



氏名： \_\_\_\_\_

# がっしゅくがいよう 合宿概要

開催日：2021年8月20日(金)～21日(日)

場所：湯ノ丸高原 陸上競技場(GMO アスリートパーク湯の丸)



宿泊施設：シティオス地蔵（〒389-0501 長野県東御市新張 1270） TEL:0268-62-0967



医療機関：東御市民病院（〒389-0502 長野県東御市鞍掛198） TEL:0268-62-0050

引率者：

田子 政昌(クラブ代表) 小泉 雅文(高校陸上部コーチ・JAAF 公認トレーナー)  
神谷 一樹(大学駅伝部コーチ) 高橋 彩 (看護師(小児専門))



# スケジュール・<sup>れんしゅう</sup>練習プログラム

8月20日

時刻	内容	
7:45	集合①	相模大野駅南口
8:00	出発①	
8:30	集合②	相模原駅南口
8:45	出発②	
10:00	休憩①(高坂 SA)	休憩時間 10 分程度
11:15	休憩②(横川 SA)	休憩時間 30 分程度 <b>※昼食各自をとります</b>
13:00	到着	
13:30   17:00	練習①	<p>[全体]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•動的ストレッチ</li> <li>•ミニハードル走 10 台×10 本</li> <li>•スタブロ練習</li> </ul> <p>[小学生]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ハードル走 10 台(int:6.5m)×5</li> </ul> <p>[高校生以上]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•SD 60m~100m3~5 本</li> <li>•ダイナマックストレートニング</li> <li>•コンディショニングトレーニング</li> </ul> <p>[小学生]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•スキー場のぼり</li> </ul> <p>[長距離]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•LSD WS200m×3</li> </ul>
	自由時間	
18:00	夕食①	
19:00	自由時間	
20:00   21:00	勉強会①	<p>内容:勉強会①『ウォーミングアップについて』</p> <p>[小学生]</p> <p>ウォーミングアップメニューづくり</p> <p>[高校生以上]</p> <p>ブレーンストーミング, ディスカッション</p> <p>[長距離]</p> <p>長距離走プログラム講習</p>
21:00	消灯準備	

8月21日

時刻	内容	
6:30	練習②	[小学生]ジャベリックボール投練習 [短距離]ダイナマックストレニング [長距離]Jog20min WS100m×3~5
7:30	朝食①	
9:00   12:00	練習③	[全体] ・フリーアップ(ウォーミングアップ実践) ・ショートスプリント(30m~50m) ・2人組リレー練習 ・フルスプリント(200m~300m) ・アイシングタイム♡  [長距離] ・インターバル走(200m~300m)
12:30	昼食①	
	自由時間	
14:30   17:00	練習④	[全体] ・アスレティックスリレー ・坂道インターバル走 50m×5 70m×4 100×3 150×1 200×1 (おまけあり♡) ・クロカンリレー(一人●00m程度)  [長距離] ・クロスカントリーコースLSD
	自由時間	
18:00	夕食②	
	自由時間	
20:00	勉強会②	内容:勉強会② 『自己分析・目標設定・モチベーションづくり』
21:00	消灯準備	

8月22日

時刻	内容	詳細
6:30	練習⑤	[小学生] 散歩・スキー場トレーニング [短距離] ストレングストレーニング [長距離] Jog20min WS100m×3~5
7:30	朝食②	
9:00   12:00	練習⑥	[全体] ・ハードルドリル ・スプリントパワー系トレーニング [小学生] ・シャトルハードル走 [高校生以上] ・セット走(予定) [全体] ・全員リレー(1人 200m~400m) [長距離] ・クロスカントリー(7500m)+1000m×1
12:30	昼食②	
	休憩・荷物準備	
13:30	バス配車・積み込み	
14:00	合宿地出発	途中休憩1~2回(10~15分程度)
17:30	相模原駅到着	
18:10	相模大野駅到着	
18:30	全員解散	

ぜんたいもくひょう  
全体目標

『<sup>ふだん</sup>普通の<sup>かつどう</sup>クラブ活動でおこなえない(時間的・設備的)<sup>ないよう</sup>内容の<sup>はんぷく</sup>トレーニングを反復する』

