

種目：ハードルブロック

福岡陸協 各地区陸上教室 練習内容

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
ウォームアップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ JOG ・ ストレッチ ・ 体慣らし・・・ スキップ・サイドステップ・クロスステップ 前転・後転・側転・股関節運動など ・ ハードルを使った柔軟 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 十分に体を温める ・ 体の静的柔軟性・動的柔軟性を高め、動きやすい体に仕上げていく ・ ハードルの動きに入るための柔軟性を高める ・ 今から使うところの部位を意識しておこなう
主練習内容	第1回（基礎的なドリル, 動き作り中心） <ul style="list-style-type: none"> ・ ハードルドリル（歩き・リズムなど） ・ 基本ハードル * 詳細・注意点は裏面記載 ・ 5歩および3歩ハードル ・ ハードルを使った補強 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 股関節の可動域を大きくするためにも意識して大きく動かし上体も連動させる（軸はぶれないように） ・ 冬場でもハードルに取り組んでいく ・ 狭い場所でも取り組めるハードルの動き作りや補強を学ぶ ・ 3歩・5歩で動きの確認をする（入り、着地など）
	第2回（シーズンインに向けての技術練習） <ul style="list-style-type: none"> ・ 前回の復習（ハードルドリル・基本ハードル） ・ 5歩・および3歩ハードル ・ スタートブロックからのアプローチ ・ ハードルを使った補強 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前回の動きの確認 ・ シーズンに近づいてきているので少しずつ切れのある動きを出していくとよい ・ 3歩のリズムアップ意識 ・ スタートから1台目までのリズムとスピードアップを意識して取り組む
クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ・ JOG ・ ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハードルを使った柔軟や補強をここで取り入れてもよい ・ クールダウンも念入りにおこなうことで、ケガ防止、回復力のアップにつながる

種目：中学 短距離

福岡陸協 各地区陸上教室 練習内容

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
ウォームアップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ Jog ・ パートナーストレッチ ・ 動的ストレッチ (ハードルを使用した股関節運動含む) 	中学生は股関節運動の際のハードルの高さに注意。
主練習内容	第1回 (基礎的なドリル, 動き作り中心) <ul style="list-style-type: none"> ・ ミニハードルを使った接地 ・ マーカーを使った乗り込み動作 および切り返し ・ 折り返し走 (30m-40m-50m) ・ 坂、階段での補強 ・ サーキットなど 	接地、乗り込み、切り返しは非常に重要な動作。 出来るまで何度も何度も繰り返す努力をする。
	第2回 (シーズンインに向けての技術練習) <ul style="list-style-type: none"> ・ スプリントドリル (スキップ) ・ ミニハードル ・ スタートダッシュ ・ ウェーブ走 (80m-150m) ・ 跳躍系補強 (バウンディング、ケンケン等) ・ パワー系補強 (坂・階段) ・ 体幹強化補強 	本数等は体調を見ながら怪我等がないように十分配慮する。 実践を意識しながら行う。 ポイントは同じであるが、第1回と比べて動きの安定度と筋力等の向上の確認。
クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しいウォーキング ・ Jog ・ ストレッチ 	しっかりとリラックスして良いが姿勢注意!

