第５回冬季強化練習会練習メニュー
（走高跳）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 他県の選手の良いところを認め、自分に活かす。
② 他県の選手と積極的にコミュニケーションをとる。
③ 試合を意識してトライアルを行う。
④ トライアルの反省を午後練に活かす。

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】	【目的】
ＡＭ	
○アイスブレイク ・全身じゃんけん → 自己紹介	○ 他県の選手と打ち解け、練習しやすい環境づくりをする。
○フリーアップ　３０分	○ トライアルに向けて体を温める。
○トライアル形式 ・試技数２本 男女別で行う。跳躍が終わった選手は補強をやりながら試合を見る。	○ 他県の選手との競争意識を持たせる。 他の選手の良いところを学べるようにする。
○反省後、フリー跳躍（時間があれば）	○ 各県のコーチと反省を行い、課題を見つめなおす。 反省内容をふまえて練習をする。
ＰＭ	
○ビートランニング ・スキップがメイン、時間があればハードルも	○ ポイントをおさえながらリズムよく行う。 ・脚は付け根から上げる。 ・腰を落とさず、高い位置をキープする。 ・脚と腕を連動させて行う。
○飛びつき練習	○ 全身を使って体を引き上げる動作を確認する。
○フリー跳躍（短時間）	○ 体を引き上げることを意識して行う。
○補強 ・２００ｍテンポ走 × ２～４本 男：３４秒　女：３８秒 ・サーキット補強 ・スタビいろいろ	○ 強い体を育成する。 自分に負けない！他県の選手に負けない！ ＜サーキット補強（予定）＞ ① メディシンボールをパスしながらスキップ ② 二重跳び１０回 ③ バウンディング ④ ９０°腹筋１０回 ⑤ 背筋１０回 ⑥ その場跳び

【持ち物・備考】