 踏み込み&加重ドリル (踏み込み・加重・キャッチ・跳ね返す) ○ 上半身の加重ドリル ○ 補強 	
3 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up (股関節・肩甲骨を意識したストレッチ・ドリル) ○ スラローム走(内足・外足) ○ 跳躍練習 (L字助走、ホップ3歩、ホップ5歩・全助走) ○ 補強 	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up (スプリント、バウンディング系ドリル) ○ 加重スキップ ○ コーナーでの足さばき ○ 補強 	
4 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○ フリーウォーミングアップ ○ 踏み締めドリル復習 ○ クリアランス技術 ○ まとめ跳躍 ○ 補強 	/	

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男女棒高跳)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 上杉 丈夫 出川 雄基
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	<ul style="list-style-type: none"> ・up ・ポールドリル ・移動ボックス ・ポール走 ・補強 ・down 	
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ・up ・ポールドリル ・ポールぶら下がり ・移動ボックス ・補強 ・down 	マット使用予定 <ul style="list-style-type: none"> ・up ・ポールワーク ・ポールスイング ・短助走跳躍(棒幅跳) ・補強 ・down 	
3 日 目	高遠高校へ移動 サーキットトレーニング (ロープ・吊り輪・鉄棒・移動ボックス・マット運動)		
4 日 目	マット使用予定 <ul style="list-style-type: none"> ・up ・ポールワーク ・跳躍練習 ・補強 ・down 	/	

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男女走幅跳)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当	嶺村 鴻汰 下條 正紀
	午 前 の 部	午 後 の 部		
1 日 目	(9:00~11:30) ○W-Up ○マーカ-を用いたスプリントドリル ①ジャンプ(両脚、片脚) ②歩行 ③腿下げ ○120m×5 ○C-Down	選手研修会 指導者研修会 13:00~14:45 (15:00~17:30) ○W-Up ○体ほぐし(遊び要素を入れながら) ○コントロールテスト (立幅跳、立五段跳、メディシンボール投げ) ○各種ドリル(歩行、体の使い方、腿下げ) ○C-Down		
2 日 目	(9:00~11:30) ○W-Up ○マーカ-を用いたスプリントドリル ①ジャンプ(両脚、片脚) ②歩行 ③腿下げ ○120m×5 ○C-Down	(14:00~17:00) ○W-Up ○ハードル補強 ○ウエイトトレーニング (スクワット、デッドリフトなど) ○補強トレーニング ○C-Down		
3 日 目	(1部練習の予定 9:00~13:00頃) ○W-Up ○跳躍ドリル (踏みきり時の姿勢づくり、スキップ、ギャロップ) ○短・中助走跳躍 ○補強トレーニング ○C-Down 栄養講習会 15:45~17:15			
4 日 目	(9:00~12:00) ○W-Up ○跳躍ドリル ○ミニハードル走(インターバル3歩&7歩) ○補強トレーニング ○C-Down	(14:00~17:00) ○W-Up ○ハードル補強 ○ウエイトトレーニング (スクワット、デッドリフトなど) ○補強トレーニング ○C-Down		

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男子三段跳)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 石川 和義
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	<p><メイン></p> <ul style="list-style-type: none"> ○コントロールテスト <ul style="list-style-type: none"> ・立三段跳 ・立五段跳 ・100mバウンディング ○120m×3 <p style="text-align: right;">(使用するもの) メジャー 跳躍ピット</p>	
2 日 目	<p><メイン></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ドリル ○ボックスを使った練習 ○2-4歩助走跳躍 ○30-150走練習 ○補強 <p style="text-align: right;">(使用するもの) マーカー</p>	<p><周辺芝生></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ドリル ○30-150走練習 	
3 日 目	<p><メイン></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ドリル ○ボックスを使った練習 ○2-4歩助走跳躍 ○30-150走練習 ○補強 <p style="text-align: right;">(使用するもの) メジャー 跳躍ピット マーカー</p>	<p><競技場周辺~メイン></p> <ul style="list-style-type: none"> ○Long jog ○アームアクション ○球技 	
4 日 目	<p><メイン></p> <ul style="list-style-type: none"> ○メディシンボール投げ ○ホッピング or ハードルジャンプ ○BOXジャンプ <p style="text-align: right;">(使用するもの) メディシンボール BOX 4個 跳躍ピット ハードル</p>	/	