種目：高校100・200m

福岡陸協 各地区陸上教室 練習内容

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
ア ツ プ	<ul style="list-style-type: none"> ・ Jog ・ パートナーストレッチ ・ 動的ストレッチ (ハードルを使用した股関節運動含む) 	股関節運動は接地足のかかたがずれないように！
主 練 習 内 容	第1回 (基礎的なドリル, 動き作り中心) <ul style="list-style-type: none"> ・ スプリントドリル (スキップ等) ・ ミニハードル (低・高) ・ 快調走 (150m~250m 中心) ・ 変形ダッシュ ・ 跳躍系補強 (バウンディング、ケンケン等) ・ パワー系補強 (坂・階段) ・ 体幹強化補強 	天候に留意し体調管理を！ 冬期練習に入るにあたってのチェックとポイントの確認。 (体幹部分の使い方[へそから意識]を考える)
	第2回 (シーズンインに向けての技術練習) <ul style="list-style-type: none"> ・ スプリントドリル (スキップ) ・ ミニハードル (低・高) ・ スタート技術 (チューブを使用、負荷を掛ける) ・ ウェーブ走 (150m 中心) ・ ウィンドスプリント (250m) ・ パワー系補強 (坂・階段) ・ 体幹強化補強 	本数等は体調を見ながら怪我等がないように十分配慮する。 ポイントは同じであるが、第1回と比べて動きの安定度と筋力等の向上の確認。
ク ー ル ダ ウ ン	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しいウォーキング ・ Jog ・ ストレッチ 	しっかりとリラックスして良いが姿勢注意！

種目：高校400m

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
ウォームアップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ Jog ・ パートナーストレッチ ・ 動的ストレッチ (ハードルを使用した股関節運動含む) 	股関節運動は接地足のかかたがずれないように！
主練習内容	第1回 (基礎的なドリル, 動き作り中心) <ul style="list-style-type: none"> ・ ミニハードル ・ コーナー走 ・ 150mのスタート位置を変えながら直線走、コーナー走 ・ スプリントドリル ・ 跳躍系補強 (バウンディング、ケンケン等) ・ パワー系補強 (坂・階段) ・ 体幹強化補強 	コーナーでのバランス、走りを習得。 冬期練習に入るにあたってのチェックとポイントの確認。 (体幹部分の使い方[へそから意識]を考える)
	第2回 (シーズンインに向けての技術練習) <ul style="list-style-type: none"> ・ ミニハードル ・ スプリントドリル ・ 加速走 ・ 400m 分割走 (200-200) (150-150-100) ・ 跳躍系補強 (バウンディング、ケンケン等) ・ パワー系補強 (坂・階段) ・ 体幹強化補強 	本数等は体調を見ながら怪我等がないように十分配慮する。 実践を意識しながら行う。 ポイントは同じであるが、第1回と比べて動きの安定度と筋力等の向上の確認。
クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しいウォーキング ・ Jog ・ ストレッチ 	しっかりとリラックスして良いが姿勢注意！

種目： 走幅跳

福岡陸協 各地区陸上教室 練習内容

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
ウォームアップ	<ul style="list-style-type: none">・ 動的ストレッチ・ 動きの中でのW-u p	
主練習内容	第1回 (基礎的なドリル, 動き作り中心) <ul style="list-style-type: none">・ 跳躍選手に必要なスプリントドリル・ J u m p ドリル (すり足・連続すり足・すり足伸びるの連続二歩リズム・連続三歩リズム・すり足跳び出しの二歩リズム・三歩リズム)・ 冬季に強化して欲しい補強トレーニング	乗り込み・切り返しを意識させたスロードリルから実際のスプリントにつなげていく。
	第2回 (シーズンインに向けての技術練習) <ul style="list-style-type: none">・ 前回のスプリントドリル・ジャンプドリルの復習・ 短助走から中助走での跳躍・ シーズンインに向けての助走の設定について・ ピッチ u p ・ リズム u p を意識したスプリント練習	
クールダウン	ダウン 体操 ストレッチ	

