



氏名： \_\_\_\_\_

## がっしゅくがいよう 合宿概要

開催日：2022年12月17日(土)～18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

『普段のトレーニングでかけることができない負荷をかけていく!』

冬期練習では、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!

トレーニングの基本は「いつもできる強度よりも少しだけつよい強度で行うこと」です。

2日間に分けて、自分がなんとかできるギリギリのところまで頑張ること、  
全身にまんべんなく負荷をかけて、パワーアップの土台をつくっていくことを目標にしています。

Whirl Wind  
Athletics Club

れんしゅう  
スケジュール・練習プログラム(実施版)

12月17日(土)

時刻	内容	
7:30	集合	相模大野駅南口・セブンイレブン付近
7:40	出発	
8:45   9:00	休憩 (海ほたる PA)	休憩時間 15 分程度
10:30	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) ① アクティベーショントレーニング (その場補強動作_臀筋群・ハムストリングス・体幹部) +ランニング, ハードルドリル ② 芝生ハードルジャンプ ③ 軸づくり系ドリル, 流し走 (11:30~ブロック別練習)</p> <p>[短距離] ・芝生ミニハードル走 20台程度×3 2セット (6足・6.5足・7足) ・まとめスプリント 150m 以上×2~3 本程度 ※動画チェックしながら</p> <p>[小学生・跳躍] ・跳躍イミテーションドリル ・連続踏切から跳躍 ・助走付段跳系(コンビネーションジャンプ)</p> <p>[中・長距離] ・LSD 40min+200m×5 r=200mjog</p>
12:30   14:00	昼食休憩	※お弁当を配布します
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) [全 体] ① サーキットトレーニング 4 周 ②トラックミニハードル走 20 台程度×3 ※午前中とセッティングは一緒</p> <p>[短距離] ・80m シャトル走(1往復)×2, (1.5 往復)×1 ※ 速度 95%程度 加速→維持を繰り返す ・メディシンボールをもって 400m 1or2kg 男子:60sec/女子70:sec/小学生 80sec~</p> <p>[中距離・中学生] ・レペティション走 600m×5 r=7min</p> <p>[長距離] ・ペース走 8000~12000m(3'45/4'00/4'30)+1000m</p>
16:30   17:30	宿舎へ移動	民宿つのだ

17:30	自由時間	※入浴は数人ずつ交代で行ってください
18:30	夕食	
19:00	自由時間	
20:00   21:00	勉強会・MTG	内 容:『小学生でもわかるトレーニング講習』 陸上競技に必要なトレーニングの理論をできるだけ難しいことばを用いずに解説します！ トレーニングの「考え方」が少しでも変わればと思います。
21:00	消灯準備	※練習ノートを回収します

## 12月18日(日)

時刻	内容	
6:30   7:15	練習③	※ <b>宿舎向かいの運動公園芝生広場へ移動</b> ・芝生ジョグ ・動的ストレッチ ・ダイナマックス投
7:30	朝食	※朝食後は部屋を片付けること
8:45   9:15	館山砂丘へ移動	※トイレ休憩をとるので必ずすませること 🚻 ※到着後陣地設置
9:30   12:00	練習④	<b>練習メゾ:多様な運動を行う</b> 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×4・50m×3) ④ 下り(30m×5) ※オーバースピードを体験しよう 😊 ⑤ クロスカントリーレース(駅伝ルール)
12:30   14:00	昼食休憩	※お弁当を配布します ※バスを動かしてもらうのでトイレ休憩
14:00   15:30	練習⑤	<b>練習メゾ:オールアウト★</b> ① 砂山アスレティクスリレー(障害物競走) ② 砂山でスプリントドリル (ランジ・ハイニー・スキップ・バウンディング) ③ T.T.にむけて各自フリーアップ 15min <b>【開始時刻 15:00】</b> ④ タイムトライアル(一番下から上まで) 1本出し切り!
練習終了後	集合写真	出し切ったのちに写真撮影します 📷
16:15   19:45	移動	途中休憩 2 回(房総の駅とみうら・海ほたる PA)
19:45	到着	相模大野駅南口付近
19:50	解散	

れんしゅうにっし  
**練習日誌**

メニュー項目 (メモをとりたい メニュー名)	目的・練習のやり方 (セッティングや 距離・回数) <small>図や絵を描くのも可</small>	自分にとっての課題 (分析や人からのアドバイスを 書いてみよう)	改善点 (合宿後にどうやって改善する かアイデアを書いてみよう)

コーチコメント

.....

.....

.....

.....

# 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 てぶくる 防寒具(上着・手袋など)	<input type="checkbox"/>
すいとう 水筒(水分をうつしかえて飲む)	<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"/>
たうるるい 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 よいどめ・常備薬 ※必要な人のみ	<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"/>
ほけんしょう 保険証	<input type="checkbox"/>

※今回中学生以上は宿舎でワクチン接種証明時に必要です

※その他、宿泊や練習に必要なものは各自ご準備ください