



# 6月度 一般・マスタースコース

6月1日(月) 天候:☔

1 W-up200mウォーク・400mジョグ/体操ストレッチ

2 ミニハードルドリル各2本

- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返し片足
- ・切り返し両足
- ・またぎ1歩(横)
- ・またぎリズム(横)
- ・踏み付け1歩
- ・踏み付け連続

3 流し※70%走 80m×3本

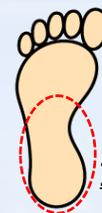
4 体幹補強

- ・プランク各60秒  
正面・サイド
- ・深腹筋  
バタバタ・サイド・クロス・走る動作・伸ばす 各10回

5 ダウン



くるぶしの真下付近でとらえて固める感覚を養う



重心移動を起こすため、赤丸あたりでとらえるイメージ

6月3日(水) 天候:☀

1 W-up200mウォーク・400mジョグ/体操ストレッチ

2 ミニハードルドリル各2本

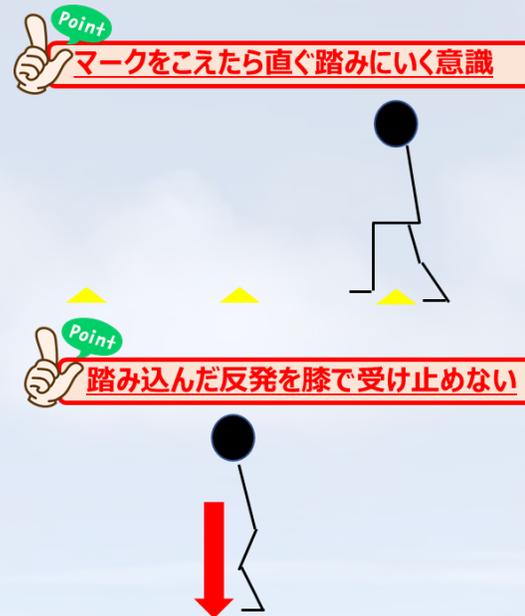
- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返し片足
- ・切り返し両足
- ・またぎ1歩(横)
- ・またぎリズム(横)
- ・踏み付け1歩
- ・踏み付け連続

3 ミニハードル走3足~7足長 ※山内さん(3~4足長)

4 体幹補強

- ・プランク各60秒  
正面・サイド
- ・深腹筋  
バタバタ・サイド・クロス・走る動作・伸ばす 各10回

5 ダウン



3 かつとしメニュー(故障防止)

- ・レッグカール(チューブ)  
各20回×3セット
- ・空中走20秒×3セット r=2分

6月5日(金) 天候:☀

## 1 W-up200mウォーク・400mジョグ/体操ストレッチ

## 2 ミニハードルドリル各2本

- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返し片足
- ・切り返し両足
- ・またぎ1歩(横)
- ・またぎリズム(横)
- ・踏み付け1歩
- ・踏み付け連続

## 3 階段トレーニング

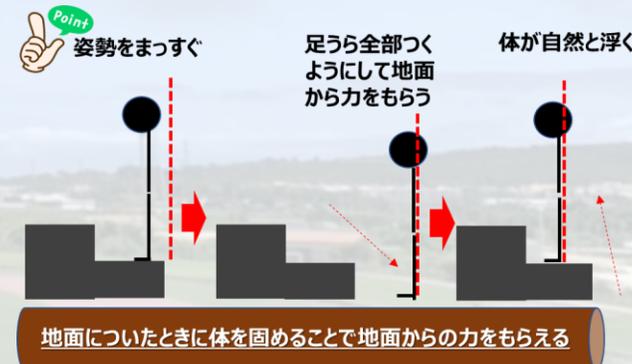
- ・反発をもらう練習各10×3
- ・両足ジャンプ10×3
- ・切り返し10秒×2

## 4 快調走120m×3本

## 5 体幹補強

- ・プランク各60秒  
正面・サイド
- ・深腹筋  
バタバタ・サイド・クロス・走る動作・伸ばす 各10回

## 6 ダウン



# 一般練習メニュー

6月6日(土) 天候:☀

1 W-up200mウォーク・400mジョグ/体操ストレッチ

2 ミニハードルドリル各1本

- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返し片足
- ・切り返し両足
- ・またぎ1歩(横)
- ・またぎリズム(横)
- ・踏み付け1歩
- ・踏み付け連続

3 高速スキップ° ミニハ- 4~5m×5台+RUN×4

4 加速技術練習 30m~60m付近 流れの練習

5 補強(腹筋・背筋)

6 ダウン

# 一般練習メニュー

6月8日(月) 天候:☔

1 W-up軒下5分間ウォーク&ジョグ/体操ストレッチ

2 ミニハードルドリル5台 各2本

- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返し片足
- ・切り返し両足
- ・またぎ1歩(横)
- ・またぎリズム(横)
- ・踏み付け1歩
- ・踏み付け連続

3 股関節補強(ハードル)各20回×3セット

4 ブルガリアンスクワット各15回×3セット

5 補強(腹筋・背筋)

6 流し100m×2

7 ダウン

# 一般練習メニュー

6月10日(水) 天候:☀

1 W-up軒下5分間ウォーク&ジョグ/体操ストレッチ

2 スプリントドリル各2本

- ・踵歩き
- ・ランジ
- ・ジャンピング両足
- ・リズムジャンプ
- ・接地タイミング
- ・踏付け1歩

3 流し80m×2本

4 加速技術練習 25m~30mで立ち上がる練習

5 体幹 プランク正面1分

6 ダウン

# 一般練習メニュー

6月12日(金) 天候:☀ 梅雨明け

1 W-up軒下5分間ウォーク&ジョグ/体操ストレッチ

2 ミニハードルドリル各2本

- ・踵歩き
- ・両足ジャンプ
- ・片足ジャンプ
- ・切り返しジャンプ
- ・切り返し1歩
- ・切り返しリズム
- ・踏み付け1歩
- ・踏み付け連続

3 流し80m×2本

4 階段ジャンプ10×3セット

5 マーク走10台×3セット

6 補強

7 ダウン

6月13日(土) 天候:☀

1 W-up軒下5分間ウォーク&ジョグ/体操ストレッチ

2 スプリントドリル各2本

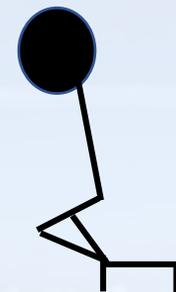
- ・踵歩き
- ・ランジ
- ・ジャンピング両足
- ・リズムジャンプ
- ・接地タイミング
- ・踏付け1歩

3 流し80m×2本

4 台車押し

5 SD練習

6 ダウン



- ・座骨で立つ
- ・手はすくいながらつく
- ・セット時はお尻とハムが伸張する感覚  
前90°、後120°目安
- ・脛の角度