## 第3回冬季強化練習会練習メニュー (走幅跳) 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。 <u>例:スタートの強化、持久力・ペース強化等</u>

1正しい走動作の習得

②正しい踏み切り姿勢の習得

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】

- ○全体アップ
- ①ブロックミーティング
- ②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)
- ③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
- 4)連続踏み切り練習(1歩・3歩)
- →時間があれば跳躍練習(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。
- ⑥ダウン&ミーティング

【持ち物・備考】

- ・前回配付した自己分析表
- ・スパイク

## 【目的】

- ☆体を温める
- ☆本日の練習の目標を確認する
- ☆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 ときにアクセント
- ・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!!
- ☆連続踏み切り練習の動きを身につける
- ・素早い足さばきを意識
- ・踏切は叩かず、骨盤のキレを意識
- ・リード足を素早く引き上げる
- ・スピードを生かして踏み切ることを意識
- ・リード足の膝をおへその高さまで上げる。踏み切り足は巻かずに伸ばす。
- ☆ドリルの動きを意識した跳躍練習
- ・徐々に歩数を伸ばす
- ・踏み切りの手前で間延びせずピッチアップ
- ・腰は高く保ち目線はやや上に上げる
- ☆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