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (女子三段跳)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 佐藤 賢一
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	○男子メニューと同じ	○男子メニューと同じ	
2 日 目	○男子メニューと同じ	○男子メニューと同じ	
3 日 目	<p>〈メイン競技場〉 9:00~11:30 バウンディング(跳躍)につながる動き作り 【軸作りと接地感覚(出カタイミング・接地場所)の構築】</p> <p>① W-up ② Basic エクササイズ 肩甲骨~腰部~臀部~股関節~足関節まで ③ 軸作りエクササイズ 1)コントロールトレーニング(マット系運動・3点倒立など) 2)ステップアップ・ステップダウン・BoxJump 3)プライオ系トレーニングの導入ドリル 4)プライオ系トレーニング(Hoping・Bounding) 5)C-Down</p>	<p>〈メイン競技場〉 13:00~15:00 【各種トレーニングを通じて身体の状態に気づく】</p> <p>① w-up ② Basic エクササイズ ③ 各種トレーニング・エクササイズ ダイナマックス/ メディシン /チューブ バランス / コアトレ / ストレッチ ④ ストレッチ&マッサージ(C-down)</p> <p>※状態によってメニューを変更する場合もある。</p>	
4 日 目	<p>〈メイン競技場〉 9:00~12:00</p> <p>【出力を意識した走り・助走】</p> <p>①W-up CBS ②ダイナマックスエクササイズ ③前日と別のアプローチでの軸作りトレーニング (臀部やハム・背中を意識したエクササイズ中心) ④レジスタンストレーニング ⑤出力をコントロールした助走練習 20+20+20 / 20+10+10 ⑥C-down</p>	○男子メニューと同じ	

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男女砲丸投)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 佐藤 卓哉
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	<ul style="list-style-type: none"> ○Wup(jog、体操、ストレッチ、流しなど) ○動きづくり スキップなど ○メディシンボール投げ フロント、バックなど 	
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○Wup(jog、体操、ストレッチ、流しなど) ○ハードル補強 ○メディシンボール投げ 突き出しなど ○投げ 立ち投げ 	<ul style="list-style-type: none"> ○技術練習 立ち投げ、グライド ○投げ 立ち投げ、グライド ○バウンディング 両足交互、片足、両足 	
3 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○Wup(jog、体操、ストレッチ、流しなど) ○ハードル補強 ○投げ 立ち投げ、グライド 	<ul style="list-style-type: none"> ○ウエイトトレーニング クリーン、ベンチプレス、スクワット 	
4 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○Wup(jog、体操、ストレッチ、流しなど) ○ハードル補強 ○投げ 立ち投げ、グライド 	/	

種目別トレーニング実施計画書

種目 (男子円盤投)		期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 澤田 剛紀
		午 前 の 部	午 後 の 部
1 日 目	/		選手研修会 指導者研修会 13:00~ ※選手の自己紹介・合宿の練習内容についての説明 ○W-UP 動き作り ○投げ(各選手の状況確認) ・立ち投げ ・ターン(タオルでのターン練習含む) 又は、円盤投げの動き作り ○C-DOWN
2 日 目	○W-UP 動き作り ○基本の動き作り ・ツイスト ・スキップツイスト ・ターンの軸作り (腰の使い方・回転軸の確認) ○投げ 立ち投げ(ポジションの確認) ○C-DOWN	○W-UP 動き作り ○投げ ・立ち投げ ・ポジションの確認及びリリースポイントの確認 ○ターン技術の練習及びターン投げ ・重心の確認 ・膝の使い方 など ○C-DOWN (ウェイトトレーニングの場合があります) ・他のブロックと相談の上決定	
3 日 目	○W-UP 動き作り ○補強練習 ○投げ ・立ち投げ ・ターン投げ (動画でフォームチェック) ○C-DOWN (ウェイトトレーニングの場合があります) ・他のブロックと相談の上決定	○W-UP 動き作り ○投げ ・立ち投げ ・軸づくりの基本練習 ・ターン投げ (投げられない場合は、円盤投の補強運動) ※栄養講習会 15:45~17:15	
4 日 目	○W-UP 動き作り ○投げ込み フォーム最終確認 ○C-DOWN ○最終ミーティング	/	

