

練習計画 (男子 100m)		パート
	午前	午後
25日 (木)	・ミニハードルドリル① 接地動作の確認 ・シャトルラン (40m×6) 20秒間隔 2Sets ・体幹補強etc.	・基礎体力向上TR (サーキット①) ・30m+40m+50m 5→4→3 4→3→2 3→2→1 R=7~12min.
26日 (金)	・ミニハードルドリル② 乗り込み動作の確認 ・(60m+100m) × 2 ・30m × 1, 60m×1, 100m×1 3点スタートから ・体幹補強etc.	・ハードルドリル ・帯負荷Dash 20/20m ・60m~100m Set走 R=7~12min.
27日 (土)	・ミニハードルドリル③ 挟み込み動作の確認 ・20m ↑ 60m×3 ・体幹補強etc.	・巧緻性向上TR (サーキット②) ・120m~150m Shuttle×3 R=7~12min. ・体幹補強etc.

練習計画 (短短男子200m)		パート
	午前	午後
25日 (木)	スプリントジョグ (345678) ハードルorミニハードル シャトル走60m×4本×2set 補強	アクティベーションドリル ジャンプ系TRおよびドリル 150×3本×2set 補強
26日 (金)	500mBR COトレーニング 加速走 30+30×2~3 30+60×1~2 10+100×1 (10+120×1) 補強	フリーアップ 250m×4
27日 (土)	アクティベーション スタート練習 SD30m、60m、100m 補強	フリーアップ セット走 120m or 150m or 200m

天候・環境・選手の状況に応じて変更可能性あり

練習計画 (短距離 400m 男子)

パート

	午前	午後
2 5 日 (木)	≪YS≫ ○ストレッチ ○事前刺激 ○コーナー流し+直線walk*2周 ○コーナーSD ○第1～第2コーナー練習 ・コーナースラツ走	≪YS≫ ○ストレッチ ○事前刺激 ○コーナーwalk+直線流し*2周 ○第2コーナー～バックストレート練習 ・コーナー加速&マーク走
2 6 日 (金)	≪YF≫ ○ストレッチ ○事前刺激 ○コーナー流し+直線walk*2周 ○第1コーナー～バックストレート練習 ・コーナーSD&マーク走	≪YF≫ ○ストレッチ ○事前刺激 ○コーナーwalk+直線流し*2周 ○第3コーナー～第4コーナー練習 ・waveスラツ走
2 7 日 (土)	≪YF≫ ○ストレッチ ○事前刺激 ○コーナー流し+直線walk*2周 ○第4コーナー～ホームストレート練習 ・マーク走	≪YF≫ ○FREEアップ ○40秒間走

練習計画 (短距離女子)

パート

	午前	午後
2 5 日 (木)	・段差ドリル ・ミニハードルドリル 接地、乗り込み動作、上半身連動 ・ミニハードル走	・ハードルドリル ・下半身補強 ・サーキットトレーニング
2 6 日 (金)	・プッシュドリル ・ギャロップドリル ・往復走60m×5 ×2～3 ・補強	・各自課題メニュー
2 7 日 (土)	・スタートドリル ・SD練習 ・SD 30m ×2～3 60m ×1～2 ・補強	・エンドレスリレー 100mスキップ ×4 100mMB走 ×4 200m ×3 ・補強たくさん

練習計画 (中長距離) パート

	午前	午後
25日 (木)	9:00 (中長合同MT) 中長距離スタッフ紹介 Meeting 谷口和隆 (咲くやこの花) ・ジュニア期に必要な知識 - ランニングエコノミードリル ・練習会トレーニング内容説明 (各パート) ※M:中距離 L(M):男子長距離 L(F):女子長距離	各パート (講義+training) M BRサーキット: (800BR+30s補強)×5 L(M) 利根川スペシャル改 (400m×5+3000m+1000m) L(F) フライオメトリクストレーニング +8000mBUJog(4'10~) 26日トレーニングメニュー解説 (各パート)
26日 (金)	各パート (講義+training) 全パート ヒルトレーニング (大泉緑地)	各パート (講義+training) ・M 補強30"~60" +60m ・L(M) ファルトレク ・L(F) 動きづくり+フォーム走 ・SC 動きづくり+障害練習
27日 (土)	各パート (講義+training) M 200m+600mBU,200m+400mBU,200m+200mBU L(M) LT走 (閾値走) +1000m L(F) LT(乳酸性作業閾値)を意識したトレーニング 動きづくり ペース変化Jog(4000~8000m)	13:00~ 講義:松村 勲 (薫英女学院) 全パート M 各自課題練習 L(M) ビルドアップ走 L(F) 2000m~3200mファルトレク (150急走+250m緩走)

