No.	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun
15	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日
回復	(2月1日) 100mBU×6 ﾗﾀﾞｰﾄﾞﾘﾙ 短:ｽﾀｰﾄ練習基礎 100m×4 r=WB 長)1000m×4 r=400mjog 基礎筋力TR	大和ｻｰｷｯﾄ×2 変形D×10 倒れ込みｽﾀｰﾄﾄﾞﾘﾙ フリー練習30 19:45～ ｼﾞｬﾝﾌﾟ補強 ・立幅跳 ・立五段跳 全体練習	海老名ｻｰｷｯﾄ×2 ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝTR フリー練習30 19:45～ ｼﾞｬﾝﾌﾟ補強 ・台降りｼﾞｬﾝﾌﾟ ・ﾊｰﾄﾞﾙﾀﾞｼﾞｬﾝﾌﾟ 全体練習	Rest	大和ｻｰｷｯﾄ×2 ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝTR フリー練習30 19:45～ ①ﾎﾞｰﾙ補強 ・ﾌﾛﾝﾄ/ﾊﾞｯｸ ②倒立補強 全体練習	(芝生広場練習) 20分間走 変形D×10 倒れ込みｽﾀｰﾄﾄﾞﾘﾙ ﾎﾞｰﾙ補強 ・ﾌﾛﾝﾄ/ﾊﾞｯｸ ・ｻｲﾄﾞ/突き出し ｽﾀﾋﾞ補強大会 全体練習	相模原ﾒｲﾝｽﾀｼﾞｱﾑ 100mBU×6 ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝTR フリー練習45 11:30～ ｼﾞｬﾝﾌﾟ補強 ・立幅跳 ・立五段跳 全体練習
16	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
強化⑩ ・ 通常	Rest	大和ｻｰｷｯﾄ×1 ﾗﾀﾞｰﾄﾞﾘﾙ ﾏｰｸｽｷｯﾌﾟﾄﾞﾘﾙ 各自流し 短)T.T.300m×1～2 長)12分間走×1 短…r=15min ボール補強 倒立補強 CT系	海老名ｻｰｷｯﾄ×2 ﾊｰﾄﾞﾙﾄﾞﾘﾙ 倒れ込みｽﾀｰﾄﾄﾞﾘﾙ 各自流し 短)T.T.300m×1～2 長)12分間走×1 短…r=15min ボール補強 CT系	Rest	大和ｻｰｷｯﾄ×1 ﾗﾀﾞｰﾄﾞﾘﾙ ﾏｰｸｽｷｯﾌﾟﾄﾞﾘﾙ 各自流し 短)T.T.300m×1～2 長)12分間走×1 短…r=15min ｼﾞｬﾝﾌﾟ補強 CT系	(競技場練習) 100mBU×6 ﾊｰﾄﾞﾙﾄﾞﾘﾙ ﾏｰｸｽｷｯﾌﾟﾄﾞﾘﾙ 各自流し 短)T.T.300m×1～2 長)12分間走×1 短…r=15min 技術ドリル② CT系	大和SC練習 100mBU×6 ﾊｰﾄﾞﾙﾄﾞﾘﾙ 倒れ込みｽﾀｰﾄﾄﾞﾘﾙ 各自流し 短)T.T.300m×1～2 長)12分間走×1 短…r=15min 倒立補強 (能登谷C/小川C) CT系
17	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
強化⑪	Rest	大和ｻｰｷｯﾄ×2 19:30迄ﾌﾘｰ練習30 短)SDﾄﾞﾘﾙ ・倒れこみS ・三点ｽﾀｰﾄ等 200mﾘﾚｰ 長)800m×4 200m×5(r=200j) 跳・障)助走SP他 ﾊｰﾄﾞﾙﾄﾞﾘﾙ ｼﾞｬﾝﾌﾟ補強	海老名ｻｰｷｯﾄ×2 19:30迄ﾌﾘｰ練習30 短)100m×3×2 r=WB/85%～ 長)150m×10 r=250mjog ｼﾞｬﾝﾌﾟ補強 ・台降りｼﾞｬﾝﾌﾟ ・ﾊｰﾄﾞﾙﾀﾞｼﾞｬﾝﾌﾟ	Rest 全ブロック組み合わせ走で中盤以降しっかり切り返す意識をする	大和ｻｰｷｯﾄ×2 変形D×10 ﾐﾆﾊｰﾄﾞﾙ走 短)SS…150m+60m×2～3 LS…200m+200m×2～3 r=90sec/10~5min 長)1200+300m×2~3 r=100mjog/10min ﾎﾞｰﾙ補強 倒立補強 100m×1～2?	(芝生広場練習) 20分間走 ﾗﾀﾞｰﾄﾞﾘﾙ 変形D×10 (坂へ移動) 登り坂ｽｷｯﾌﾟ →30m×5 60m×5 100m×3 ﾎﾞｰﾙ補強 倒立補強	相模原ﾒｲﾝｽﾀｼﾞｱﾑ 100mBU×6 ﾗﾀﾞｰﾄﾞﾘﾙ 短)ｺｰﾅｰSD 80m～120m 200m×1 長)1000m×3～4 r=400mjog ｼﾞｬﾝﾌﾟ補強 ・ﾊｰﾄﾞﾙﾀﾞｼﾞｬﾝﾌﾟ
18	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	
強化⑫	Rest 全ブロックレースペースや局面構造を意識する	大和ｻｰｷｯﾄ×1 ﾏｰｸｽｷｯﾌﾟﾄﾞﾘﾙ ﾐﾆﾊｰﾄﾞﾙ走 短)ﾐﾆﾊ区間走 SS…100m×3×2 r=WB/12min(85%～) LS…250m×4 r=10min(85%～) 長)4000m×1 300m×3(r=100jog) ﾎﾞｰﾙ補強/倒立補強	海老名ｻｰｷｯﾄ×2 ﾊｰﾄﾞﾙﾄﾞﾘﾙ ﾏｰｸｽｷｯﾌﾟﾄﾞﾘﾙ 短)150m×5 r=7min 長)1200m×2～3 800m×1～2 ﾎﾞｰﾙ補強 腕立て系補強 ﾍﾞｿﾁ腹筋・背筋	Rest	大和ｻｰｷｯﾄ×1 19:30迄ﾌﾘｰ練習30 短)SDﾄﾞﾘﾙ 30m×5 200mﾘﾚｰ 長)4000m×1 200m×5 r=15min/200jog 跳)踏切D・短助走跳躍・助走SP 障)台数跳びこみ ｼﾞｬﾝﾌﾟ補強	(芝生広場練習) ｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝTR ﾗﾀﾞｰﾄﾞﾘﾙ ﾏｰｸｽｷｯﾌﾟﾄﾞﾘﾙ 倒れ込みｽﾀｰﾄﾄﾞﾘﾙ (坂へ移動) 登り坂ｽｷｯﾌﾟ →30m×5 100m×3×3 基礎筋力TR	