種目 : 三段跳

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識)
ウォームアップ	ウォーミングアップ 体操 ストレッチ	
主練習内容	第1回 ○跳躍ドリル ・すり足 ・リズムでのすり足(1,2 1,2 1,2 1,2 1,2 …) ・リズムすり足からの軽い跳び出し(リード足をあげない) (1,2 1,2↑ 1,2 1,2↑ …) ・〃 (1,2 1,2 1,2↑ 1,2 1,2 1,2↑ …) ・リズムでのすり足からの跳び出し(リード足をしっかりあげる) (1,2 1,2↑ 1,2 1,2↑ …) ・〃 (1,2 1,2 1,2↑ 1,2 1,2 1,2↑ …) ・3歩リズム跳び出し(1,2,3↑ 1,2,3↑ 1,2,3↑ …) ・連続跳び出し(1,2↑ 1,2↑ 1,2↑ …) ○バウンディング ・振り込み練習 (その場で振り込む足を上げ、前に振り込んで、その振り込んだ足にのりこむ) ・のりこみ練習 (振り込み練習でのりこみの際に、逆足が遅れないようにし、乗り込んだ足で跳ねる) ・バウンディング(数をこなす) ○ホッピング ・跳びだした足をする前にもってくる練習 ・空中でのりこみ練習	左を参照。 その他のポイントについては、練習をしながら説明します。
	第2回 (シーズンインに向けての技術練習) ○1回目の復習 ○助走の設定 ○短助走の設定 ○短助走からの跳躍練習	
クールダウン	ダウン 体操 ストレッチ	

種目 : 走高跳

福岡陸協 各地区陸上教室 練習内容

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
ウォームアップ	アップ 体操 ストレッチ	
主練習内容	第1回(基礎的なドリル, 動き作り中心) ○踏切感覚の習得 ・その後傾 ・ツイスト ・1, 3, 5歩ジャンプ など ○曲線助走の習得 ・円形走 ・8の字走 ・紐利用 ・内傾ジャンプ など ○後ろを向いて跳ぶ感覚の習得 ・ブリッジ ・後方宙返り ・両足ジャンプ 片足ジャンプ	具体的なポイントは練習をしながら説明していきます。
	第2回(シーズンインに向けての技術練習) ○第1回の復習 ○背面跳びへの移行(バーを使つての跳躍) ・3, 5, 7歩跳躍 ・全助走跳躍(助走設定の仕方) ○助走リズム(ラスト3歩) ○踏切位置	
クールダウン	ダウン 体操 ストレッチ	

種目 : 棒高跳

福岡陸協 各地区陸上教室 練習内容

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
ウォームアップ	W-u p (補強運動を含む) 側転・前転・後転 ハードルを使って (8歩 両肩に手をつけ, 10歩でジャンプ) ポールA・B(ポールこぎ) A: リード足着地 B: 踏切足での着地	
主練習内容	第1回(基礎的なドリル, 動き作り中心) ○ポールワーク ・ 2, 4, 6, 8歩助走 ・ 棒幅跳び(アップライト: 150~200cm) ・ ポール走(80~100m ×5~7本) ○逆立ち 10m~30m	具体的なポイントは練習をしながら説明していきます。
	第2回(シーズンインに向けての技術練習) ○ポールワーク ・ 2, 4, 6, 8歩助走 ・ 棒高跳び ・ ポール走(80~100m ×5~7本) ○逆立ち 10m~30m	
ダウン	ダウン 体操 ストレッチ	

種目：砲丸投げ

福岡陸協 各地区陸上教室 練習内容

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
ウォームアップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ Jog ・ ストレッチ ・ 流し ・ ダッシュ 	
主練習内容	第1回（基礎的なドリル, 動き作り中心） <ul style="list-style-type: none"> ・ 立ち投げのフォーム動作の習得（シーソー運動を中心に） <ul style="list-style-type: none"> 正面投げ サイド投げ（シーソー運動を使って、重心移動） パワーポジション（両足から右体重の片足シーソー運動） <ul style="list-style-type: none"> ・ 補強（時間があれば） 	※全てにおいて直線的な突き出しを意識する。 （肩から胸の前を通過） ※メディスンボール・砲丸を活用。
	第2回（シーズンインに向けての技術練習） <ul style="list-style-type: none"> ・ グライドのフォーム動作の習得 <ul style="list-style-type: none"> 後ろ向き歩行で体重移動の流れを確認 立ち投げのフォームからステップ移動 ・ 補強（時間があれば） 	※「つま先→かかと」の順で地面から離れる
クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ・ Jog ・ ストレッチ 	

