

2019年度 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 12/7(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	荻野 歩 田中 恵一 提橋 広貴	正田醤油サブ	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 1/18(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	荻野 歩 田中 恵一 提橋 広貴	正田醤油サブ	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-UP+各種補強紹介
3 2/8(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	荻野 歩 田中 恵一 提橋 広貴	正田醤油サブ	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) アジリティ系W-up + 各種補強紹介
4 2/29(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	荻野 歩 田中 恵一 提橋 広貴	正田醤油サブ	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-up+

2019年度 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

	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12月7日	第1回全ブロック練習会	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月18日	第2回全ブロック練習会	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月8日	第3回全ブロック練習会	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	2/29	第4回全ブロック練習会	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年度 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年度 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  
( ハードル )ブロック  
主任 (岩崎 )

### 今年度練習会のコンセプト

・肩周り、股関節の柔軟を徹底。 ・ブレーキのかからない重心移動。

月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/7(土)	第1回全ブロック練習会	奥山・高林・齋藤・岩崎	正田醤油スタジアム群馬メイン競技場・補助陸上競技場	強化 or 普及	・動的柔軟・ハードル動き作り・ハードル基本・リズム跳び
2	1/18(土)	第2回全ブロック練習会 正田醤油・王山会場	奥山・高林・齋藤・岩崎	正田醤油スタジアム群馬メイン競技場・補助陸上競技場	強化 or 普及	・動的柔軟・ハードル動き作り・ハードル基本・リズム跳び・ハードル走(種別)
3	2/8(土)	第3回全ブロック練習会	奥山・高林・齋藤・岩崎	正田醤油スタジアム群馬メイン競技場・補助陸上競技場	強化 or 普及	・動的柔軟・ハードル動き作り・ハードル基本・ハードル走(種別)
4	3/29(土)	第4回全ブロック練習会	奥山・高林・齋藤・岩崎	正田醤油スタジアム群馬メイン競技場・補助陸上競技場	強化 or 普及	・動的柔軟・ハードル動き作り・ハードル基本・リズム跳び・ハードル走(種別)

2019年度 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 12/7(土)	第1回全ブロック練習会	走高跳	高体連 大山 高山 中体連 足立 丸山	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 1/18(土)	第2回全ブロック練習会	走高跳	高体連 大山 高山 中体連 足立 丸山	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 2/8(土)	第3回全ブロック練習会	走高跳	高体連 大山 高山 中体連 足立 丸山	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 2/29(土)	第4回全ブロック練習会	走高跳	高体連 大山 高山 中体連 足立 丸山	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年度 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 濱名智弘

今年度練習会のコンセプト

助走スピードと踏切力の向上

	月日(曜)	事業	種別	担当指導者	場所	目的	内 容
1	12/7(土)	第1回全ブロック練習会	走幅跳	高体連 濱名 白井 中体連 中島 相善 養田	正田醤油スタジアム群馬	普及	足首の使い方、股関節の動かし方、軸の作り方(スパイク)
2	1/18(土)	第2回全ブロック練習会	走幅跳	高体連 濱名 白井 中体連 中島 相善 養田	正田醤油スタジアム群馬	強化	跳躍ドリル、短助走跳躍(シューズ)
3	2/8(土)	第3回全ブロック練習会	走幅跳	高体連 濱名 白井 中体連 中島 相善 養田	正田醤油スタジアム群馬	強化	跳躍ドリル、助走アプローチ、短助走跳躍(シューズ・ロイター版)
4	2/29(土)	第4回全ブロック練習会	走幅跳	高体連 濱名 白井 中体連 中島 相善 養田	正田醤油スタジアム群馬	強化	助走練習、中助跳躍～全助走跳躍の流づくり(スパイク)

2019年度 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 12/7(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 1/18(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 2/8(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 2/29(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年度 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  
(砲丸投)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	12/7(土)	第1回全ブロック練習会	砲丸	高体連 市川武 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	1/18(土)	第2回全ブロック練習会	砲丸	高体連 市川武 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	2/8(土)	第3回全ブロック練習会	砲丸	高体連 市川武 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	2/29(土)	第4回全ブロック練習会	砲丸	高体連 市川武 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年度 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  
 ( 円盤投 )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 12/7(土)	第1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	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 1/18(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 2/8(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 2/29(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年度 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  
(ハンマー投)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	12/7(土)	第1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	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	1/18(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	2/8(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	2/29(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

2019年度 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  
(やり投)ブロック  
主任(市川 武)

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 12/7(土)	第1回全ブロック練習会	槍 (ジャベリック)	下田麻由 中体連協カス 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(メディスン・チューブなど)
2 1/18(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 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・短助走) 補強(メディスン・チューブなど)
3 2/8(土)	第3回全ブロック練習会	槍 (ジャベリック)	下田麻由 中体連協カス 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~中助走) 補強(メディスン・チューブなど)
4 2/29(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 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~全助走) 補強(メディスン・チューブなど)