- ・ ウォーミングアップ・クールダウン・<sup>ほきょう</sup>補強<sup>じっし</sup>トレーニングの実施
- ・ <sup>ぎじゅつれんしゅう</sup>技術練習は<sup>じっししゅもく</sup>実施種目を<sup>たかいすうはんぷく</sup>しばって多回数反復(例:スタプロ, バトン, コーナー)
- ・ <sup>こんご</sup>今後の<sup>きょうぎかつどう</sup>競技活動に<sup>い</sup>活きる<sup>じょうほうていきょう</sup>情報提供(モチベーション・<sup>ちしき</sup>トレーニング知識)



Whirl Wind  
Athletics Club

れんしゅうにっし  
練習日誌

メニュー項目 (練習のなまえ)	目的・練習のゴール (なんのために・ どんなのがいいか)	現状 (いまはこうだから)	改善点 (つぎはこうしたい)

一日目コーチコメント

---



---



---

れんしゅうにっし  
練習日誌

メニュー項目 (練習のなまえ)	目的・練習のゴール (なんのために・ どんなのがいいか)	現状 (いまはこうだから)	改善点 (つぎはこうしたい)

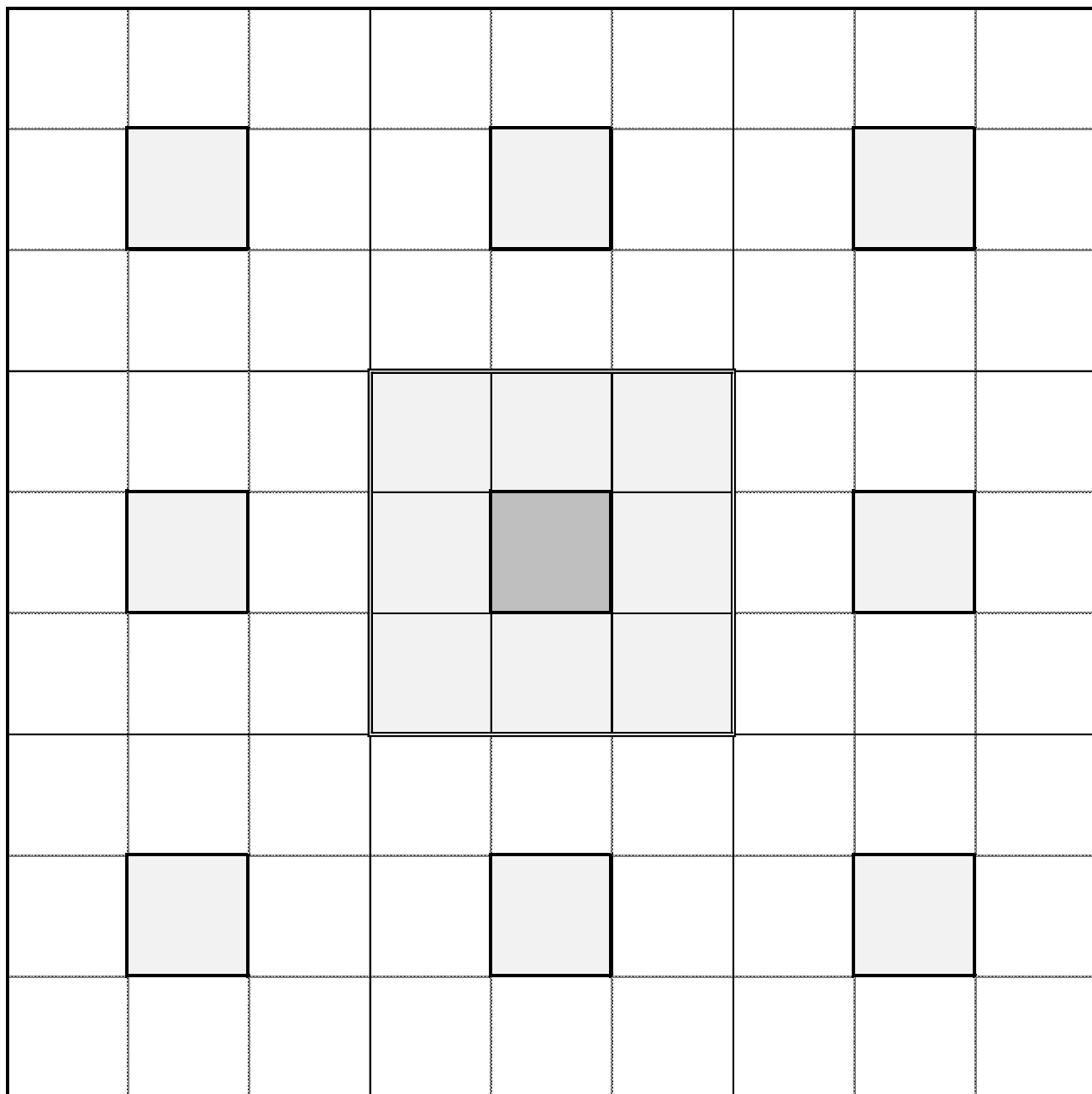
二日目コーチコメント

-----

-----

-----

べんきょうかいしりょう  
勉強会資料





作成例:

海外選手のインスタ	加齢を楽しむ	2021年マスタース世界大会	踏み切りの抜け	シングルアームを極める	ジャンプの減速	ストレッチ 毎晩	質の良い睡眠	ケア機材を活用
仲間を集める	<b>モチベーション</b>	活動を積極的に発信	助走 18歩	<b>技術</b>	ジャンプのハング姿勢	ヘルニア再発予防	<b>ケア</b>	足指トレーニング
生徒と陸上を楽しむ	家族に試合を見せる	同年代のアスリートを応援	骨盤の回転	13mピット克服	ステップの飛距離	月一で治療を受ける	試合前のケア増やす	休める時に休む
100mは10秒台	リーチアウトしない	100m 49歩	<b>モチベーション</b>	<b>技術</b>	<b>ケア</b>	助走付五段跳 20m	短い接地時間	アキレス腱いたわる
200mも22秒台	<b>スピード</b>	12秒 イーブンで 300m	<b>走力</b>	<b>東日本大会入賞 15m00</b>	<b>バネ</b>	空中のタメ	<b>バネ</b>	膝のつぶれなくす
