

2019 中・高合同強化・普及練習会実施計画

高体連陸上競技専門部
短距離ブロック
主任 西山 昇

今年度練習会のコンセプト

短距離走における基本技術の理解と走練習

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	男子短距離強化 女子短距離強化 男 女 普 及	高体連 西山 田中 荻野 提橋 中体連 中島 青山 岩木 茂木 長壁 和田	正田醤油スタジアム	強化 & 普及	動きづくり(スプリント動作) 動きづくり(スプリント動作) 動きづくり(アジリティ系)
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	男子短距離強化 女子短距離強化 男 女 普 及	高体連 西山 田中 荻野 提橋 中体連 中島 青山 岩木 茂木 長壁 和田	正田醤油スタジアム	強化 & 普及	サーキットトレーニング+セット走(スピード持続) スプリント対応補強 + 集団走 アジリティ系W - U P + 各種補強紹介
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	男子短距離強化 女子短距離強化 男 女 普 及	高体連 西山 田中 荻野 提橋 中体連 中島 青山 岩木 茂木 長壁 和田	正田醤油スタジアム	強化 & 普及	サーキットトレーニング + シャトルラン(特殊スピード持続) 局面別走反復(加速・中間・リズムアップ) 走動作確認+変形ダッシュ
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	男子短距離強化 女子短距離強化 男 女 普 及	高体連 西山 田中 荻野 提橋 中体連 中島 青山 岩木 茂木 長壁 和田	正田醤油スタジアム	強化 & 普及	スタートダッシュ + ビルドアップ走 スタンディング・ブロックスタート + フローティング走 アジリティ系W - u p + α

2019 中・高合同強化・普及練習会実施計画

高体連陸上競技専門部
(中長距離)ブロック
主任 一場 高幸

今年度練習会のコンセプト

基礎体力の向上

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	中長距離	高体連 一場 高幸 中体連協力スタッフ 目崎 祐司	正田醤油スタジアム群馬	体力 向上	ペース走 8000～12000 + ショートインターバル 補強(体幹中心)
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	中長距離	高体連 一場 高幸 中体連協力スタッフ 目崎 祐司	正田醤油スタジアム群馬	体力 向上	ペース走 8000～12000 + ショートインターバル 補強(体幹中心)
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	中長距離	高体連 一場 高幸 中体連協力スタッフ 目崎 祐司	正田醤油スタジアム群馬	体力 向上	ペース走 8000～12000 + 1000 × 1 補強(体幹中心)
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	中長距離	高体連 一場 高幸 中体連協力スタッフ 目崎 祐司	正田醤油スタジアム群馬	スピー ド強化	インターバル 400×10 + 1 0 0 0

2019 中・高合同強化・普及練習会実施計画

高体連陸上競技専門部
〔 競歩 〕ブロック
主任〔 佐瀬 聡子 〕

今年度練習会のコンセプト

長い距離を一定のペースで歩きながら、歩型の定着を図る。

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	競歩	高体連 佐瀬聡子・新井康 司 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム トラック内	普/強	課題の明確化、目標設定 8000m～16000mPW（ビデオ撮影） W.S. 動きのフィードバック、ドリルの紹介
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	競歩	高体連 佐瀬聡子・新井康 司 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム トラック内	普/強	8000m～16000mPW（ビデオ撮影） W.S. 動きのフィードバック
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	競歩	高体連 佐瀬聡子・新井康 司 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム トラック内	普/強	インターバル or 8000m～16000mPW（ビデオ撮影） W.S. 動きのフィードバック
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	競歩	高体連 佐瀬聡子・新井康 司 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム トラック内	普/強	5000mT.T.（ビデオ撮影） シーズンに向けて、レースを想定した練習。