種目：やり投げ・ジャベリック

福岡陸協 各地区陸上教室 練習内容

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
ウォームアップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョック ・体操、ストレッチ ・流し・走り(ダッシュ) ・補強(体幹系)→ブリッジ, バウンディング等 	
主練習内容	第1回(基礎的なドリル, 動き作り中心) 技術練習1「基本のフォーム動作の習得」 <ul style="list-style-type: none"> ・かまえづくり(タオル等使用) ・つきさし ・ドリル(2~3種目) ○技術練習2「助走練習」「投げ」 <ul style="list-style-type: none"> ・保持走 ・ドリル(2~3種目) ○補強(ウォームアップで行ったもの)	
	第2回(シーズンインに向けての技術練習) ○技術練習「助走練習」「投げ」 <ul style="list-style-type: none"> ・保持走 ・ドリル(2~3種目) ○補強(ウォームアップで行ったもの)	
ダウン	<ul style="list-style-type: none"> ・Jog ・ストレッチ 	

種目：円盤投げ

福岡陸協 各地区陸上教室 練習内容

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
アップ	<p>ハードルドリル (両手を広げ肩の高さに保持する)</p> <p>歩行 → 2台進んで1台戻るを繰り返しながら進む</p> <p>→スキップのリズムで行う → スキップのリズムで左右の回転を入れながら 行う → くぐりながらブリッジでぬける</p>	
主練習内容	<p>第1回 (基礎的なドリル, 動き作り中心)</p> <p>全体的な技術の理解 (種目特性)</p> <p>円盤投げは、2, 5mのサークルを1・3/4回転の動作からより遠くに円盤を投げ、距離を競う競技であることを理解する。</p> <p>・投げ スタンディングスロー、ターンスロー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●この種目に適した特性 ●種目の理解 (持ち方～回転方向～投げ出し) ●課題への取り組み (下半身からの力の連動や遠心力) ●個人的な課題提供 (ターンへの取り組み)
	<p>第2回 (シーズンに向けた技術的な取り組み)</p> <p>・ターンドリル (拇指球でさばく意識)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●180度ターン ●270度ターン ●360度ターン ●1・2・3・4・5のリズムでターンの流れを作る(1:左足～2:右足～3:左足…) ●下半身からの力の伝達を確認…正面投げ ●捻りを大きくしながら戻し動作を確認しターンスロー ●ファーストターン(右～左への重心の移動)～左足に乗る(腰の高さを決める)～回る～構える～投げる 	<p>※ターンドを分解したドリルで足さばきを覚えながら、実際のターンに活かしていく。</p> <p>・連続ターン(ハーフ～フル)</p> <p>※絶対的な注意点としては、投げ切る力強さを産む為の動き作りなので、力強さ・スピード感は忘れない。</p>
クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイナミックストレッチ ～ 流しなど ・Jog ・体操 	

種目： 小学生

	練習内容	練習のポイント(注意点, 意識など)
ウォームアップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョギング ・スキップ ・体操 ・ストレッチ ・ペアでの運動 	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスした様々な動きを通して体を温める。
主練習内容	第1回(基礎的なドリル, 動き作り中心) スプリント系ドリル 跳躍系ドリル ハードル系ドリル サーキット風トレーニング等 体操系運動、天候に合わせた競争・ゲーム 補強運動	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な動き作りを楽しく行う。 ・陸上に限らない幅広い動きを知る。
	第2回(シーズンインに向けての技術練習) 変形ダッシュ ミニハードル走 立ち5段跳び、短助走幅跳び ボール投げ 体操系運動、天候に合わせた競争・ゲーム 補強運動	<ul style="list-style-type: none"> ・競争を楽しみ、早い動きを意識する。 ・種目を絞らず、幅広い動きを獲得する。
クールダウン	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョギング ・体操 ・ストレッチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・疲労をためない方法や体のほぐし方を知る。

