

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(火)~28日(金)	担当 塚原 直貴	
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1	<p style="text-align: center;"><必要な道具> ダイナマックス3kg:20 Jr,ハードル30-40 ハードル30-40、フレキハードル20 ミニハードル(低)20(高)20 メディシンボール3kg:20 ハンマー数本 ボックス(あれば)</p>	<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 股関節回り・柔軟性up ●Drill 片脚支持・バランス・リズム・ジャンプ ●流し ●ハードル補強 	
2	<ul style="list-style-type: none"> ●W-UP Dyna max (3kg) ●Up-Hill or Up-Hill & Down-Hill <Up-Hill> R=5'~12' 30m*10 70m*7 100*5 150m*3 200m*3 <Up-Hill & Down-Hill> R=7'~12' [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 股関節回り・柔軟性up ●Drill 片脚支持・バランス・リズム・ジャンプ ●手押し車50m*2tms ●おんぶ補強 FrontLungeWalk 20m*3tms ReverseLungeWalk 20m*3tms SplitRideSquatWalk 20m*3tms ●ハードル補強 	
3	<ul style="list-style-type: none"> ●W-UP 100m*10 (output:jog~90%) ●Hurdle Drill 股関節回り・柔軟性up ●Drill 片脚支持・バランス・リズム・ジャンプ ●スタブロ合わせ→SD数本 ●Interval走(150mRun+50mBD+100mRun)*4 R=5'~7' ●300m*1 	<ul style="list-style-type: none"> ●W-UP 各自 ●Hurdle Drill 股関節回り・柔軟性up ●Drill 片脚支持・バランス・リズム・ジャンプ ●補強 ハンマー回し フレキハードルジャンプ ボックスジャンプ or 階段ジャンプ ハードル補強 ●体幹 数種類 皆で楽しく 	
4	<ul style="list-style-type: none"> ●W-UP Dyna max (3kg) ●Hurdle Drill 股関節回り・柔軟性up ●Drill 片脚支持・バランス・リズム・ジャンプ ●20秒間走*10 Start : 200mS R = walk back next range ※[110m~130m-155m~175m] ●補強 	Empty cell for afternoon part of row 4	

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(火)~28日(金)	担当 中津 敦喜
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: relative;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自己紹介 トレーニング目的確認 ○ 体ほぐしの運動 ○ マークドリル ○ 快調走 ○ C-down ○ 短距離走について講義 	
日	<p><必要な道具> ダイナマックス2kg:12 フレキハードル20 ミニハードル(低)20(高)20 皿コーン20 スタプロ8 バトン10 プロジェクター1</p>		
目			
2	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up(jog、体操、ストレッチ) ○ ドリル(関節可動域、接地の仕方を意識して) ○ スタート~加速までの練習 <ul style="list-style-type: none"> ・ ビルドアップマーク走 ・ スタート練習 ○ C-down 	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up(jog、体操、ストレッチ) ○ ハードル補強 ○ 中間疾走~フィニッシュまでの動きづくり <ul style="list-style-type: none"> ・ バトンを受け渡ししながら、WAVE走 ・ マーク走 ・ 加速~最大スピード維持の練習 ○ C-down 	
日			
目			
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ ビルドアップjog ○ ダイナマックスを利用した補強 ○ ドリル(中間疾走を意識して) ○ 坂上り ○ C-down 	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up(jog、体操、ストレッチ) ○ 体ほぐしの運動 ○ サーキット ○ WAVE走 ○ C-down ○ 講演会 	
日			
目			
4	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up(jog、体操、ストレッチ) ○ ドリル ○ 快調走 ○ エンドレスリレー ○ 補強運動 ○ C-down 	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; position: relative;"> </div>	
日			
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(火)~28日(金)	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(有酸素系) ③BOXトレーニング	
2			9:00~11:30 ①ビルドアップ走 ②BOXトレーニング ③バウンディング系動作 ④変形ダッシュ等 ⑤スプリント動作	14:00~17:00 ①ウォーミングアップ ②ミニハードル ③テンポ持久	
3			9:00~11:30 ①ウォーミングアップ ②ショートスプリント系トレーニング ③ミニハードル動作確認 ④専門的スプリントトレーニング	13:30~15:30 ①トレーニングルームでの体幹補強等	
4			9:00~12:00 ①フリーアップ ②テンポ系専門トレーニング ③補強等	/	