400mも50秒台	上半身のタイミング	平均ピッチ 4.7Hz	<b>日常生活</b>	<b>フィジカル</b>	<b>マインド</b>	コンビネーションジャンプ	スピードバウンディング	色々なハードルホップ
SNS やりすぎない	だらだら入浴しない	せめて25時までに就寝	ウエイトTR 週3日	臀筋群を活性化	練習後の補強TR	機材や競技場を大事に	順位を気にしない	自信がつくまで練習
前日に練習準備	<b>日常生活</b>	朝活増やす	低強度のTR種目活用	<b>フィジカル</b>	多様なTR種目を実施	迷ったら「やる」	<b>マインド</b>	焦りは禁物
食事抜かない	砂糖と脂質はひかえめ	整理整頓を心がける	片脚の動作	上半身の筋量UP	回旋系の動作	リーダーシップ	いつまでもチャレンジ	常に感謝の気持ち

# ウォーミングアップ<sup>せつけいず</sup>設計図・ブレスト用紙

身体をあたためる・ほぐす系

基礎動作

専門動作

刺激入れ

そしてメイン練習(またはコート場へ……)

# 持ち物チェックシート

チェックしよう✓

れんしゅう き ふく 練習で着る服(3日分)	<input type="checkbox"/>
あまぐ 雨具(カッパなど)	<input type="checkbox"/>
シューズ・スパイク	<input type="checkbox"/>
ぼうかんぐ うわぎ 防寒具(上着など)	<input type="checkbox"/>
すいとう 水筒	<input type="checkbox"/>
せんめんようぐ 洗面用具(ハブラシなど)	<input type="checkbox"/>
へ や ぎ 部屋着	<input type="checkbox"/>
タオルなど	<input type="checkbox"/>
しょにち ちゅうしょく 初日の昼食	<input type="checkbox"/>
かね サービスエリアきゅうけいじ の ものだい お金(S A 休憩時・飲み物代)	<input type="checkbox"/>
じょうびやく よいどめ・常備薬 ※必要な人のみ	<input type="checkbox"/>
ほけんしょう か 保険証(コピー可)	<input type="checkbox"/>
虫よけグッズ	<input type="checkbox"/>
ぼうし ひ や 帽子・日焼けどめ	<input type="checkbox"/>
ひっきようぐ 筆記用具	<input type="checkbox"/>

※その他、宿泊や練習に必要なものは各自ご準備ください