2019 中・高合同強化・普及練習会実施計画

高体連陸上競技専門部
〔 障害 〕ブロック
主任〔 岩崎 克紀 〕

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	障害	高体連 岩崎克紀・奥山秀徳・ 高林修平・齋藤 嘉彦 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム	普/強	動的柔軟 ハードルドリル 切り換え(中抜き) ハードル走 ス プリント(短・長別) 補強紹介
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	障害	高体連 岩崎克紀・奥山秀徳・ 高林修平・齋藤 嘉彦 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム	普/強	動的柔軟 ハードルドリル 切り換え(中抜き) 1歩H スプリン ト(短・長別) 補強紹介
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	障害	高体連 岩崎克紀・奥山秀徳・ 高林修平・齋藤 嘉彦 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム	普/強	動的柔軟 ハードルドリル 切り換え(中抜き) 1歩H スプリン ト(短・長別) 補強
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	障害	高体連 岩崎克紀・奥山秀徳・ 高林修平・齋藤 嘉彦 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム	普/強	動的柔軟 ハードルドリル ハードルアプローチ練習 スプ リント練習

2019 中・高合同強化・普及練習会実施計画

高体連陸上競技専門部
(走高跳)ブロック
主任 大山 健

今年度練習会のコンセプト

踏切技術を理解する 踏切技能を向上させる 練習方法を知る

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	走高跳	足立 丸山 高山 大山	正田醤油スタジアム	普及	踏切ドリル 中助走からの跳躍 全助走からの跳躍
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	走高跳	足立 丸山 高山 大山	正田醤油スタジアム	普及	踏切ドリル 2歩助走跳躍 外しの技術 ホップ3歩
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	走高跳	足立 丸山 高山 大山	正田醤油スタジアム	普及	助走ドリル 踏切ドリル 外し跳躍 ホップ跳躍
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	走高跳	足立 丸山 高山 大山	正田醤油スタジアム	普及	助走ドリル 踏切ドリル ホップ跳躍 中助走、全助走跳躍

2019 中・高合同強化・普及練習会実施計画

高体連陸上競技専門部
(走幅跳)ブロック
主任 瀧名 智弘

今年度練習会のコンセプト

姿勢づくり → 軸づくり → 跳躍力強化

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	走幅跳	高体連 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム	普及	跳躍の動きの理解と課題の把握 様々な動きづくりとワークシートの作成→短助走～中助走跳躍
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	走幅跳	中体連協力スタッフ 高体連	正田醤油スタジアム	普及 or 強化	ハードルを使った動きづくり 軸づくり 踏み切りドリル
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	走幅跳	高体連 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム	強化	助走づくり 走力強化
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	走幅跳	高体連 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム	強化	助走づくり 短助走～中助走跳躍

2019 中・高合同強化・普及練習会実施計画

高体連陸上競技専門部
(三段跳)ブロック
主任 瀬山 亮

今年度練習会のコンセプト

基本的技術の習得と練習方法

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	三段跳	高体連 瀬山 亮 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム群馬	普及	軸づくりドリル、跳躍ドリル、基本的技術
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	三段跳	高体連 瀬山 亮 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム群馬	強化	跳躍ドリル、跳躍部分練習(ホップ→ステップ、ステップ→ジャンプ)
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	三段跳	高体連 瀬山 亮 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム群馬	強化	跳躍ドリル、短助走跳躍～中助走跳躍
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	三段跳	高体連 瀬山 亮 中体連協力スタッフ	正田醤油スタジアム群馬	強化	跳躍ドリル、助走練習、短助走跳躍～全助走跳躍

2019 中・高合同強化・普及練習会実施計画

高体連陸上競技専門部
(投擲)ブロック
主任 市川 武

今年度練習会のコンセプト

初速向上のための効率のよい投擲技術

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	砲丸	高体連協力スタッフ 中体連協力スタッフ	王山	基礎	突き出し技術について重点的に指導を行う ドリル 投げ(突き出し・メディシン等) 補強
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	砲丸	高体連 須田光 中体連協力スタッフ	王山	基礎	グライド等 助走技術について重点的に強化指導を行う ドリル等
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	砲丸	高体連 須田光 中体連協力スタッフ	王山	応用	グライド等 助走から突き出しまでつなげ連続性をつくる ドリル 投げ チューブ等補強
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	砲丸	高体連 須田光 中体連協力スタッフ	王山	実戦	実際に投擲を距離目的とし、行う中で個別に強化・指導を行っていく

