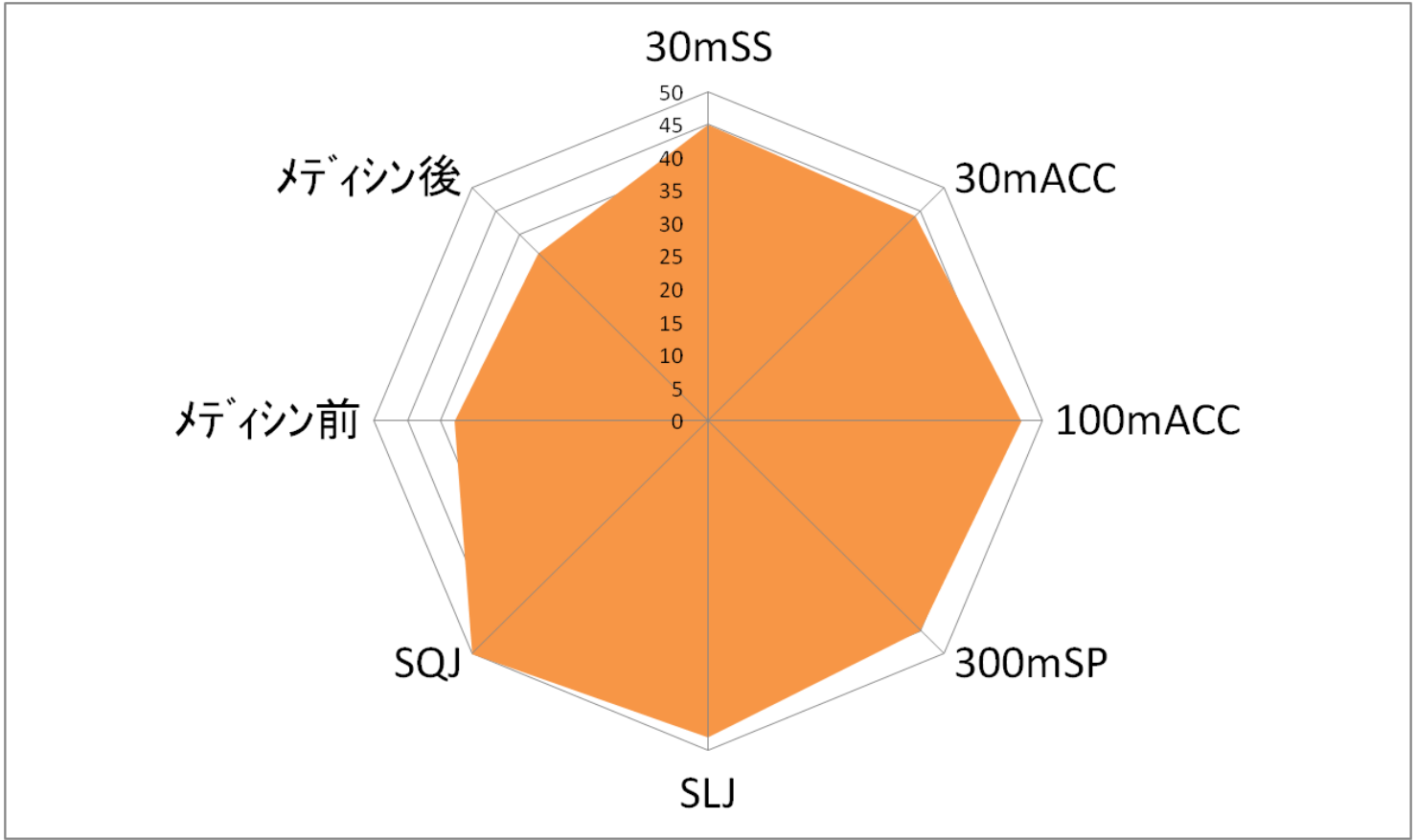


コントロールテスト分析シート 氏名 ()



自分のスコアを記入してみよう!!

	30mショート スプリント(SS)	加速走 (ACC)30m	加速走 (ACC)100	300mスプリ ット(SP)	立幅跳(SLJ)	立五段跳 (SQJ)	メディン前	メディン後	合計
得点	45	44	47	45	48	50	38	36	353
記録	3秒75	3秒08	10秒56	36秒91	2m72	14m66	14m20	15m80	

スコアからわかる自分の特徴を書いてみよう!!
しおりを参考に、どんな能力が足りてないかを書いてみよう。出来るだけ専門用語を使う事!

今年度を通してスプリントのトレーニングの内容がしっかりとこなせたので数値にも表れている。数値的には実際の試合のスプリント種目の記録より高い水準にあるので、来シーズンは試合でのパフォーマンスにつなげられるようにしたい。300m走のパフォーマンスを安定させられれば400mにもつながる。来シーズン35秒台を目指す。投動作で得点をとれていないことについてはトレーニング要素として下半身で得た力を上半身を通して瞬間的に連動する「協調性」が足りていない。スプリントパワーやジャンプパワーにつながるように全身の協調性を意識したトレーニングを導入する。

太赤字はトレーニングメニュー例を挙げている

スコアを基にどんなトレーニングをすればいいか考えてみよう!!

・**メディシンボール投げトレーニング**で全身を瞬間的に連動させる
 ・**200m~400mのインターバルトレーニング**で走フォーム(=ピッチ・ストライド→スピード)を高いレベルで安定させる。レース展開につなげるような意識付けで行う
 ・**単純な最大スピードの強化**を行う。**マーク走**や**スキップドリル**でピッチ(切り返し)のトレーニング、**区間走**などで**ピッチとストライドのコントロール**、**ストライドの強化**として**バウンディング**などの**ジャンププライオ系のトレーニング**、そして**序盤の立ち上がりの安定のために組み合わせ走**、気温の高い日には積極的に**スパイク**をはいて**パワー&スピード系**のトレーニングを行っていく。

斜下線字はトレーニング要素・技能を挙げている