

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(走高跳) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月20日(日)

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。 例：スタートの強化、持久力・ペース強化等

- ① 自分の課題を知る。
- ② 踏み切り足の接地の仕方を確認する。
- ③ HJブロックの練習方針を確認する。
- ④
- ⑤

8:30～	9:00	受付
9:00～		開講式
9:10～		全体アップ(短距離)
9:30～		ブロック別練習スタート→ジュニアアスリート(小学生)参加
	～12:30	ブロック毎に解散

【練習内容】

- ① オリエンテーション
 - ・ブロックミーティング
 - 強化練習会について
 - HJブロックの目標や練習計画について
 - ・アイスブレイク
- ② W-up
 - ・芝ジョグ2周
 - ・体操・ストレッチ
 - ・ビートランニング(ハードルドリル)
 - ・直線流し100m×4本
- ③ 跳躍練習
 - ・踏み切り練習
 - 男子120cm、女子100cm(目安)
 - ・はさみ跳び(5歩程度)
 - ・フリー跳躍
- ④ 補強
 - ・200mテンポ走×4
 - 男子34秒、女子38秒、つなぎ200m歩
 - ・スタビ、ジャンプトレーニング、ボール投げなど

【目的】

- ・強化練習会について知り、練習の見通しをもつ。
- ・仲間と打ち解け、練習に集中できる環境をつくる。
- ・ジョグや体操は全体で行い、ブロックの一体感を出す。
- ・動きのポイントをおさえながら、楽しく行う。
- ・踏み切り足の接地の仕方を確認する。
 - ⇒つま先をマットにまっすぐ向ける(足とマットが平行にならない)
 - ⇒かかと→つま先の順に接地する
- ・腰の位置を下げずに脚を振り上げる。
- ・リードレッグ、リードアームを連動させ、体を引き上げて重心(おへそあたり)を上へ持ち上げることを意識する。
- ・踏み切り練習のポイントをふまえて跳躍動作につなげる。
- ・自分の課題を見つめ直す。今日の練習のまとめをする。
- ・強い体の育成。
- ・良い姿勢を保持したままの助走のため
- ・基礎筋力UP
- ・コーディネーション力UP

【持ち物・備考】

- ・なわとび(ある人) ※なわとびは第2回練習会から使用します。