

# 1/4～7 冬季合同強化合宿 練習メニュー表

|    | 1/4(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1/5(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1/6(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1/7(土)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 午前(玉野スポーツセンター グラウンド)<br>8:30～11:25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 午前(玉野スポーツセンター グラウンド)<br>8:30～12:15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 午前(玉野スポーツセンター グラウンド)<br>8:30～11:10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 午前 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>全体を6グループに分ける</p> <p>[1] シャフトトレーニング(7種目)(男子15m/女子10m)[3人組]</p> <p>[2] 階段走[1段:切り返し]×3本<br/>階段走[1段跳ばし:バウンディング]×3本<br/>パワーロープバウンディング 30m×3本[5人組]<br/>パラシュート走 100m×4本[7人組]<br/>[3' 30"間隔で走り、4本エンドレスで行う]</p> <p>[4] (前半)フレキハードルを使った連続もも上げ<br/>1. 5往復×右向き1本・左向き1本<br/>(10台)(高さ:男45cm2列/女30cm1列)<br/>連続もも上げ(カートの引きつけ)15m×2本(タイヤチューブ使用)<br/>(後半)ステッピング(4種目)×20秒[2人組]<br/>[①スキーステップ ②サイドステップ ③交互 ④交差]</p> <p>[5] ステップ台乗り込みドリル×右4本・左4本<br/>[3. 7m×12台/4m×12台/4. 5m×12台]</p> <p>[6] パワースレッド走 30m×5本(7人組)<br/>[男子15kgのせたソール/女子パワースレッドのみ]<br/>11:20～C-Down(各自体操)</p>                                                                     | <p>グループ分け[4人組を作り、2グループで8人組を作る]<br/>4人組ダイナマックスバスJog400m<br/>各グループで体操<br/>8人(2グループ合体)組 [A]男11組・女4組 1/[B]男10組・女5組)<br/>○ 1セットの4種目</p> <p>[A] 上り坂: 合計44本<br/>・ 30m×3セット(12本)<br/>・ 60m×2セット(8本)<br/>・ 90m×1セット(4本)<br/>・ 60m×2セット(8本)<br/>・ 30m×3セット(12本)</p> <p>[B] 下り坂: 合計44本<br/>・ 30m×3セット(12本)<br/>・ 60m×2セット(8本)<br/>・ 90m×1セット(4本)<br/>・ 60m×2セット(8本)<br/>・ 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<br/>平地: 合計12本<br/>○ 1セットの2種目 [①バウンディング ②ダッシュ]<br/>・ 50m×2セット(4本)<br/>・ 100m×2セット(4本)<br/>・ 50m×2セット(4本)<br/>12:10～C-Down(各自体操)</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<br/>[①骨盤スウィング×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]<br/>(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)セラバンドリングを使って(もも上げ[腸骨筋])×左右各50回<br/>(後半)大腰筋トレーニング(6種目)×各10回<br/>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]<br/>コンビネーションランニング①×3本<br/>(ランジウォーク10m+スキップ走20m+ダッシュ30m)<br/>コンビネーションランニング②×3本<br/>(ストリートレグ10m+バウンディング20m+ダッシュ30m)</p> <p>[短距離・跳躍]<br/>ミックスランニング(ステップオンルキ使用)[前半10台+後半10台]×5本<br/>[0-70-145-225-310-400-495-595-700-810-925(cm)<br/>→(15m加速)→2.1m or 1.9m or 1.7m×10台]<br/>テンボ走 400m+300m+200m+100m<br/>[中長距離]<br/>10分Jog + インターバル1000m(200mJog)×5本</p> <p>[投擲]<br/>階段うつ伏せ後ろ上がり[スパイダーマン]×1本<br/>ダイナマックスを使っての投げトレーニング(男3kg/女2kg)<br/>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<br/>②その場直上ジャンプ投げ×10本<br/>③その場投げ上げからのフロント&amp;バック投げ×10本<br/>④サイドステップからの片手プッシュ×右10本・左10本<br/>ダイナマックス投げ 100m ①フロント投げ×1往復×3本<br/>(男3kg/女2kg) ②バック投げ×1往復×3本<br/>スクワットジャンプ 20回×3セット(ケトルベル男16kg・女12kg)<br/>11:20～C-Down(各校でJog&amp;体操)</p> |