※必要な備品 1、メディシンボール 3k×3個 4k×3個
 2、マーカー 40個

種目別トレーニング実施計画書

種目 (女子円盤投)		期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 東海 茉莉花
午 前 の 部		午 後 の 部	
1 日 目	サブ	サブ	W-up 技術練習(状況把握) スタンディング・ターン
2 日 目	W-up 股関節周りのサーキット 腕回しスキップ 技術練習(課題確認) 正面投げ・立ち投げ 動きづくり 12分割	サブ	W-up 股関節周りのサーキット 腕回しスキップ 技術練習(課題確認) 正面投げ・立ち投げ・ターン 動きづくり 12分割 メディシン3k3個
3 日 目	W-up 股関節周りのサーキット 腕回しスキップ 技術練習(定着) 連続投げ 分割投げ メディシン3k3個	サブ	トレーニングルーム
4 日 目	W-up 股関節周りのサーキット 腕回しスキップ 技術練習(定着) 連続投げ 分割投げ	サブ	W-up 体幹・股関節・肩甲骨周りのストレッチ Free WT(多関節系) フロントスクワットプレス フロントサイドランジ 頭上支持スクワット BOXクロスオーバー 動きづくり 12分割 栄養講習

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男女ハンマー投)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当	小林 伸広 松井 重徳
	午 前 の 部	午 後 の 部		
1 日 目	/	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自己紹介・ミーティング ○ W-up(jog・体操・ストレッチ・流し) ○ 動き作り・TD(テクニカルドリル) ○ 補強 ○ C-down(jog・体操・ストレッチ) 		
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up(jog・体操・ストレッチ・流し) ○ 動き作り・TD(テクニカルドリル) ○ 投げ ○ C-down(jog・体操・ストレッチ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up(jog・体操・ストレッチ・流し) ○ ダッシュ(30m) ○ 動き作り・TD(テクニカルドリル) ○ 補強(下半身) ○ C-down(jog・体操・ストレッチ) 		
3 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up(jog・体操・ストレッチ・流し) ○ 動き作り・TD(テクニカルドリル) ○ 投げ ○ C-down(jog・体操・ストレッチ) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up(jog・体操・ストレッチ・流し) ○ 変形ダッシュ ○ ウエイトトレーニング ○ 下半身・体幹補強 ○ C-down(流し・jog・体操・ストレッチ) 		
4 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up(jog・体操・ストレッチ・流し) ○ 動き作り・TD(テクニカルドリル) ○ 振切り練習 ○ 補強(下半身) ○ C-down(jog・体操・ストレッチ) 	/		

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男女やり投)	期日 12月25日(月)~28日(木)	担当 友田 利男 山本 晴美
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	W-up(ジョグ・体操・流し) 補強 ハードル テニスボール メディシンボールランニングパスなど 【使用するもの】 マーカー20個 ハードル10台 ダイナマックスメディシンボール10個	
2 日 目	W-up(サーキットトレーニング・流し) ラダー ダッシュ(30・50m×10本) メディシン投げ(フロント・バック・オーバーなど) 投げ 投げドリル カーブを使ったクロス走 もも上げからの投げ 【使用するもの】 ハードル2台, ミニハードル10台 ダイナマックス2kg, 3kg, 4kg各1個 メディシンボール3kg×5個	W-up(ジョグ・体操・流し) 変形ダッシュ10本 ウェイトトレーニング クリーン・スナッチ・スクワット他 補強 腹筋・背筋他 【使用するもの】 メディシンボール3kg×5個	
3 日 目	W-up(大縄・体操・流し) ラダー ダッシュ(30・50m×10本) 投げ 投げドリル クロス走 補強 スイング歩行、ツイスト歩行など 【使用するもの】 10kgプレート3枚, 15kgプレート4枚 6kgハンマー4個, 4kgハンマー4個	W-up(サーキットトレーニング・流し) メディシンボール投げ 補強 階段走 馬跳び 手押し車 バウンディング 倒立前転他 【使用するもの】 ハードル2台, ミニハードル10台 ダイナマックス2kg, 3kg, 4kg各1個	
4 日 目	W-up(ジョグ・体操・流し) ラダー 変形ダッシュ10本 メディシン投げ(壁打ち) 投げ 投げドリル クロス走 【使用するもの】 メディシンボール3kg×5個	/	