第４回冬季強化練習会練習メニュー
（走幅跳）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前回の練習の復習をしよう！
②助走の各局面の走り方を理解しよう！

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】
○全体アップ	☆体を温める
○ブロックミーティング	☆本日の練習の目標を確認する
○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）	☆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
○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	☆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（１歩・３歩） →時間があれば跳躍練習（短～中助走）	☆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
○坂ダッシュ	☆各助走局面の走り方の違いをつかむ ・上りでは走り出しでしっかりと地面を押す感覚をつかむ。 ・下りではブレーキをかけず脚の回転数を増やす
○ダウン＆ミーティング	☆一日の練習の振り返り

【持ち物・備考】
・前回配付した自己分析表
・スパイク