第6回冬季強化練習会練習メニュー (走高跳) ブロック

第6回冬季強化練習会:令和5年2月25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 あいさつ・返事・主体性 NO.1 ブロック
- ② 中間マークの設置により助走を安定させる
- ③ 内傾のスピードを維持したまま踏み切る

8:30~ 9:00 受付

9:00~ 開講式

9:10~ 全体アップ(投擲・混成)

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】

○股関節ストレッチ

- **○ビートランニング(ハードル)**
- ○曲線流し 4~6本
- ○サークル走からの跳びつき
- ○中間マークの設置

2~3人組になり、お互いに確認し合いながら行う。既に中間マークを設置できている選手も行い、マークにずれがあるかを確認する。

- ○全助走からの跳びつき
- ○フリー跳躍

高さを変えて行う。各高さ10分程度。 Aピット → 140.150.160.170.180.+α Bピット → 110.115.120.125.130.135 待っている選手は跳んでいる選手の中間マーク の確認を行う。(できれば撮影も)

- ○補強(時間があれば)
 - ・200mテンポ走

男:34秒 女:38秒

・スタビいろいろ

【目的・ポイント】

- ・指導者研修会でのストレッチ+αを行う。 股関節をほぐし、可動域を広げる。
- ・リズムよく行う。
- ・脚を股関節から上げ、つま先を下げない。
- ・体をつぶさない。腰の位置を高くする。
- ・右足踏み切り → 反時計回り
- ・左足踏み切り → 時計回り で行う。
- ・スピードを落とさずに走る。
- ・速さを上方向への力に変換できるようにする。
- ・体を引き上げ、重心を高く持ち上げる。
- ・自分の全助走位置からスタートし、マットの向こうへ走り抜ける。助走でのカーブはじめの位置確認を行い、助走を安定させる。
- ・中間マークを設置したうえで、全助走位置からス タートし、跳びつきを行う。
- ・練習内容を踏まえて跳躍を行う。
- ・順番に跳躍させたり、跳躍本数を決めたりしない。 (かなり疲労がたまっていると思われるため)
- ・リズムよく行う。
- ・強い体を育成する。

【持ち物・備考】