

H30. 1/4~7 冬季合同強化合宿 練習メニュー表

	1/4(木)	1/5(金)	1/6(土)	1/7(日)
		午前(玉野スポーツセンター グラウンド) 8:30~11:50	午前(玉野スポーツセンター グラウンド) 8:30~11:50	午前(玉野スポーツセンター グラウンド) 8:30~11:20
午前	<p>各自1周Jog+体操 全体を4グループに分ける</p> <p>[1] シヤフトレーニング(11種目)(男子15m/女子10m) [5人組]</p> <p>[2] 階段走[1段:切り返し] × 5本 階段走[1段跳ばし:バウンディング] × 5本 パワーロープ(片足跳び=乗り込み) × 20秒 [3人組] パワーロープバウンディング 30m × 5本 [3人組] (前半と後半の2つに分ける)</p> <p>[3] (前半)フレキハードルを使った連続も上げ 1. 5往復 × 右向き2本・左向き2本 (10台) (高さ:男45cm2列/女30cm1列) 連続も上げ(カートの引きつけ) 15m × 2本 (後半) ステッピング(4種目) × 20秒 [3人組] スティック走(スティック18本) × 3本 (4列)</p> <p>[4] 芝マット裏を使った足裏の加重の確認 × 右10回・左10回 [2人組] ステップ台を使っての支持足の抜重運動 × 右10往復・左10往復 [2人組] ステップ台(8台)乗り込みドリル × 右1往復・左1往復 × 5本 [間: 3.7m or 4m or 4.5m] バウンディング 30m × 3本</p> <p>11:45 ~ C-Down(各自体操) & 片付け</p>	<p>小体育館で、DVDを観ながらトレーニングの説明 全体を10グループに分ける</p> <p>[1] 芝マット裏を使った足裏の加重の確認 × 右10回・左10回 段差を使っての支持足の抜重運動 × 右10往復・左10往復 足裏の接地の感覚を意識しながら20mダッシュ × 3本</p> <p>[2] 連続キック(左右) × 各20回 + 連続パンチ × 60秒 [2人組]</p> <p>[3] スライディングボード(2種目) × 各30回 [2人組]</p> <p>[4] セラチューブトレーニング(踵の引きつけ) × 30回 [2人組] 高速前回転(セラバンドゴールド) × 右30回・左30回 [2人組]</p> <p>[5] フレキハードル(8台) (間3足長) (3種目) (高さ:男45cm/女30cm)</p> <p>[6] セラバンドリングを使って(5種目) × 各30回</p> <p>[7] パワーロープ(男1kg・女700g) (4種目) × 各20秒 [2人組]</p> <p>[8] 大腰筋トレーニング(6種目) × 各10回</p> <p>[9] 腸骨筋トレーニング(3種目) × 各20回 [3人組]</p> <p>[10] ジムロープトレーニング(3種目) × 各30回 [3人組] (長さ9m:太さ男5cm/女3.8cm)</p> <p>11:45 ~ C-Down(各自体操) & 片付け</p>	<p>全体を4グループに分ける</p> <p>[1] スライディングボード(2種目) [4人組] ※ひとりの人が続けて行うこと [①骨盤スイング × 2往復 ②20往復]</p> <p>[2] 連続キック(左右) × 各20回 + 連続パンチ × 60秒 [3人組]</p> <p>[3] (前半)前回転トレーニング(左右交互 × 50回) [2人組] (後半)高速前回転(セラバンドゴールド) × 右50回・左50回 [2人組]</p> <p>[4] (前半)セラチューブトレーニング(踵の引きつけ) × 30回 [2人組] (後半)大腰筋トレーニング(6種目) × 各10回 ジャンプランジ × 10回 + ツイストランジ × 10回</p> <p>[短距離・跳躍・中長距離] 肩甲骨ストレッチ(2種目) × 各25回 [①前後手の平タッチ ②前後max腕振り] 中殿筋使ったの地面プッシュ × 左右各10回 中殿筋使ったの地面プッシュスキップ 10m コンビネーションランニング① × 2本 (ランジウォーク) 10m + スキップ走 20m + ダッシュ 30m) コンビネーションランニング② × 2本 (ストレートレッグ 10m + バウンディング 20m + ダッシュ 30m) カカト引きつけその場10回 → 移動10回 → ダッシュ 30m × 2本 [短距離・跳躍] ミックスランニング(ステップオンフレキ使用) [前半10台 + 後半10台] × 5本 [0-70-145-225-310-400-495-595-700-810-925(cm) → (15m加速) → 2.1m or 1.9m or 1.7m × 10台]</p> <p>テンボ走 400m + 300m + 200m + 100m</p> <p>[中長距離] 10分Jog + インターバル1000m(200mJog) × 