

―「友の会」トレーニング内容―

<練習のモットー>

大きな無理をせず、少しの無理が継続できる動き、メニューはほぼ固定し、日替わりで回数、組み合わせを変えて、マンネリ化を防ぐ。

<トレーニングメニュー>

○春季 準備運動に長めのランニング、筋力トレーニング、速い動きで質の高い技能習得を目指す。

○夏季 休息を多めにとって、走力の向上を目指す練習、50m、70mのタイムトライアル、スタート、スタートダッシュの技能習得。

○秋季 120m～150mを走り込むレペティショントレーニング（間隔をあけて反復）を重点的に行う。

○冬季 体力づくりを中心に、様々な動きを反復する。サーキットを取り入れる。
階段を利用した動きづくり、筋持久力の強化を図るなど。

<年齢、体力などに応じた取り組み>

（１）トレーニングは原則的には揃って行うが、体力、能力に応じて適宜マイペースで参加する。競技会出場などで、出場する競技に合わせた自分のメニューでトレーニングをすることもできる。またそのアドバイスもおこなう。

（２）年間を通してトレーニングの終了時には、背腹筋の補強運動を継続しておこなう。

以上