練習計画 (競歩) パート

	昼 (12~16時)
25日 (木)	・質および量をテーマに、長い距離の歩き込みに主眼をおいた練習 ・本年度U18 (三重) 出場選手と共に練習 ・参加選手の体調、当日の天候等により、練習内容等を調整
26日 (金)	
27日 (土)	

場所: YF長居 (天候等により、YS長居や長居公園周回道路に場所変更の可能性あり)

練習計画	ハードル	パート
	午前	午後
25日 (木)	基本ドリル ハードルドリル 補強	ハードル跳び
26日 (金)	基本ドリル ハードルドリル 補強	ハードル跳び
27日 (土)	ハードル跳び	基本ドリル ハードルドリル 補強

練習計画	走高跳	パート
	午前	午後
25日 (木)	【🔗 課題の把握・目標の設定】 「HJに必要な技術」について考える (グループワーク) - 目標設定 - 強化練習会の目標 - 今の私 - 目標達成のためにすべきこと - 診断的評価 (アセスメントテスト) のためのCT (コントロールテスト)	【🔗 推進力の獲得 (大前提：地面をプッシュする)】 - W-up・ストレッチ・補強 - 走の基本 - プッシュ系ドリル・補強 - ハードルホップ - 助走の確認 (直走・曲走・全助) - 処方的跳躍 (アセスメント結果に基づく) - テンポ走 (200~300X?)
26日 (金)	【🔗 曲走 (指針 1：曲走で踏んで進めているか)】 - W-up・ストレッチ・補強 - クロスランジ (内外) - 内足外し補強→内足スラローム - 外足外し補強→外足スラローム - 曲走技術の確認ジャンプ (L字3歩) - 助走の確認 (直走→曲走)	【🔗 踏み締め・加重 (指針 2：踏切時に踏みしめができていないか)】 - W-up・ストレッチ・補強 - リバウンドジャンプ - 下半身加重 (両足、片足、踏切) - 上半身加重 - 加重技術の確認ジャンプ (L字3歩・短助走) - 助走の確認 (中助走・全助走) - テンポ走 (200~300X?)
27日 (土)	【🔗 踏み変えと踏切技術 (指針 3：踏切足からリードレッグへの踏み換え)】 - W-up・ストレッチ・補強 - 踏み換えに特化したドリル - 攻めの踏切、待つ踏切、踏み変えドリル (腰切り) - 各種踏切技術の統合練習 - 習得技術の最終調整	【🔗 総括評価と技術の定着】 - 総括評価 (トライアル)：各自UPから試合形式 - 習得技術の反復: - 成功した跳躍の技術定着練習 - 課題が残った高さへの再挑戦 - またはクリアランスの練習 - 振り返り

練習計画	棒高跳（男女）	パート
	午前	午後
25日 （水）	男子/女子 マット準備 W-up ポールワーク	男子/女子 W-up ポールワーク 短助走での跳躍
26日 （木）	男子 W-up ポールワーク 補強・トレーニング 女子 W-up ポールワーク 短/中助走での跳躍	男子 W-up ポールワーク 短・中助走での跳躍 女子 W-up ポールワーク 補強トレーニング
27日 （金）	男子/女子 W-up ポールワーク 中・全助走での跳躍・記録会	男子・女子 マット片付け 跳躍・補強トレーニング 走る 終了

練習計画	(走幅跳 男子)	パート
	午前	午後
25日 (木)	○走幅跳に必要な要素を理解する ・骨盤モビリティ ・肩甲骨群と股関節群モビリティ ○トレーニング方法と順番、質と量 ・跳躍に必要なドリル実践 ○日常トレーニングとの相関性 ・強度と故障リスクを考えて ○主要大会でのパフォーマンスをめざして	○走幅跳の説明と目標設定 ○姿勢づくり ○助走ドリル① ・その場で→歩きながら ・4歩ランニング→10歩ランニング ○踏切ドリル① ・その場で→歩きながら ・4歩ランニング→10歩ランニング ○踏切技術ドリル ・2歩→4歩→8歩 ○検証練習（短助走～中助走踏切）
26日 (金)	○モビリティ ○姿勢づくり ○助走ドリル② ・キャッチング動作（一旦止まる） ・キャッチング動作（連続して行う） ○踏切動作② ・短助走からの4歩前踏切動作 ・中助走からの4歩前踏切動作 ○踏切動作③ ・有効な跳びだし動作の形成 ・リード足の形成	○身体ほぐし ○脱力ドリル ○腱ドリル ○走幅跳に有効な腸腰筋群のトレーニング ○助走作り ・加速局面 ・中盤局面 ・踏切前局面（4歩～6歩前）
27日 (土)	○モビリティ ○姿勢づくり ○コンディショニング ○復習助走ドリル ○復習踏切動作 ○空中動作から着地への姿勢作り ・補助器具を用いて行う ○着地動作補強運動 ○検証練習（短助走～中助走） ○助走形成に有効な走練習	○冬季トレーニング実践 ・自体重トレーニング ・アイソメトリック ・足首補強運動 ・全身運動 ○最後はみんなで走って身体を作ろう

練習計画 (走幅跳 女子)		パート
	午前	午後
25日 (木)	★目標hearing + mental講習★ - 自己紹介と冬期trainingと来シーズンの獲得したいポイントや技術の共有！ - mental講習 - icebreakと補強 - 全員でDown (各学校毎に毎日交代)	★様々なDrillで効率よく地球を踏む★ 『地球を的確に踏む』とは…？ - その場でのスキップ - 動きを入れながらのスキップ - Mark stop Drill - 清風Drill - 全員でDown
26日 (金)	★助走の重要性と体感★ - 助走距離決定の微調整のコツ 10m毎 Power up run (計100m実施) 12.5m毎 // (計50m実施) - Mark run (3m間を4・3歩で) (仕上げは2.5m間を2歩で) - 全員でDown	★助走+踏切+着地の連動確認★ - 着地動作の重要性と習得Drill - 上昇系踏切Drill or 下降系踏切Drill (踏切タイプで分けて実施) 3・7・13歩助走からの踏切 13歩mini記録会 (予選3ラウンド → 決勝1ラウンド) - 全員でDown
27日 (土)	★様々なdrillと跳躍へのjoint training★ - 片足の重要性と実践Drill - 神Drill (14足長から開始) - 神Drill+軽い踏切 (リードレッグの処理も) - シザースDrill → 積極的踏切動作への移行	★不安定の中の安定を作る補強 (ベートル) ★ - クリーチャー系 - ロシア - ジャパン - ベートル (その場スタビ) (伏臥位スタビ) (背臥位スタビ) (側臥位スタビ) - 総合meeting