|    | 午後(玉野スポーツセンター グラウンド)<br>13:30～17:20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 午後(玉野スポーツセンター グラウンド)<br>13:30～17:00                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 午後(玉野スポーツセンター グラウンド)<br>14:00～16:25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 午後 | <p>全体を13グループに分ける</p> <p>[1] ボードを使ってのトレーニング(2種目)[3～4人組]</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(3種目)×各50回[2人組]</p> <p>[5] 前回転トレーニング(左右交互×50回)[2人組]<br/>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>[6] フレキハードルドリル(8台)(間3足長×3種目)<br/>(高さ:男45cm/女30cm)</p> <p>[7] セラバンドリングを使って(5種目)×各30回</p> <p>[8] パワーロープ(男1kg・女700g)(4種目)×各20秒[2人組]</p> <p>[9] 大腰筋トレーニング(6種目)×各10回</p> <p>[10] 腸骨筋トレーニング(3種目)×各20回[3人組]</p> <p>[11] ワイヤリングトレーニング[吊り輪](3種目)×各10秒[3人組]</p> <p>[12] ジムロープトレーニング(3種目)×各30回[3人組]<br/>(長さ9m:太さ男5cm/女3.8cm)</p> <p>[13] 5秒maxスプリントトレーニング[2人組]<br/>15:55～C-Down(各自体操)&amp;片付け<br/>小体育館で、DVDを観ながらトレーニングの説明<br/>17:20 終了</p> | <p>ダイナマックスソフトメティンボール(男3kg・女2kg)を使った練習</p> <p>①移動しながら行う(間5m)×8本<br/>(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)<br/>(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<br/>(a)スキップ (b)もも上げ (c)片足跳び(右)<br/>(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]<br/>全体を5つに分ける<br/>[A]セラチューブトレーニング(引きつけ)×左右50回[2人組]<br/>[B]ステッピング(交互)×20秒×2セット[2人組]<br/>[C]スティック走(スティック18本)×5本<br/>[D]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]<br/>[E]ミックスランニング(ステップオンルキ使用)×5本</p> <p>[投擲]<br/>プレート補強(4種目)×各20回(男15kg・女10kg)<br/>メティンボール投げ(11種目)×各10本(男4kg・女3kg)<br/>スタンディングダッシュ 30m×3本<br/>(全員)<br/>100m往復走×25本(2分毎に1本)<br/>16:45～C-Down(各校でJog&amp;体操)</p> | <p>全体を13グループに分ける</p> <p>[1] ボードを使ってのトレーニング(2種目)[3～4人組]</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(3種目)×各50回[2人組]</p> <p>[5] 前回転トレーニング(左右交互×50回)[2人組]<br/>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>[6] フレキハードルドリル(8台)(間3足長×3種目)<br/>(高さ:男45cm/女30cm)</p> <p>[7] セラバンドリングを使って(5種目)×各30回</p> <p>[8] パワーロープ(男1kg・女700g)(4種目)×各20秒[2人組]</p> <p>[9] 大腰筋トレーニング(6種目)×各10回</p> <p>[10] 腸骨筋トレーニング(3種目)×各20回[3人組]</p> <p>[11] ワイヤリングトレーニング[吊り輪](3種目)×各10秒[3人組]</p> <p>[12] ジムロープトレーニング(3種目)×各30回[3人組]<br/>(長さ9m:太さ男5cm/女3.8cm)</p> <p>[13] 5秒maxスプリントトレーニング[2人組]<br/>16:20～C-Down(各自体操)&amp;片付け</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |