

がっしゅくがいよう 合宿概要

開催日 : 2021年12月18日(土) ~ 19日(日)

場所 : (1日目)鴨川市陸上競技場 (2日目)館山砂丘



宿泊施設: 民宿つのだ (〒294-0051 千葉県館山市正木 1202-1) TEL:0470-27-2755



医療機関: 安房地域医療センター (〒294-0014 千葉県館山市山本 1155) TEL:0470-25-5111

※ 地域小児夜間連絡窓口 TEL:04-7092-2211

※ 24時間対応医療機関 亀田総合病院(〒296-8602 千葉県鴨川市東町 1344) TEL:04-7092-2211

引率者: 田子 政昌(クラブ代表) 小泉 雅文(高校陸上部コーチ・JAAF 公認トレーナー)

ぜんたいもくひょう 全体目標

『冬期練習前半に必要なトレーニング要素を補強する』

現在、来年の大会シーズンにむけて身体づくり・フォームづくりをすすめています！

今回の冬合宿ではいつもの練習で行っていることで

「まだうまくいっていないところ」を見つけ、それを修正していける合宿にしたいと思っています。

土日の短い期間ですが、“短期集中”でがんばっていきましょう！

**Whirl Wind
Athletics Club**

れんしゅう スケジュール・練習プログラム(実施した内容)

12月18日(土)

時刻	内容	
8:00	集合	相模大野駅南口
8:10	出発	
9:15	休憩(海ほたるSA)	休憩時間 10分程度
10:15	到着	鴨川市陸上競技場
10:30 12:30	練習①	<p>[全 体] 練習メゾ: 技術練習(低負荷/多回数反復)</p> <p>① アクティベーション1 (その場補強動作_臀筋群・ハム・体幹部)+ランニング</p> <p>② アクティベーション2 (A・Bskip, パワージャンプ系: フォローステップ→段跳系)</p> <p>③ ハードルジャンプ→バウンディング →マーク走(軸・接地・タイミング) ※芝生で実施</p> <p>④ 150m テンポ走×3(③の動作を確認する目的)</p> <p>[小学生] 小学生は後半・部分走幅跳の練習 最後にセット走 150m+100m+80m+50m×1</p> <p>[長距離] ・LSD20min+ウインドスプリント 200m×3</p>
12:30 14:00	昼食休憩	※お弁当を配布しました
14:00 16:00	練習②	<p>練習メゾ: 走練習(ミドルパワー/エンデュランス系)</p> <p>[全 体] 【アップ】全員でシャトルハードル 10台×5~6本 [短距離] ・80m シャトル走(1往復)×2~3, (1.5往復)×1~2 ※ 速度 95%程度 加速→維持を繰り返す</p> <p>[小学生]スタブプロ練習のあとシャトル走 [長距離] ・ペース走 12000m+1000m</p> <p>[全 体] ・300m スプリント×1</p>
16:30 17:30	宿舎へ移動	
17:30	自由時間	※夕食までに入浴可能
18:30	夕食	
19:00	自由時間	
20:00 21:00	勉強会・MTG	<p>内 容:『映像で楽しむ陸上競技』</p> <p>陸上競技をもっと楽しむために、好きな人なら知っていると思える陸上競技関係の映像鑑賞会(と解説)をします📺</p>
21:00	消灯準備	

12月19日(日)

時刻	内容	
6:30 7:15	練習③	<ul style="list-style-type: none"> ・海岸ジョギング ・ダイナマックストレッチング ・ラダートレーニング ・芝生流し×3
7:30	朝食	※朝食後は部屋の片付け
8:30 9:10	砂山へ移動	※到着後陣地設置&トイレ確認
9:30 12:00	練習④	<p>練習メゾ:多様な運動を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ① サイドステップ系 TR(マーカー・ジグザグ系 TR) ② 変形ダッシュ ③ ショートスプリント(20m×5・30m×5・50m×3) ④ クロスカントリーレース(駅伝ルール)
12:00 13:30	昼食休憩	※お弁当を配布しました
練習開始前	集合写真	午後練習開始前に写真撮影しました📷
13:30 15:30	練習⑤	<p>練習メゾ:オールアウト★</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 砂山アスレティックスリレー(障害物競走) ② 砂山でスプリントドリル(ランジ・ハイニー系動作) ③ 下り走 30m×3 ④ タイムトライアル(一番下から上まで) 1本出し切り!
16:00 19:30	移動	<p>途中休憩 2回(君津 PA・海ほたる PA)</p> <p>※渋滞のため帰着が遅くなりました</p>
19:30	到着	相模大野駅南口付近
19:35	解散	

持ち物チェックシート

チェックしよう✓

れんしゅう き ふく 練習で着る服(2日分)	<input type="checkbox"/>
あまぐ 雨具(カッパなど)	<input type="checkbox"/>
シューズ・スパイク	<input type="checkbox"/>
ぼうかんぐ うわぎ 防寒具(上着など)	<input type="checkbox"/>
すいとう 水筒(水分をうつしかえて飲む人)	<input type="checkbox"/>
せんめんようぐ 洗面用具(ハブラシなど)	<input type="checkbox"/>
へ や ぎ 部屋着	<input type="checkbox"/>
タオル類(バスタオルなど) 部屋にタオルはありません🚫	<input type="checkbox"/>
かね サービスエリアきゅうけいじ の ものだい お金(S A 休憩時・飲み物代) クラブでも1日2本(麦茶・スポーツドリンク)を渡します	<input type="checkbox"/>
じょうびやく ひつようひと よいどめ・常備薬 ※必要な人のみ	<input type="checkbox"/>
ほけんしょう か 保険証(コピー可)	<input type="checkbox"/>
虫よけグッズ	<input type="checkbox"/>
ぼうし ひや 帽子・日焼けどめ 砂山は冬でも日差しが強いです☀	<input type="checkbox"/>
ひっきようぐ 筆記用具	<input type="checkbox"/>

※その他、宿泊や練習に必要なものは各自ご準備ください