第４回冬季強化練習会練習メニュー
（走高跳）ブロック

第４回冬季強化練習会：令和５年１月２８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きれいなクリアランスを目指す
②声を出し、積極性をもって練習に取り組む
③キャプテンを中心に活気ある練習会にする
④
⑤

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：１０～	全体アップ（障害）
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・ポイント】
○w-up	
・jog２周	・ブロックの一体感を出す。
・体操、ストレッチ	・声を出して元気よく行う。
・ビートランニング（ハードルドリル） →正面で逆回り、振り子の２種類	・体を温める、股関節可動域を拡大させる。 脚は付け根から上げる。腰を落とさない。
・直線流し 100m×４本	・リズムよく一定のスピードで行う。
○跳躍練習	
・ごろごろ腹筋背筋	・足と手を地面につけず、お腹と背中だけで地面を転がる。体をそったり、丸めたりする感覚を養い、跳躍やクリアランスの動作につなげる。
・立ち背面	・あごをうまく使ったり、重心の位置を高く上げたりすることを意識して行う。
・１ステップ背面	・跳躍の瞬間に体がつぶれないようにする。
・３歩助走	・リズムよく、最後の２歩のピッチをあげつつ行う。
・スラローム助走	・リード脚を内側にしぼり、内傾の姿勢を意識して行う。無理に体をひねらず、自然に背中から着地できるようにする。
・フリー跳躍	・今までの練習内容を振り返りながら行う。
○補強	
・200m テンポ走×4（男 34 秒、女 38 秒）	・リズムよく一定のスピードで行う。
・ダイナマックス投げ	・体全体を使い、連動させて投げることを意識する。
・なわとび	・短い接地で行う。
・スタビ	・強い体の育成。

【持ち物・備考】
・なわとび