



氏名： \_\_\_\_\_

# がっしゅくがいよう 合宿概要

開催日：2022年8月11日(木・祝)～13日(土)

場所：

(1日目)佐久総合運動公園陸上競技場

(2・3日目)湯ノ丸高原 陸上競技場(GMO アスリートパーク湯の丸)



宿泊施設：シティオス地蔵 (〒389-0501 長野県東御市新張 1270) TEL:0268-62-0967



医療機関：東御市民病院 (〒389-0502 長野県東御市鞍掛198) TEL:0268-62-0050

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)

高橋 彩 (看護師(小児専門))



# スケジュール・<sup>れんしゅう</sup>練習プログラム

8月11日(木・祝)

時刻	内容	
7:20	集合①	相模大野駅南口
7:30	出発①	
9:30	休憩①	休憩時間 10 分程度
11:30	休憩②(横川 SA)	休憩時間 30 分程度 <b>※各自昼食をとります</b>
13:00	競技場到着	
13:30   16:30	練習①	<p>[全体] アップ:コーディネーションTR</p> <p>[高校生以上] ・小泉◎トレーニング講習 ・ミニハードル or マーク走(20 台程度)</p> <p>[小中学生] 跳躍種目練習(走幅跳・走高跳(背面跳練習))</p> <p>[高校生以上] ・フォーム走(150m)2×3 (90%)</p> <p>[小中学生] ・セット走 150m+120m+100m+80m</p> <p>[長距離] ・4000mPR 3'45/4'00/4'30 ・テンポ走 300m</p> <p>[全体] ・メディシン 200m 走 ・ストレッチ, アイシング等</p>
17:30	宿舎到着	
18:00	夕食①	
	自由時間	
20:00   21:00	勉強会①	内容:勉強会①『走動作基礎講習』
21:30	消灯準備	

## 8月12日(金)

時刻	内容	
6:30	練習②	[小・中学生]投てき種目基礎動作 [短距離・跳躍・障害]投げ系TR・神経系TR・流し [長距離]Jog30min WS100m×3
7:30	朝食①	
9:30   12:00	練習③	[短距離・跳躍・障害] ・アクティベーションTR+ハードルドリル ・スタブロ練習(30分程度) ・加速走×2~3 ・TT系練習(距離は選択式)  [長距離] ・Free jog 30min ・(400m+200m)×4~6 pace:1500mRP
12:30	昼食①	
	自由時間	
14:30   17:00	練習④	[全体] ・アスレティクスリレー [短距離・跳躍・障害] ・坂道インターバル走 [長距離] ・クロスカントリーコース LSD(15~20 km) [全体] 補強運動(ランジ系)
	自由時間	
18:00	夕食②	
	自由時間	
20:00   21:00	勉強会②	内容:勉強会② 『ディスカッション~チームづくりについて~』
21:30	消灯準備	

8月13日(土)

時刻	内容	
6:30	練習⑤	[小・中学生]投てき種目基礎動作 [短距離・跳躍・障害]コンディショニングトレーニング [長距離]Jog20min
7:30	朝食②	
9:30   12:30	練習⑥	[全体] 芝生上トレーニング ・バウンディング系 TR ・スプリントパワー系トレーニング [短距離・跳躍・障害] ・シャトル走(60m) ・[長距離] ・クロスカントリー8km+トラック 1000m×1 [全体] ・全員リレー
13:00	昼食②	
	休憩・荷物準備	
14:00	合宿地出発	途中休憩2~3回(10~15分程度)
18:30   19:00 (見込み)	相模大野駅到着	※途中で到着予定時刻を連絡します

ぜんたいもくひょう  
全体目標

『<sup>ふだん</sup>普段の<sup>れんしゅう</sup>練習で<sup>た</sup>足りていなかったことを<sup>おぎな</sup>補おう!』

小学生~大学生はこれまでの練習でおぼえきれなかったことを身につけるために  
社会人選手は学生よりも少ない身体トレーニングを補うために  
涼しい環境で【<sup>ていきょうど</sup>低強度×<sup>こうはんぷく</sup>高反復】のプログラムをつくりました!

また、これからも一緒に陸上競技をしていく仲間たちと秋シーズンに  
飛躍するためにチームワークを高めていけるような3日間にしましょう!

**Whirl Wind  
Athletics Club**





# 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(3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	<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 ※バスタオルも必要です	<input type="checkbox"/>
しょにち ちゅうしょく 初日の昼食 ※S A 休憩時に買ってよいです	<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)	<input type="checkbox"/>
じょうびやく 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"/>
むし 虫よけグッズ	<input type="checkbox"/>
ぼうし ひや 帽子・日焼けどめ	<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