5本</p> <p>[投擲] 階段うつ伏せ後ろ上がり[スパイダーマン] × 1本 ダイナマックスを使ったの投げトレーニング(男3kg/女2kg) ①体操座りでダイナマックスに背もたれしながらオーバーヘッド投げ × 10本 ②その場直上ジャンプ投げ × 10本 ③その場投げ上げからのフロント&バック投げ × 10本 ④サイドステップからの片手プッシュ × 右10本・左10本 ダイナマックス投げ 100m (男3kg/女2kg) スクワットジャンプ 20回 × 3セット [①フロント投げ × 1往復 × 3本 ②バック投げ × 1往復 × 3本]</p> <p>11:15 ~ C-Down(各校でJog&体操) 11:30 終了式</p>	
	午後(玉野スポーツセンター グラウンド) 13:30~17:00	午後(玉野スポーツセンター グラウンド) 13:30~17:10	午後(玉野スポーツセンター グラウンド) 13:30~17:00	
午後	<p>小体育館で、DVDを観ながらトレーニングの説明 全体を10グループに分ける</p> <p>[1] 芝マット裏を使った足裏の加重の確認 × 右10回・左10回 段差を使っての支持足の抜重運動 × 右10往復・左10往復 足裏の接地の感覚を意識しながら20mダッシュ × 3本</p> <p>[2] 連続キック(左右) × 各20回 + 連続パンチ × 60秒 [2人組]</p> <p>[3] スライディングボード(2種目) × 各30回 [2人組]</p> <p>[4] セラチューブトレーニング(踵の引きつけ) × 30回 [2人組] 高速前回転(セラバンドゴールド) × 右30回・左30回 [2人組]</p> <p>[5] フレキハードル(8台) (間3足長) (3種目) (高さ:男45cm/女30cm)</p> <p>[6] セラバンドリングを使って(5種目) × 各30回</p> <p>[7] パワーロープ(男1kg・女700g) (4種目) × 各20秒 [2人組]</p> <p>[8] 大腰筋トレーニング(6種目) × 各10回</p> <p>[9] 腸骨筋トレーニング(3種目) × 各20回 [3人組]</p> <p>[10] ジムロープトレーニング(3種目) × 各30回 [3人組] (長さ9m:太さ男5cm/女3.8cm)</p> <p>16:45 ~ C-Down(各自体操) & 片付け</p>	<p>グループ分け [4人組を作る] 各グループで体操 ○ 1セットの 4種目 ①おんぶ ②バウンディング ③バウンディング(ダイナマックス保持:男3kg・女2kg) ④ダッシュ(必ず8人そろって走ること)</p> <p>[A] 上り坂: 合計44本 ・ 30m × 3セット (12本) ・ 60m × 2セット (8本) ・ 90m × 1セット (4本) ・ 60m × 2セット (8本) ・ 30m × 3セット (12本)</p> <p>[B] 下り坂: 合計44本 ・ 30m × 3セット (12本) ・ 60m × 2セット (8本) ・ 90m × 1セット (4本) ・ 60m × 2セット (8本) ・ 30m × 3セット (12本)</p> <p>説明 [A]と[B]が終わってから全員でグラウンドで行う 平地: 合計12本 ○ 1セットの2種目 [①バウンディング ②ダッシュ] ・ 50m × 2セット (4本) ・ 100m × 2セット (4本) ・ 50m × 2セット (4本)</p> <p>17:00 ~ C-Down(各自体操)</p>	<p>ダイナマックスソフトメディシンボール(男3kg・女2kg)を使った練習 ①移動しながら行う(間5m) × 8本 (a) チェストパス (b) オーバーヘッド投げ (c) 片手プッシュ(右) (d) 片手プッシュ(左) (e) フロント投げ (f) 両足パス</p> <p>②移動しながら行う(間20m) × 4本 (a) スキップ (b) もも上げ (c) 片足跳び(右) (d) 片足跳び(左) (e) バウンディング (f) ランニング</p> <p>[短・中・長・跳躍] 全体を5つに分ける [A] 大腰筋トレーニング(6種目) × 各10回 [B] セラチューブトレーニング(引きつけ) × 左右50回 [2人組] セラバンドリングを使って(もも上げ[腸骨筋]) × 左右50回 [2人組]</p> <p>[C] ステッピング(交互) × 20秒 × 2セット [2人組] [D] スティック走(スティック18本) × 5本 [E] ミックスランニング(ステップオンフレキ使用) × 5本</p> <p>[投擲] プレート補強(4種目) × 各20回(男15kg・女10kg) メディシンボール投げ(11種目) × 各10本(男4kg・女3kg) スタンディングダッシュ 30m × 3本 (全員) 100m往復走 × 25本 (2分毎に1本) 16:45 ~ C-Down(各校でJog&体操)</p>	