2019 中・高合同強化・普及練習会実施計画

高体連陸上競技専門部
(投擲)ブロック
主任 市川 武

今年度練習会のコンセプト

スタンディングスローからターンへの段階的練習による技術理解と習得

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	円盤	高体連協力スタッフ 中体連協力スタッフ	王山	基礎	ドリルや立ち投げといった基礎基本の技術習得を目指す
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	円盤	高体連 石井敬久 中体連協力スタッフ	王山	基礎 応用	ドリルや立ち投げといった基礎基本の技術習得を目指す。 ターン動作(前半)の各場面の動きを確認し、技術習得を目指す。
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	円盤	高体連 石井敬久 中体連協力スタッフ	王山	基礎 応用	ドリルや立ち投げといった基礎基本の技術習得を目指す。 ターン動作(後半)の各場面の動きを確認し、技術習得を目指す。
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	円盤	高体連 石井敬久 中体連協力スタッフ	王山	応用 実践	ターン動作(前後半)の各場面の動きを確認し、技術習得を目指す。

2019 中・高合同強化・普及練習会実施計画

高体連陸上競技専門部
(投擲)ブロック
主任 市川 武

今年度練習会のコンセプト

基本動作の習得 シーズンに向けた段階的な投げ

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	ハンマー	高体連協力スタッフ 中体連協力スタッフ	王山	基礎	スイングドリル スイング投げ 専門的トレーニング コントロールテスト等
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	ハンマー	高体連 高尾淳 中体連協力スタッフ	王山	基礎	ターンドリル 1~2回転投げ 専門的トレーニング コントロールテスト等
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	ハンマー	高体連 高尾淳 中体連協力スタッフ	王山	応用 実践	総合練習 技術チェック 専門的トレーニング コントロールテスト等
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	ハンマー	高体連 高尾淳 中体連協力スタッフ	王山	応用 実践	総合練習 技術チェック 専門的トレーニング コントロールテスト等

今年度練習会のコンセプト

振り切りの強化 助走・クロス・投げの各局面をスムーズにつなぐ技術の習得 専門的体力・筋力の強化

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内容
1	12/8(土)	第1回全ブロック練習会	槍 (ジャベリック)	高体連協カス タッフ 中体連協カス タッフ	王山陸上競技場	強化 ・ 普及	槍保持ドリル 振り切り強化練習(突き刺し・旗振り・目標物振り切りなど) サーキット形式 投げ(立ち～ワンクロス) 補強(メディシン・チューブなど)
2	1/19(土)	第2回全ブロック練習会	槍 (ジャベリック)	高田裕弥 下田麻由	王山陸上競技場	強化 ・ 普及	槍保持ドリル 振り切り強化練習(突き刺し・旗振り・目標物振り切りなど) サーキット形式 投げ(立ち～ワンクロス・短助走) 補強(メディシン・チューブなど)
3	2/9(土)	第3回全ブロック練習会	槍 (ジャベリック)	高田裕弥 下田麻由	王山陸上競技場	強化 ・ 普及	槍保持ドリル 振り切り強化練習(突き刺し・旗振り・目標物振り切りなど) サーキット形式 投げ(立ち～中助走) 補強(メディシン・チューブなど)
4	3/9(土)	第4回全ブロック練習会	槍 (ジャベリック)	高田裕弥 下田麻由	王山陸上競技場	強化 ・ 普及	槍保持ドリル 振り切り強化練習(突き刺し・旗振り・目標物振り切りなど) サーキット形式 投げ(立ち～全助走) 補強(メディシン・チューブなど)