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(火)~28日(金)	担当 橋本 光平
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	【競技場】 (ほぐし) 15:00~17:30 <ul style="list-style-type: none"> ・ ペアストレッチ ・ 股関節補強、肩甲骨ほぐし ・ アニマルウォーク ・ ビルドアップ * マーク 20個	
2 日 目	【競技場】 (スタート技術、パワートレーニング) 9:00~11:30 <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up(股関節補強、肩甲骨ほぐし) ・ Dynamax投げ ・ スプリントドリル ・ SDドリル ・ スピード変化走 (60m~) * Dynamax2kg 15個、マーク 15個 スタートインブロック 8台	【競技場】 (走技術練習) 14:00~17:00 <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up (サーキット) ・ マーク走 ・ 技術走 ・ 250m ・ テンポ走 ・ down * マーク 40個	
3 日 目	【競技場】 (スピード持久、フロート技術) 9:00~11:30 <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up(走練習の時間に合わせて各自フリー) ・ セット走x3本(選択) ①: 330+210+150 ②: 210+210+150 r= 次距離walk ③: 210+150+150 R= 15~20' 30m毎にマーク ・ テンポ走 ・ down * マーク 15個、ストップウォッチ	【競技場】 (強化) 13:30~15:30 <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up(ペアストレッチ) ・ ハードルドリル ・ 補強 ・ テンポ走 ・ down * ハードル 10台	
4 日 目	【競技場】 9:00~12:00 <ul style="list-style-type: none"> ・ w-up(股関節補強、肩甲骨ほぐし) ・ スプリントドリル ・ コーナー走 ・ エンドレスリレー ・ テンポ走 ・ down * マーク 40個、バトン	/	

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男女中距離)	期日 12月25日(火)~28日(金)	担当 後小路正人 小川 裕樹
	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 メイン	<p style="text-align: right;">場所: 松本平広域公園陸上競技場メイン</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 ・ 各自アップ ・ 1分間走100m10本 男:r=5'00 女:r=10'00 ・ 1000m*1 男:2'40-50 女:3'10-20 <p>90%程度の強度で、追い込みすぎない</p> <p>※用具 マーカー、ウォーキングメジャー</p>	
2 日 目	場所: 松本平広域公園陸上競技場 メイン	<p style="text-align: right;">場所: 松本平広域公園 雨天走路</p> <p>■目的 OTCのトレーニングから学ぶ。 スムーズな重心移動とパワーアップ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アップ、PNFストレッチ、筋膜リリース ・ OTC(オレゴントラッククラブ)ドリル ・ ジャンプ系ドリル 軸作り、ハードルジャンプ、ホッピング バウンディング、ギャロップ <p>※用具 マーカー、スピーカー</p>	
3 日 目	場所: 雨天走路、アルウィン近くの坂	<p style="text-align: right;">場所: 松本平広域公園陸上競技場 メイン</p> <p>■目的 ドリルから坂ダッシュへつなげていく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アップ、PNFストレッチ、筋膜リリース ・ OTCドリル ・ jogで移動 ・ 坂ダッシュ 100m*3+150m*3+200m*3+150m*3+100m*3 流し80m*3 ・ jogで移動 <p>※用具 マーカー、ウォーキングメジャー</p>	
4 日 目	場所: 松本平広域公園陸上競技場 メイン	<p>■目的 解糖系能力のチェック(400系トレーニング)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アップ ・ 男子40秒走(4'set) 6-10本 女子46秒走(4'set) 6-10本 240m,250m,260m,270m,275m,280m... ・ 40秒(46秒)を超えてしまったところで終了。 ・ タバタ式トレーニング ・ ミーティング <p>※用具 マーカー、ウォーキングメジャー</p>	

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (110mH)	期日 12月25日(火)~28日(金)	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) ・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	(競技場メイン) ・スプリントドリル ・スプリント セット走 (用意するもの) ・マーカー20個	
3 日 目	(競技場メイン) ・ハードルドリル ・ハードル往復走 ・300m*1 (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 ・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	
4 日 目	(競技場メイン) ・ハードルドリル ・ハードル往復走 ・スプリント セット走 (用意するもの) ・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(火)~28日(金)	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 5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 ミニハードル7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) (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 ○ 補強 (ダイナマックス利用) (用具) フットサル用ボール 3個 ダイナマックス3kg 5個	
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	/	

