

練習計画 3月 短距離  
\* 3月 記録会が始まります。

練習計画の作り方

W-UP 内容	A	B
	ジョグ・ストレッチ 動き作り ウインドスプリント	筋力トレーニング ジョグ・ストレッチ・動き作り ウインドスプリント

各種目のトレーニング・練習計画の立て方  
(3月の練習計画)

100Hm・110mH グループ		走り幅・走り高	
月	短距離100mと同じ	月	短距離100mと同じ
火	ハードル基本 スタンディングスタート からの4~6台	火	(幅)30m×7、 助走のリズムで 基本練習 (高)Jジャンプ× 50m×7 基本練習
水	ハードル基本 1歩ハードル SD~4台 ショートインターバル 150m×4	水	跳躍基本 1歩・3歩でのジャンプ 助走からの踏み切り練習と着地練習
木	短距離と同じ(セット走)	木	同左(セット走)
金	ロングジョグ ハードル基本	金	同左 イメージトレーニング
土	水+走練習+トレーニング	土	水+走練習+トレーニング
日	休養	日	休養

100m・200m グループ		200m・400m グループ	
月	スタート基本動作練習20m×4 50m ×4 OR 加速走 150m×4	月	セット走500×3 ゆったりと 150m×4
火	坂道 or ロングジョグ トレーニング	火	同左
水	スタート基本動作練習 SD~20m/50m/80m×2~4 150m×2 300m×2	水	同左 200m+200m×4 ダウンスプリント500m×1
木	セット走300+200+100+50	木	500m×3
金	ロングジョグ200m×4(テンポ走)	金	同左
土	SD 練習(カーブ30m×4 直線×4) 加速走(リラックス) 300m×1 トレーニング	土	SD 練習(カーブ) SD200m+200m×4 500m×1 トレーニング
日	休養	日	休養

3月4日(土)下関陸上競技場で記録会がありました。結果については中体連のホームページで確認をして下さい。久々の男子100mで10秒台が出ています。  
11月からの練習会で取り組んだ低いスタート姿勢からの加速がかなり効果を上げてきたように思われます。県の合宿等で練習内容・技術内容を説明します。  
3月18日の記録会より本年度のジュニアオリンピックのリレーに取り組みます。選手は各試合、記録会ごとに選出して行きます。これは、選手先攻とリレーの技術を県内で高めようとする狙いでもあります。