第３回冬季強化練習会練習メニュー
（走高跳）ブロック

第３回冬季強化練習会：１２月１７日（土）

【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自然な内傾動作の獲得。
②第１回の練習内容を活かして練習に取り組む。
③素早く行動し、練習時間を確保する。
④積極性をもつ。
⑤

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：１０～	全体アップ（中長距離）
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）参加予定
～１２：３０	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
○w-up ・jog２周 ・体操、ストレッチ ・ビートランニング（ハードルドリル）	○w-up は全体で行い、ブロックの一体感を出す。 ○前回のポイントを踏まえて行う。 →リズム感をもって行う。 足は付け根から上げる。 腰を落とさず高い位置をキープする。
・曲線流し１００m×４本	○内傾動作の感覚をつかむ。
○助走練習 ・スネーク走 ・スラローム走 ・サークルホッピング ・サークル走	○体の軸が倒れたり起き上がったりする感覚を養う。徐々に助走に近い形に移行することで、軸を意識しながら自然な内傾動作を得られるようにする。
○跳躍練習 ・サークル走からの跳躍（はさみ跳び） ・サークル走からの跳躍（背面） ・フリー跳躍	○内傾やスピード、重心の低さを保ったまま、跳躍動作に入れるようにする。第１回の練習会で学んだ足の上げ方もふまえて、はさみ跳びから背面跳びに移行していく。
○補強（時間があれば） ・逆足はさみ跳び ・ダイナマックス投げ ・なわとび（疲労具合をみて） ・スタビ	○体の左右差をなくす。バランスをとる。 ○強い体の育成。
○ストレッチ	○疲労を軽減させる。

【持ち物・備考】

・なわとび（持っている人）