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(火)~28日(金)	担当	竹林 走
		午 前 の 部	午 後 の 部		
1 日 目	1	(松本平広域公園 陸上競技場) 15:00~17:30 ○ 自己紹介 ○ 股関節 ○ 体ほぐし ○ ハードルドリル ○ スパイク流し 準備物 ハードル8台 マーク10個	(松本平広域公園 陸上競技場) 15:00~17:30 ○ 自己紹介 ○ 股関節 ○ 体ほぐし ○ ハードルドリル ○ スパイク流し 準備物 ハードル8台 マーク10個		
2 日 目	2	(松本平広域公園 陸上競技場) 9:00~11:30 ○ W-up(コーナー) ○ シャトルハードル(コーナ) ○ ハードル アプローチ~3台まで 準備物 ハードル8台 マーク4個	(松本平広域公園 陸上競技場) 13:30~17:00 ○ W-up ○ 200mH(8台) ○ ハードル補強 準備物 ハードル32台		
3 日 目	3	(松本平広域公園 陸上競技場) 9:00~11:30 ○ W-up ○ 7歩ハードル 準備物 ハードル10台 メデイシングボール4個	(松本平広域公園 陸上競技場) 13:30~15:30 ○ W-up ○ 250m+145mH(3台) 準備物 ハードル9台		
4 日 目	4	(松本平広域公園 陸上競技場) 9:00~12:00 ○ W-up ○ 40秒走(250mから5mずつUP) 準備物 マーク12個	(松本平広域公園 陸上競技場) 9:00~12:00 ○ W-up ○ 40秒走(250mから5mずつUP) 準備物 マーク12個		

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(火)~28日(金)	担当 清水 未来
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	1 日 目	<p>〈松本平広域公園陸上競技場〉</p> <p>* 15:00~17:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション) ○スプリントドリル(股関節、重心移動) ○流し150×2 ○スティック走(形作り) ○C-down <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> <ul style="list-style-type: none"> ○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション) ○スプリントドリル ○流し150×2、スパイク流し150×2 ○400mH入り練習 ○C-down <p>(準備品)・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> <ul style="list-style-type: none"> ○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション) ○スプリントドリル ○流し150×2、スパイク流し150×2 ○200mH(男子と一緒に) ○C-down <p>(準備品)・ダイナマックス ・コーン ・ウォーキングメジャー ・ハードル</p>	
3 日 目	<p>〈松本平広域公園陸上競技場〉</p> <p>* 9:00~11:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション) ○スプリントドリル ○流し150×2、スパイク流し150×2 ○40秒走×3×3 (r=4'、R=15') ○C-down <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</p>	<p>〈松本平広域公園陸上競技場〉</p> <p>* 13:30~15:30</p> <ul style="list-style-type: none"> ○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション) ○スプリントドリル ○スティック走 ○流し150×2 ○C-down <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> <ul style="list-style-type: none"> ○W-up(jog-体操・ストレッチ-レクリエーション) ○スプリントドリル ○流し150×2、スパイク流し150×2 ○スティック走(おさらい) ○ステージアップ40秒走 ○C-down <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>	4 日 目	

種目別トレーニング実施計画書

	種目 (男女競歩)	期日 12月25日(火)~28日(金)	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~14000mペースW 【男子】 5' 00"~5' 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(動きづくり) ○ 40分ST(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 ~アンチ・ドーピング講習会~ 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"~1' 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(火)~28日(金)	担当 林 知彦
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	15:00~17:30 ○ 自己紹介 ○ 体ほぐし(股関節・肩甲骨) ○ ハードルドリル ○ 動きづくり (腿上げ・ウォーキング・スキップ・バウンディング・ホッピングなど) ○ 補強 ハードル10台 マーカー持参	
2 日 目	9:00~11:30 ○ w-up ○ 体ほぐし(股関節・肩甲骨)+体幹補強 ○ 踏切ドリル(踏みしめ・踏みつけ・ギャロップ・スキップ) ○ 加重ドリル ○ ハードルを使った踏切練習・ハードルジャンプ ハードル10台 ミニハードル10台 ボックス4個	14:00~17:00 ○ w-up ○ AMの復習 ○ スラローム走・サークル走 ○ サークル走からの跳躍 ○ 補強 ハードル ミニハードル	
3 日 目	9:00~11:30 ○ W-up ○ 体ほぐし(股関節・肩甲骨・体幹部分)+体幹補強 ○ サークル走・助走の駆け上がりの練習 ○ 跳びっぱなし(伸びあがりの意識を大切に) ○ 補強	13:30~15:30 ○ w-up(縄跳び) ○ 体ほぐしとAMの復習 ○ ここまでの練習で苦手な動きの確認と練習 ○ 補強+球技など ※ 15:45~アンチドーピング講習会	
4 日 目	9:00~12:00 ○ free w-up ○ まとめ跳躍練習 ○ 補強	/	