2月期目標

質転化!!　技術系&ｽﾋﾟｰﾄﾞ練習の割合を増やしてｼｰｽﾞﾝへ準備!!

2月は序盤にフリー練習・CTを行い強度・運動量を落とした練習を行いイメージの修正をしましょう。17週目から遂に大詰めのパワー・スピード・技術を中心とした練習です。各ブロックとも試合に近い距離・動作(局面構造づくり)を少しずつ取り入れていくのでペース目標・動作課題の抽出を各自コーチと相談して事前に決めておこう。(事前にノートや反省シートを利用していた選手はやることが明確になっているはずだ。ここで差がつく。)**練習はこなすだけでは強くなれないぞ!!**

技術+パワー×スピード=競技力の向上!!

【技術練習の内容(一例の紹介)】

- **走種目…ﾐﾆﾊｰﾄﾞﾙなどを使ったｽﾌﾟﾘﾝﾄﾌｫｰﾑ獲得・ｽﾄﾗｲﾄﾞとﾋﾟｯﾁのﾊﾞﾗﾝｽのとれた大きな動きをつくる**
  また，種目別の局面区間・レース展開を意識したペースコントロールを意識した練習
- **障害種目…ﾊｰﾄﾞﾙ台数の飛び込み，ﾊｰﾄﾞﾘﾝｸﾞﾄﾞﾘﾙで腕やﾘｰﾄﾞ(抜き)足のﾀｲﾐﾝｸﾞを反復する**
- **跳躍種目…跳躍部分練習(助走・飛び出し)，強度の低い跳躍練習(短助走・中抜き練習・ｲｰﾌﾞﾝｼﾞｬﾝﾌﾟ等)**

【フリー練習について】

自分の練習したいトレーニングを選択し，自分で準備し実施する。コーチが巡回して指導する。強化練習をしても可

※　200mリレー…2人組で一人100mずつ走る。4組と同様の負荷を与えるのと同時にACﾁｰﾑはﾁｰﾑ力の向上を図る

また，ACチームは次年度の試合目標・予定確認を早めにすすめよう。

2	14	強化⑨		
2	15	回復	試合準備期Ⅰ	
2	16	強化⑩		
2	17	強化⑪		
3	18	強化⑫		
3	19	回復		
3	20	強化⑬	試合準備期Ⅱ	記録会出場予定
3	21	強化⑭		記録会出場予定