第５回冬季強化練習会練習メニュー
（走幅跳）ブロック

第５回冬季強化練習会：令和５年２月１２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 正しい踏み切り技術を身に付ける。
② 現在の自分の体力を知る。
③ ライバルの体力を知る。

９：００～　９：３０	受付
９：３０～	開講式
９：４５～	全体アップ（跳躍）
１０：００～１２：００	ブロック別練習
１２：００～１３：００	昼食（ブロック毎に）
１３：００～１５：３０	ブロック別練習
１５：３０～	閉講式（終了後、解散）

【練習内容・男】☆正しい踏み切り技術を身に付ける	【練習内容・女】☆正しい踏み切り技術を身に付ける
ＡＭ ○オリエンテーション（目的の確認、練習の流れ） ○Ｗ－ＵＰ（ＪＯＧ・体操・ストレッチ・ラダー・スキップドリル・流し） ○リズムジャンプ ・ギャロップ動作の確認 ・１歩のリズムジャンプ→３歩のリズムジャンプ→着地まで ・ミニハードル走→踏切練習 ○Ｃ－ＤＯＷＮ	ＡＭ ○オリエンテーション（本日の日程、練習内容について） ○Ｗ－ＵＰ（ＪＯＧ・体操・ストレッチ・ラダー・流し等） ○ギャロップ ○リズムジャンプ ○バウンディング ○Ｃ－ＤＯＷＮ

【練習内容】	【目的】
ＰＭ ○ウォーミングアップ	○体を温める
○コントロールテスト ・加速走１０ｍ＋３０ｍ ・加速走１０ｍ＋６０ｍ ・立ち五段跳び ・MB 投げ（前） ・MB 投げ（後） ※気温によって加速走は実施せず ※２～３グループに分けて実施	○現在の自分の体力を知る ・加速走はスパイク着用
○着地練習←時間があれば ・イスから ・立ち幅跳びから	○効率の良い着地動作の習得 ・縮めた足を前に投げ出す ・かかとから着地し、お尻を滑り込ませる ・膝を柔らかく使う
○補強 ・体幹補強を中心に行う	○踏み切りに負けない体幹作り
○ダウン	

【持ち物・備考】
・スパイク　・弁当　・筆記用具