練習計画 (三段跳 男・女)		パート
	午前	午後
25日 (木)	アップ (シンクロリズムジャンプなど) ドリル コントロールテスト - 立五段跳 (左右) 各2本 10m助走付き五段跳 (左右) 各2本 - メディシン投 男3kg/女2kg 前後各2本 補強 (腹圧高める) +ダッシュ	三段跳に必要な身体の使い方 その1 - 足裏ころがし (その場で、ウォーク、スキップ) - 前後開脚 (バランス・MBキャッチ) - 足首のバネ (リバウンドジャンプ) - 骨盤の可動性 → 骨盤強調踏切動作 三段跳の脚の軌道ドリル - ステップ動作 - ホップ動作 ミニハードルホップトレーニング (前方へ進む) - ホップ ・ホップーステップ 補強 (腸腰筋群) +ダッシュ
26日 (金)	サーキット (四股ジャンプ、腸腰筋群、骨盤歩き、MB投、足上げ腹筋、砂場ジャンプ、スナッチ) ステップ台乗り込みドリル (ランジ→スキップ) 踏切ドリル (踏切準備の乗り込みを意識) - ウォーク踏切 (ミニハ付) - マークジャンプ (どんどん広く) - 踏切準備ドリル 1歩助走三段 → 2歩助走三段・・・ 跳躍練習 補強 (内転筋、体幹部) +ダッシュ	三段跳に必要な身体の使い方 その2 - 股関節 膝 足首のスティフネス - 股関節の伸展 - 腕で身体を引き上げる ミニハドリル 助走の組み立て - 変化走 (30m×3区間) → (15m×4区間) - 助走練習 段差を使ったジャンプ (男女別) 200+80 補強 (臀部)
27日 (土)	フリーアップ 試合形式 中助走三段跳3本 動画検証 補強 (上半身中心) 砂場上ジャンプ	(疲労具合を見ながら) 身体ほぐし ドリル ロングスプリント 補強

練習計画	投てき 砲丸投	パート
	午前	午後
25日 (木)	• w-up • コントロールテスト (30m走、立幅跳、砲丸F/B投) • 投げ	• w-up • 投げ • 補強 (自重/道具を使って)
26日 (金)	• w-up • 投げ (本数をたくさん投げる)	• w-up • 投げ (技術練習を含む) • 補強
27日 (土)	• w-up • トライアル形式の投げ (決められた本数で自分の力を出す) • トライアル後、自己分析をして投げる • 補強	• まとめの投げ

練習計画	やり投	パート
	午前	午後
25日 (木)	W-UP メディシンボール ハードル補強	W-UP 投げ 補強
26日 (金)	W-UP メディシンボール ジャンプ系 補強	W-UP 助走練習 投げ 補強
27日 (土)	W-UP 基本動作 投げ (9:00~11:30)	W-UP 投げに繋がる動き (場所をみて) メディシンボール プレート ラン

練習計画

(ハンマー投)

パート

	午前	午後
25日 (木)	佐野高校にて 投げ	佐野高校にて 投げ
26日 (金)	大塚高校にて 投げ	大塚高校にて 投げ
27日 (土)	YF長居にて 投げ	YF長居にて 投げ

練習計画

(混成競技)

パート

	午前	午後
25日 (木)	スプリント動作 (補強・ドリルを中心) +ショートダッシュ	ハードル練習 (動き作り中心) +ハードル走
26日 (金)	投擲ドリル (砲丸・やりにつながる動作)	跳躍ドリル (幅・高につながる動作)
27日 (土)	投擲練習 (やり投げ)	跳躍練習 (高跳び)

練習計画（ 円盤投 ） パート

	午前		午後
25日 (木)	W-up (Jog・体操) 補強 ・体幹補強 ・神経系 (ライトトレーニング) 投擲練習 (試合形式・ノルマ投げ) C-down (Jog・体操)		ミーティング W-up (Jog・体操) コントロールテスト (フロント・バック) (立ち幅跳び・3段跳び) 技術練習 (基本練習) 補強 ・ジャンプ系 C-down (Jog・体操)
26日 (金)	W-up (Jog・体操) 補強 ・体幹補強 ・神経系 (ライトトレーニング) 投擲練習 (テーマ投げ) 技術練習 (基本練習) C-down (Jog・体操)		ミーティング W-up (Jog・体操) 技術練習 (基本練習) 補強 ・ショートダッシュ C-down (Jog・体操)
27日 (土)	W-up (Jog・体操) 補強 ・体幹補強 ・神経系 (ライトトレーニング) 技術練習 (基本練習) (11:00まで)	【Aグループ】 投擲練習 (11:30~12:45) ※ Bグループは昼休憩	(14:30から) ミーティング W-up (Jog・体操) 技術練習 (基本練習) C-down (Jog・体操)
		【Bグループ】 投擲練習 (12:45~14:00) ※ Aグループは昼休憩	