

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(走幅跳) 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正しい走動作の習得
- ②正しい踏み切り姿勢の習得
- ③自分の体力の把握
- ④強化練習会の流れをつかむ

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】

- 全体アップ
- ①ブロックミーティング(自己紹介&目標発表)
→アイスブレイク
- ②コントロールテスト
→立ち五段跳び、MB 後ろ投げ、
加速走(30m、60m)
- ③スプリントドリル
(軸作り・踏み込み動作・切り返し動作・挟み込み動作)
- ④歩行踏切ドリル 1歩→沈み込みを意識
2歩→腰の移動を意識
※タイミングや姿勢を意識しながら
※時間があれば軽く跳躍練習(短～中助走)
- ⑤200m×3～5(80%位のスピード)
※効率の良い走りを意識、足音を立てず楽にスピードを出せるようにする。
※小学生は120m
- ⑥ダウン&ミーティング

【目的】

- ☆体を温める
- ☆一緒に練習する仲間について知り、交流する
- ☆自分の体力を把握する
- ☆正しい走動作の習得
 - ・足の素早い切り替えを意識
 - ・重心移動を意識する
 - ・軸を意識
- ☆正しい踏み切り姿勢の習得
 - ・重心移動を意識する
 - ・かかとから乗り込み体重が拇指球に乗ったときにアキセント
 - ・走動作との違いを理解する
 - ※走→上から下の動き
 - ※跳→下から上の動き
 - ※踏み切りは踏み切らず乗りこむ！！
- ☆正しい走動作の習得
 - ・スプリントドリルの動きを意識する
 - ・接地を意識する
 - ・リラックスして効率よく走る
- ☆一日の練習の振り返り

【持ち物・備考】