



氏名：_____

がっしゅくがいよう 合宿概要

開催日 : 2023年8月11日(金・祝) ~ 13日(日)

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)

ぜんたいもくひょう 全体目標

きほんどうさ てっぺいはんぷく
『基本動作の徹底反復！秋シーズンに向けて土台づくり』

“日本一標高の高い400mトラック”で実施する合宿も3年目に突入しました！

これまでいろいろためしてきましたが、

普段の短時間のチーム活動ではできない内容を3日間で集中して実施し、

今後の競技活動を変えるきっかけにできるように自分と向き合いましょう！

また、過去最大人数での合宿ですので種目や競技レベル、年齢などの『たてわり』を
気にせず全員でサポートしあいながら“全員陸上”でトレーニングを成功させましょう！

**Whirl Wind
Athletics Club**

スケジュール・^{れんしゅう}練習プログラム

【各ブロックのトレーニング方針・目標】

短距離：シザース動作改善(素早く脚をたたんでひきつける&スイング脚の意識改善)

中・長距離：高地による基礎心配機能向上・脚づくり(毛細血管増)

跳躍：(初日)多様なジャンプトレーニングの実施

8月11日(金・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 ※各自昼食をとります
13:00	競技場到着	
13:30 16:30	練習① 練習メゾ: ・身体づくり ・課題抽出 ・翌日以降の準備	<p>[全体] アップ:動的ストレッチ ・ハードルウォーク,ランジ動作中心</p> <p>[短距離] ・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) ・120m フォーム走×3 ※ 各練習の動画を 1~2 本程度撮影しておくこと! 本日の練習日誌に課題を記入していきます。</p> <p>[跳躍・小学生] 砂場種目練習(走幅跳・三段跳) ・連続踏切ドリル, 助走付き段跳び ・フラットボード跳躍, デプス三段跳 ・助走~ホップアップ(飛び出し)動作 ※ 各練習の動画を 1~2 本程度撮影しておくこと! 本日の練習日誌に課題を記入していきます。 ・助走のリズムを意識してテンポ走(150m 程度)</p> <p>[長距離] ・小泉◎トレーニング講習まで短距離と一緒に ・4000mPR ※下記は予定グループ A 3'45 早田・横谷・渡邊直・竹内・須永・草薙 B 4'00 高瀬・服田・渡邊新・太田・重田 C 5'00 大熊・鈴木・中瀬・松本咲 ※ 明日の距離走に備えて動作を意識して余裕をもって ペースランニングをすること! (体調に合わせてグループ・設定タイムを変更します 😊) ・WS100m×5</p> <p>[全体] 16:00 頃 ・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	※ 各自入浴可能
19:30 20:30	勉強会①	内容:勉強会① 『アスリート基礎講習』 ～練習へのとりくみ方・栄養摂取・試合にむけて～
	レクリエーション	
21:30	消灯準備	※ 各自入浴可能

8月12日(土)

時刻	内容	
6:30	練習②	[短距離・跳躍・障害]投げ系TR・神経系TR・流し [長距離]Jog30min WS100m×3～5
7:30	朝食①	
9:30 12:00	練習③ 練習メゾ: ・レペティション系	[全体] ・アクティベーションTR+ハードルドリル ・ハードルジャンプ ・スピードバウンディング ◇10:30～ ブロック別練習 [短距離] ・レペティション TR ◆SS:150m・100m・100m・60m・60m r=各 10-15min 程度 ◆LS:350m・300m・250m r=20min 程度 [長距離] ・レペティション TR ◆1500m:1200m×3 r=20min 程度 ◆800m:600m×3 r=20min 程度 ◇ 11:40～各ブロック終了後体幹部補強,ストレッチ指導
12:30	昼食①	
	自由時間	
14:30 17:00	練習④ 練習メゾ: ・インターバル &距離走	[全体] ・アスレティックスリラー [短距離] ・坂道インターバル走 50m～200m までトータル 15 本程度 [長距離] ・クロスカントリーコース LSD(15～20 km) ※コース応相談 ※800m メイン組は短く(8k 程度)して短距離合流可 [全体] ★スキー場クライミングレース
18:00	夕食②	
	自由時間	※ 各自入浴可能
19:30 20:30	勉強会②	内容:勉強会② 『モチベーションづくり:マンダラチャート作成』ほか
21:30	消灯準備	※ 各自入浴可能

8月13日(日)

時刻	内容	
6:30	練習⑤	[短距離・跳躍・障害]ダイナマックス TR, 動的ストレッチ [長距離]Jog30min WS100m×3~5
7:30	朝食②	
9:30 12:30	練習⑥ 練習メゾ: ・オールアウト	[全体] ・Jog, ストレッチ指導 ・ハードルウォーク ・ミニハードルドリル [短距離] ・クロスカントリーインターバル(150m 程度)×8~12 +メディシン走 300m×1 [長距離] ・クロスカントリー8kmトライアル +トラック1000m×1 ※早田別メニュー対応 [全体] ・全員リレー(1人200m?) ◇写真撮影をします 📷
13:00	昼食②	
	休憩・荷物準備	※ 各自入浴可能
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

れんしゅうにっし
練習日誌 1日目

<small>こうもく</small> 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 ・ <small>きょり</small> タイム・ <small>きょり</small> 距離・回数) 図や絵を描くのも可	<small>かだい</small> 自分にとっての課題 (<small>じ こ ぶん せき</small> 自己分析や人からのアドバイス があれば書いてみよう)	<small>かいぜんてん</small> 改善点 (合宿後にどうやって <small>かいぜん</small> 改善する かアイデアを書いてみよう)

◇自由記述欄◇ 練習の動画を見て自己分析をしてみよう

具体的にどうなっているか他の人に説明してみよう💡

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

かだい課題だと思おう局面を棒人間などで描いてみよう💡

コーチコメント

.....

.....

.....

.....

れんしゅうにっし
練習日誌 2日目

<small>こうもく</small> 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 ・ <small>きよりの</small> タイム・ <small>きよりの</small> 距離・回数) <small>図や絵を描くのもおススメ</small>	<small>かだい</small> 自分にとっての課題 <small>じこぶんせき</small> (自己分析や人からのアドバイス があれば書いてみよう)	<small>かいぜんてん</small> 改善点 (合宿後にどうやって <small>かいぜん</small> 改善するかアイデアを書いてみよう)

コーチコメント

も もの 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 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 ※ひつよう ひとのみ ※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 涼しくて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"/>
保険証	<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