

ALL ABIKO Athletics Club

体験会 in 川村学園女子大学



◇各種目の指導内容及び準備する用具について

①10:00~10:45

- ☆短距離 ・メディシンボール W-U P 10分
- ・SD (スタートダッシュ) …理想的なスタートイメージ 10分
- ・加速走…トップスピードでの加速走の行い方 15分
- ・ハードル補強…短距離走に必要な補強 10分

<用具> メディシンボール ストップウォッチ ハードル マーカー

- ☆ハードル ・ハードルの動きづくり…ハードリングに必要な動き 20分
- ・一歩ハードル走…ハードリングスピードを上げる動き 10分
- ・5台ハードル走…ハードル走の総合的なチェック 15分
- ※4秒5を意識して、スピードを身につけるトレーニング

<用具> フレキハードル ストップウォッチ

- ☆投てき ・2kgのボール(ダイナマックス)を使っでの投げ…色々な投げ方
- 砲丸投のフォームづくり 25分
- ・ジャベリックボールの投げ方…助走からクロスステップ 20分

<用具> メディシンボール ジャベリックボール

②10:55~11:40

- ☆跳躍 ・跳躍力をつけるトレーニング例
- ハードル連続ジャンプ…5台×1.5m×10回 15分
- バウンディング(5段跳び)…砂場に向かって立5段とび 10分
- ・走幅跳の助走…助走づくりの基本・着地動作 10分
- 助走の各局面で意識するポイントを理解する。
- ・走高跳の助走…助走の歩数とリズムの作り方
- 踏切のタイミング・内傾の作り方 10分

<用具> フレキハードル

- ☆長距離
- ・ウォーミングアップ 5分
 - ・ケニア式ドリル 10分
 - ・長距離的フォーム習得のための動きづくり
(腕振り・腰高・重心移動) 15分
 - ・集団走 5分
 - ・ウエーブ走 100~150m×3本 10分

<必要な用具> マーカー 8個 ストップウォッチ 6個

※今回は長距離ランナーとして力の抜けたリラックスしたフォームの習得を目的にした内容で考えました。

用具について

☆AAACで準備するもの

- 短距離 ・マーカー…30個 ・ミニハードル…30台
- 長距離 ・ストップウォッチ 20個
- ハードル ・小学生用ハードル 10台 ・フレキハードル 20台
- 走幅跳 ・メジャー 10m・30m・50m ・スコップ 2本
- ・レーキ(トンボ) 2個
- 投てき ・メデシンボール(ダイナマックス)2kg 10個以上
- ・ジャベリックボール 6個

その他で準備するもの

- ・ハンドマイク 1~2個 ・簡易テント 3~4張
- ・救急セット(救急箱) ・筆記用具 ・受付名簿
- ・机(受付・本部・救護用等) 3台 ・椅子 6脚(必要に応じて)