

冬季トレーニング①

都文京

短距離・フィールドブロックは冬季トレーニング期に突入しています。

11月の移行期間を経て、トレーニングのねらいやテーマ等を共有し、高いモチベーションをもってスタートすることができました。

短距離・フィールドブロックの冬季トレーニング期間のスローガンは「毎日が強化合宿！」です。部活動の時間だけではなく、生活リズムや食事など日常生活においても「目標達成のために必要な意識」のベースアップを目標としています。各自が目標を立てて冬季トレーニングに臨んでいますが、日々の行動選択に迷った際に「目標を達成した未来の自分ならどう判断するか」という視点で考えることにより、妥協や甘えは減ってくることでしょう。

また先日、東京都冬季選抜合宿に選抜されたメンバーが事前指導（練習会）に参加してきました。都新人大会の結果をもとに選抜された男子400mH・男子三段跳・女子走幅跳・女子中距離の4名は、冬休み中に実施される選抜合宿に参加します。更に男子三段跳の別の1名は、関東選抜合宿・国スポ強化合宿に参加する予定です。

強化週・強化週・回復週の3週間サイクルを基本とした冬季トレーニングは、現在第1クールの中盤です。大きな怪我なく、技術的な部分にこだわりながら、どれだけ追い込めるか、欲張りにいきたいと思います。



技術力・体力・精神力

すべてのベースアップを目指します