

長崎「夢」総体に向けて一意専心・自己への挑戦

長崎インターハイ（7/26出発）まであと9日

2003. 7. 17 (木) 今日のポイント スペシャル強化

項目 アップ 時間 40分			項目 筋力強化 時間 20分			項目 基本動作 時間 15分			項目 基本走 時間 15分			項目 試合のアップ 時間 60分			実践			その他	ダウ 30分						
												45分			30分										
No.	内容	回数・秒数	No.	内容	回数・秒数	No.	内容	回数	No.	内容	回数	No.	氏名	種目名	補強	氏名	内容	リハビリ	組	内容	リハビリ	組			
1	体重測定		A	オリジナルサーキット			短距離ドリル			スパイク使用		1	A			A	SD60H×4	7'		バトンパス					
2	サイクログアップ		1	ベンチプレス	10回	1	補助台～膝上げ歩行	10m×2回	1	ミハドリ加速スプリント	60m×4	2	B			B	10m加速200m×2	200w+8'		バトンパス					
3	あいさつ		2	スクワット	10回	2	補助台～膝上げスキップ	20m×2回		1.8m	10台	3	C			C	10m加速200m×2	200w+8'		SD30m×4					
4	バートナー柔軟	10'	3	レッグカール	10回	3	補助台～ハードル歩行	10m×2回		1.9m	10台	4	D			D	10m加速200m×2	200w+8'		バトンパス					
5	バートナー両足ジャンプ	10回	4	レッグエクステンション	10回	4	補助台～ハードルスキップ	20m×2回		2.0m	10台	5	E			E	円盤投			砲丸投					
6	バランススクワット	20回	5	補助台足上げ腹筋	10回	5	右膝を引き出すドリル	20m×2回	2	ショットスプリント	40m×4	6	F			F	砲丸投								
7	接地を考えたJOG		6	タイヤ連続ジャンプ	10回	6	左膝を引き出すドリル	20m×2回				7	G			G	10m加速200m×2	200w+8'		バトンパス					
	短距離・跳躍・投擲	10'	7	ハードルジャンプ	10回	7	上へのステップ	10m×2回				8	H			H	10m加速200m×2	200w+8'		SD30m×4					
	中距離	15'	8	シャフト全屈伸	10回	8	前へのステップ	20m×2回				9	I			I	5m加速1000m×2	200w+10'		SD30m×4					
8	登り棒	2回	9	シャフトスキップ	10回	9	膝の切り返しドリル	10m×2回				10	J			J	走高跳								
9	懸垂	5回	10	各種腹筋	10回	10	アプル	20m×2回				11	K			K	SD60H×4	7'							
10	ぶら下がり腹筋	15回	11	カル・プル等	10回	100Hドリル						12	L			L	10m加速200m×2	200w+8'		SD30m×4					
11	手押し車	30m×1往復	12	両足ジャンプ	10回	1	ハードル柔軟					13	M			M	10m加速200m×2	200w+8'		SD30m×4					
12	補助アップから台上ジャンプ	両足5回 左右5回	13	クリーン	10回	2	抜き足5歩	6H×3本				14	N			N	SD60H×4	7'							
			14	背筋	10回	3	真ん中5歩	6H×3本				15	O			O	やり投								
13	慣性走120m	5本	15	ハードルくぐり	10回	4	抜き足3歩	6H×3本				16	P			P	5m加速1000m×2	200w+10'		SD30m×4					
			16	縄跳び各種	10回	5	真ん中3歩	6H×3本				17	Q			Q	やり投								
			B	ボール&タイヤ走		6	真ん中3歩	6H×3本				18	R			R	SD60H×4	7'							
			1	胸から前へ	10回	6	ショットスプリント	40m×4				19	S			S	10m加速200m×2	200w+8'		走幅跳					
			2	スローイン	10回	400Hドリル						20	T			T	10m加速200m×2	200w+8'		SD30m×4					
			3	左右横から投げ	10回	1	ハードル柔軟					21	U			U	10m加速200m×2	200w+8'		走幅跳					
			4	左右スタンディング投げ	10回	2	抜き足5歩	6H×2本				22	V			V	10m加速200m×2	200w+8'		走幅跳					
			5	下から前への投げ	10回	3	真ん中5歩	6H×2本				23	W			W	5m加速1000m×2	200w+10'		SD30m×4					
			6	下から後ろへの投げ	10回	4	抜き足3歩	6H×2本				24	X			X	砲丸投								
			7	腹筋投げ	10回	5	真ん中3歩	6H×2本				25	Y			Y	マニピュレーター								
			8	足で前へ	10回	5	真ん中3歩	6H×2本				7月	曜	行事&大会	内容	場所	時間	天気予報							
			9	足で後ろへ	10回	6	35mを17歩or19歩	2H×3往復				17	木		練習	平国大		13:00	曇						
			10	タイヤダッシュ30m1往復	5セット	W	投擲ウエイト				18	金	終業式 練習会	練習	上尾		13:00	曇							
			C	深腹筋&ラダー		1	ベンチプレス	5回×3				19	土	家庭学習	練習	平国大		9:00	曇/雨						
			1	深腹筋6種目	30秒	2	スクワット	5回×3				20	日		練習	平国大		9:00	曇						
			2	背筋各種	30秒							21	月	国体南部予選	練習	上尾									
			3	スクワット2種目	30秒							22	火	国体南部予選	練習	上尾									
			4	腕立て伏せ	20秒							23	水		練習	創始									
			5	ラダー各種	2回							24	木		練習	創始									
【お知らせ】												めざせ！インターハイ総合V3													
◎ 国体南部予選は個人種目に集中するためリレーは出場しません。												インターハイ選手													
◎ 補強・ウエイトは各自でしっかりやっておください。												100m 劉紅美												400R	一木あずさ 劉紅美 宮澤愛
												200m 竹本香織													吉牟田佳奈 竹本香織
												400m 竹本香織													一木あずさ 泉知世 吉牟田佳奈
												800m 高橋恵里菜												1600R	竹本香織 大須賀葵 高橋恵里菜
												100H 柳久美子													一木あずさ 國友美由紀
												400H 竹本香織													泉知世
												走高跳 土谷まなみ													めざせ！全日本中学選手権
												砲丸投 Latu Alice												100H	川松愛美
												円盤投 Latu Alice													