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(火)~28日(金)	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 (jog、体操、ストレッチ) ○ 動的ストレッチ ○ ハードルを用いたドリル ○ 補強 	
2 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) ○ スラローム走(内足・外足) ○ 低重心ホップ ○ 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 ○ 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 (男女走幅跳)	期日 12月25日(火)~28日(金)	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 アンチドーピング講習会 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(火)~28日(金)	担当 佐藤 賢一
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	<p style="text-align: center;">〈メイン競技場〉</p> <p>① W-UP ② CT(Controll test / TJ / 5steps / A-5steps)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> 使用するもの 跳躍ピット メジャー </div>	
2 日 目	<p>〈メイン競技場〉</p> <p>バウンディング(跳躍)につながる動き作り① 【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 Training ③ Drill</p> <p>1) Contact Drill 2) 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) Jump (短助走 中助走)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> 使用するもの 跳躍ピット メジャー Box </div>	<p>バウンディング(跳躍)につながる動き作り② 【移動しながらタイミングよく接地をする練習】</p> <p>① W-up ② Hurdle Drill ③ TJ Drill Imitation Drill Resisted Bounding Towing Bounding</p> <p>④ Bounding Run (20+20+20+20) ⑤ Skip Run ⑥ 300*1</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> 使用するもの マーカー Wメジャー ハードル </div>	
3 日 目	<p>〈メイン競技場〉</p> <p>【出力を意識した走り・助走を行う】</p> <p>① W-up ② Dynamax ③ 軸作りトレーニング/ドリル (臀部やハム・背中を意識したエクササイズ中心) ④ Mini Hurdle Sprint ⑤ Pochi / John ⑥ Approach Practice</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> 使用するもの Dynamax ミニハードル </div> <p>※状態によってメニューを変更する場合もある。</p>	<p>〈メイン競技場〉</p> <p>【体幹を中心としたトレーニング】</p> <p>① W-up ② Trunk Training ③ Care</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin-left: auto; margin-right: auto;"> 使用するもの エクサマット </div>	
4 日 目	<p>〈メイン競技場〉</p> <p>① W-Up ② Drill ③ Sprint or Jump</p> <p>※状態によってメニューを変更する場合もある。</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(火)~28日(金)	担当 旭 恵美
	午 前 の 部	午 後 の 部	
1 日 目	/	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up ○ コントロールテスト 立三段跳 立五段跳 助走付五段跳 <p style="text-align: right;">《準備物》 砂場 メジャー マーク</p>	
2 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up 動きづくり ハードルまたぎ ○ バウンディングドリル① 前脚ドリル 後ろ脚ドリル ○ 跳躍練習 砂場ホップ 中助走跳躍 <p style="text-align: right;">《準備物》 ハードル マーク 砂場 メジャー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up 各自 ○ バウンディングドリル② 前脚ドリル ○ ミニハードルMixJump 2.5mスタート ○ 250m <p style="text-align: right;">《準備物》 フレキハードル マーク ミニハードル</p>	
3 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up 動きづくり ハードルまたぎ ○ バウンディングドリル① 復習 ○ 跳躍練習 四段跳 <p style="text-align: right;">《準備物》 ハードル マーク 砂場</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up 各自 ○ メディシンボールリレー フロント・バック ○ BoxJump ○ 体幹補強 ○ 栄養講習会 <p style="text-align: right;">《準備物》 メディシンボール BOX</p>	
4 日 目	<ul style="list-style-type: none"> ○ W-up 動きづくり MixRun 各自 ○ エンドレスリレー <p style="text-align: right;">《準備物》 マーク バトン</p>	/	

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(火)~28日(金)	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) ○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 ○投げ メディシンボール、立ち投げ、グライド 		<ul style="list-style-type: none"> ○補強 2人組、メディシンボール ○投げ 立ち投げ、グライド ○100m×4×2set 		
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 メディシンボール、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 メディシンボール、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(火)~28日(金)	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~ 15:00~ ※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) ※アンチドーピング講習会 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(火)~28日(金)	担当	東海 茉莉花
		午 前 の 部	午 後 の 部		
1 日 目	/		○投擲合同メニュー		
2 日 目	(サブグラウンド) ○W-UP 股関節・肩甲骨の動的ストレッチ 変形ダッシュ*5 ○技術練習(課題確認)		(サブグラウンド) ○ W-UP メディシングボールでの動きづくり (立ち投げ~ピボットターンまで) ○技術練習(12分割) <div style="text-align: right;">・3kメディシン (2人に1つ)</div>		
3 日 目	※長めの一部練 (サブグラウンド) ○W-UP 股関節・肩甲骨の動的ストレッチ 変形ダッシュ*5 ○技術練習(連続投げ)		○ドーピング講習会		
4 日 目	(サブグラウンド) ○W-UP 股関節・肩甲骨の動的ストレッチ 変形ダッシュ*5 ○技術練習(発揮) トライアルの実施		/		

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(火)~28日(金)	担当 松井 重徳 小林 伸広
	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(火)~28日(金)	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 テニスボールキャッチ ハードル 補強(倒立など)	【使用するもの】 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(30m×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 変形ダッシュ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	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】 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
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	/	